

PENYULUHAN AKTIVITAS FISIK GUNA MENGURANGI RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI HARAPAN KITA PALEMBANG 2021

Abu Bakar Sidik

STIK BINA HUSADA

Corresponding Author: *abubakaraav@gmail.com

ABSTRAK

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Kejadian jatuh merupakan penyebab spesifik yang berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh. Jatuh dapat terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal. Bagi lansia yang mengalami jatuh akan sangat berbahaya karena dapat menimbulkan fraktur. Paling banyak terjadi adalah fraktur hip. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan aktivitas fisik guna mengurangi risiko jatuh pada lansia di Panti Harapan Kita Palembang. Hal ini diharapkan dapat membantu dan mencegah serta mengurangi risiko terjadinya jatuh yang sering terjadi pada lansia. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah melalui presentasi materi, dan pembagian pamflet. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan pada para lansia tentang risiko jatuh yaitu sebanyak 22 lansia mengetahui risiko jatuh dengan baik, lalu lansia dengan pengetahuan sedang 2 lansia. Seluruh peserta mampu melakukan aktivitas baik secara mandiri tanpa membutuhkan alat bantu maupun bantuan dari orang lain.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, risiko jatuh, lansia

PENDAHULUAN

Berjalan bukanlah sebuah proses yang otomatis. Berjalan membutuhkan integrasi kompleks info sensorik posisi tubuh relatif terhadap sekeliling dan kemampuan memberikan respons motorik untuk mengontrol pergerakan. Berjalan juga membutuhkan kontrol keseimbangan yang baik untuk misalnya: bangkit dari kursi, berputar arah ketika berjalan, dan turun naik tangga. Risiko jatuh, pada pasien lansia terjadi ketika sistem kontrol postural gagal mendeteksi pergeseran dan tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap landasan penopang pada waktu yang tepat.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 mencatat 1 dari 4 lansia mengalami jatuh. Jatuh merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh lansia. Risiko jatuh pada usia lanjut cenderung meningkat sebagai dampak dari menurunnya fungsi keseimbangan tubuh dan adanya penyakit kronis. Angka prevalensi kejadian pada masyarakat usia lebih dari 65 tahun sebesar 30%, dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50% setiap tahunnya. Kejadian jatuh pada lanjut

usia bisa berdampak serius mulai dari cedera ringan hingga mengalami kecatatan dan disabilitas (*World Health Organization (WHO)*, 2020).

Menurut data Indonesia pada Tahun 2019, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner faktor-faktor penyebab resiko jatuh dan kejadian resiko jatuh pada klien lansia. Hasil: umumnya klien berusia 60-74 (51%), beragama Islam (81%), dan keluarga tinggal serumah lebih dari 2 orang 84%. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab resiko jatuh lansia terutama dari faktor situasional 26%, faktor intrinsik 17% dan tidak ada dari faktor ekstrinsik (0%). Berdasarkan kejadian resiko jatuh pada lansia adalah 46% beresiko tinggi, 36% beresiko rendah, dan 18% tidak beresiko.

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang di laporkan penderita atau keluarga yang melihat kejaian,yang menyebabkan seseorang mendadak terbaring , terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kesadaran ,resiko jatuh dapat juga diartikan sebagai suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada di lantai tanpa di sengaja (Asraf.p.h.2016).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 terdapat 23,66 juta jiwa atau sekitar 9,03% dari jumlah penduduk keseluruhan. Diprediksi bahwa Indonesia akan mengalami aging population atau populasi lansia yang semakin banyak karena setiap dekade akan mengalami peningkatan, yaitu tahun 2020 (27,08 juta), 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta). Sementara itu, jumlah penduduk lansia untuk provinsi Sumatera Barat pada tahun 2017 sebanyak 9,25% dari seluruh penduduk lansia Indonesia sehingga menduduki peringkat keenam (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang pada tahun 2017 cakupan pelayanan kesehatan lansia di Kota Palembang mencapai 77,98%. Cakupan tertinggi di Kecamatan Bukit Kecil mencapai 86,92%, Plaju 82,96%, Jakabaring 82,61%, Sematang Borang 80,56%, Ilir Barat I 80,38%, dan terendah di Kecamatan Ilir Timur III mencapai 74,21% (Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017).

Jatuh dapat menyebabkan berbagai jenis cedera kerusakan fisik dan psikologis.kerusakan fisik yang sering di takuti dari kejadian jatuh adalah pata tulang punggung.jenis faktor lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan,lengan atas dan pelvis serta kerusakan jaringan lemak. Dampak psikologis, walaupun cedera fisik tidak terjadi syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri,pembatasan dalam aktifitas sehari-hari,fobia jatuh (Stanley, 2006).

Latihan adalah aktivitas yang lebih bertarget yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran. Ini dapat didefinisikan sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan. Latihan keseimbangan adalah intervensi yang ditargetkan untuk mengurangi risiko jatuh. Pernyataan konsensus jatuh dan fraktur merekomendasikan bahwa sebagian besar orang dewasa yang tinggal di komunitas dengan risiko jatuh yang rendah hingga sedang harus berpartisipasi dalam program latihan yang mencakup pelatihan kekuatan dan keseimbangan.

Salah satu aktivitas fisik yang dapat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan pada lansia yaitu *Ankle strategy exercise* dan *Tandem Walking*. Dalam penelitian Pollock, Durward, Rowe, & Paul (2000), program *Ankle strategy exercise* pada base of support(BOS) yang tidak stabil dianggap telah meningkatkan sensitifitas proprioseptif *Ankle joint* sehingga mempengaruhi peningkatan kemampuan keseimbangan (Boyas.et.al., 2019). *Ankle Strategy exercise* menstimulus dan mengoptimalkan fungsi dari kinerja otot-otot postural yang mengakibatkan kemampuan keseimbangan pada tubuh menjadi meningkat, sehingga akan menstabilkan posisi tubuh ketika menerima goyangan dari luar (P. Gatev, Thomas, Kepple, & Hallett, 1999).

Tandem Walking mampu meningkatkan fungsi dari pengontrol keseimbangan tubuh yaitu sistem informasi sensorik, central processing dan efektor untuk bisa beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Grinberg, Berkowitz, Hershkovitz, Malcay, & Kalron, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cohen (2017), ketika melakukan *Tandem Walking Exercise*, lansia dilatih secara visual dengan melihat kearah depan agar memperluas arah pandangan untuk dapat berjalan lurus. Selain melatih visual, *Tandem walking exercise* juga mengaktifkan somatosensoris, vestibular serta proprioceptive yang mempertahankan posisi tubuh tetap tegak selama berjalan, serta melakukan pola jalan yang benar sehingga dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan dinamis pada Lansia. Sedangkan dalam hasil penelitian (Ganz et al., 2020) terjadi peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh. Dengan kata lain *Tandem walking exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. Pada lansia, layanan fisioterapi dapat diberikan bersifat promotif, preventif dan wellness dan pelaksanaannya dapat berupa latihan aktivitas fisik, penyuluhan dan edukasi/pendampingan.

METODE

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, metode yang digunakan adalah berupa pemeriksaan risiko jatuh dan pelatihan latihan aktivitas kekuatan dan keseimbangan pada lanjut usia di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Adapun tahapan metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :



Adapun tahap persiapan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

- a) Melakukan observasi ke lokasi pelaksanaan kegiatan.
- b) Melakukan audiensi dengan pihak mitra tentang permasalahan yang akan diselesaikan.
- c) Pembuatan proposal kegiatan.
- d) Persiapan kegiatan PKM.

Tahap pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas:

- a) Melakukan penyuluhan tentang risiko jatuh pada lanjut usia.
- b) Melaksanakan kegiatan pelatihan berupa latihan keseimbangan untuk mencegah jatuh pada lanjut usia.
- c) Melakukan pemeriksaan vital sign, berat badan, dan tinggi badan.
- d) Melakukan pengukuran keseimbangan untuk menilai risiko jatuh pada lanjut usia.

Setelah pelaksanaan kegiatan, tahap akhir yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan edukasi kepada peserta kegiatan (lanjut usia) berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.
- b) Pengolahan data.
- c) Pembuatan laporan hasil kegiatan.
- d) Pengumpulan laporan hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

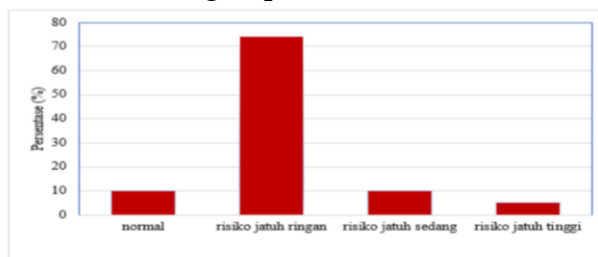
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang pada Bulan Agustus 2021. Peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah lanjut usia berdasarkan kriteria WHO yang di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Jumlah peserta yang terlibat adalah 26 lansia yang terdiri dari 15 perempuan dan 13 laki-laki. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui risiko jatuh pada lanjut usia serta memberikan pendampingan latihan aktivitas fisik keseimbangan guna mencegah jatuh pada lanjut usia.

Kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan mengenai definisi lanjut usia atau lansia, proses dan dampak penuaan, risiko jatuh, dan latihan keseimbangan. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dengan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan setelah sesi ceramah. Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan latihan keseimbangan kepada lanjut usia.

Latihan keseimbangan yang diberikan berupa latihan keseimbangan *Ankle Strategy Exercise*, dan *Tandem Walking*. Setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan untuk mengetahui risiko jatuh pada lansia. Adapun pemeriksaan yang dilakukan pada lansia meliputi anamnesis, pengukuran vital sign, tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan *Time Up and Go (TUG) Test*.

TUG memiliki tujuan untuk mengukur status fungsional pada lansia, yaitu mobilitas, keseimbangan, kemampuan berjalan, dan risiko jatuh. Adapun cara pemeriksaan TUG adalah sebagai berikut: 1) Lansia duduk pada kursi dengan sandaran (ketinggian kursi disesuaikan dengan tinggi lansia); 2) Lutut dalam

keadaan fleksi 90 dan lengan bersandar; 3) Lansia berdiri kemudian berjalan sejauh 3 meter, berputar, jalan kembali menuju kursi dan duduk kembali bersandar. Waktu diukur dengan menggunakan stopwatch dimulai saat awal berdiri hingga duduk kembali. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang valid, reliable, dan efisien dalam mengukur risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia.



Gambar 1. Persentase Risiko Jatuh Lansia Berdasarkan Pemeriksaan TUG

Berdasarkan pemeriksaan TUG, ditemukan bahwa mayoritas lansia memiliki risiko jatuh ringan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%). Selain itu, terdapat 4 orang lansia (14,28%) dalam kategori risiko jatuh sedang dan 2 orang (7,14%) dengan risiko jatuh tinggi. Terjadinya instabilitas dan jatuh pada orang usia lanjut disebabkan oleh beberapa faktor. Berbagai faktor tersebut dapat diklasifikasi sebagai faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik adalah faktor risiko yang ada pada pasien, seperti lemah, gangguan penglihatan ataupun tekanan darah tinggi yang dapat mengakibatkan terjadinya nyeri kepala, dan adanya gangguan muskuloskeletal yang dapat menyebabkan gangguan gaya berjalan. Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor yang terdapat di lingkungan atau faktor dari luar, misalnya pencahayaan ruangan yang kurang, kondisi lantai yang licin, tersandung benda, obat-obatan yang dikonsumsi, dan alat bantu berjalan.



Gambar 2. Kegiatan edukasi deteksi resiko jatuh pada Lansia

Latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur serta latihan yang sesuai dengan tingkat kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran masing-masing individu dapat mengurangi risiko kelainan tulang yang menyebabkan risiko jatuh pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Seluruh peserta nampak antusias dan semangat mengikuti kegiatan. Kegiatan deteksi dini risiko jatuh dan pendampingan latihan keseimbangan ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai risiko jatuh pada lanjut usia sehingga para lansia dapat mengetahui kondisi mereka serta mampu menerapkan latihan-latihan secara mandiri guna mencegah terjadinya jatuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemeriksaan TUG, ditemukan bahwa mayoritas lansia memiliki risiko jatuh ringan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%). Selain itu, terdapat 4 orang lansia (14,28%) dalam kategori risiko jatuh sedang dan 2 orang (7,14%) dengan risiko jatuh tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian acara dengan baik, lancar dan antusias, yang meliputi anamnesis, pengukuran vital sign, tinggi badan, berat badan, pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan, serta latihan keseimbangan.

Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan dijadikan sebagai program kegiatan rutin untuk mencegah resiko jatuh pada lansia. Jatuh bisa dicegah sedini mungkin pada lansia. Faktor keseimbangan juga bisa mempengaruhi. Setelah para lansia mendapatkan edukasi tentang penurunan resiko jatuh dengan demikian diharapkan resiko untuk jatuh kemungkinan besar kecil terjadi. Karena, lansia yang jatuh akan mengakibatkan berbagai hal yang dapat mempengaruhi lansia itu sendiri. Dampak dari terjatuh sangat membahayakan bagi lansia karena dapat mengakibatkan hal yang fatal seperti kecacatan hingga kematian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimbawa, I.K. Kejadian Jatuh Pada Lansia. Universitas Udayana.
- Barnes, P. M., & Schoenborn, C. A. (2012). Trends in adults receiving a recommendation for exercise or other physical activity from a physician or other health professional. NCHS Data Brief(86), 1-8.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012a). Chapter 5 -Evaluation of Function, Activity, and Participation. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)*(pp. 88-104). Saint Louis: W.B. Saunders.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012b). Chapter 6 -Skeletal System Changes. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)*(pp. 105-128). Saint Louis: W.B. Saunders.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012c). Chapter 7 -Muscle System Changes. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)*(pp. 129-150). Saint Louis: W.B. Saunders.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(7), 1510-1530. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- Nurmalasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2018). Hubungan Riwayat Jatuh dan Timed Up and Go Test pada Pasien Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 5(4), 164- 168.
- Utomo, B., & Tarakini, N. (2009). Uji Validitas Kriteria Time Up and Go Test (TUG) Sebagai Alat Ukur Keseimbangan pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi*, 9 (2), 86-93.

Windi, A. S., & Donsu, J. D. (2018). Peneraan Balance Exercise Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Tubuh di Bpstw Abiyoso Tahun 2018. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)