

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 27, 2024

Revised: May, 14, 2024

Available online: May, 15, 2024

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia dengan penggunaan alat bantu gerak

Desmon Wirawati

Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: nerswr@yahoo.co.id

Abstract

Background: Elderly is the final stage of human development or life process. Elderly people experience anatomical and physiological changes in their bodies. This decrease in function causes elderly people to fall easily. Programs to prevent falls in the elderly can include carrying out gradual mobilization exercises using assistive devices for the elderly.

Purpose: To raise awareness and increase the knowledge of elderly people regarding the risk of falls and to implement training in using walking aids as an effort to prevent falls.

Method: The method used is counseling about the risk of falls to the elderly at the Husnul Khotimah Nursing Home in Tangerang. The number of elderly people who took part in the counseling was 18 people. Activities will be carried out for one month, namely 27 November - 23 December 2023.

Results: The results of the TUG assessment were more than half, namely 11 elderly people or 61.11% of elderly people had a high risk of falling, and 11.11% or 2 elderly people were normal. The risk of falls experienced by the elderly is due to many factors, including the physical weakness of the elderly in using mobility devices, such as weakness in the lower extremities, decreased vision and hearing function, health conditions or illnesses experienced such as gout, hypertension and DM. and the unwillingness of elderly people to use assistive devices for movement.

Conclusion: The conditions experienced cause elderly people to have difficulty moving so they are at risk of falling. Another factor that puts elderly people at risk of falling is environmental factors. The underwear environment shows that the floor is made of slippery ceramics, on the walls of the room or along the hallway the underwear is not equipped with a handle on the wall, there is not enough lighting, and the influence of drugs consumed by the elderly.

Suggestions: Suggestions for nursing home managers are that they can provide ongoing assistance to the elderly in the use of mobility aids. Nursing home staff are also expected to be able to minimize external factors that cause falls in the elderly.

Keywords: Elderly; Fall Prevention; Fall Risk.

Pendahuluan: Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dari tahap perkembangan atau proses kehidupan manusia. Lansia mengalami perubahan secara anatomis dan fisiologis pada tubuh. Penurunan fungsi ini mengakibatkan lansia menjadi mudah terjatuh. Program pencegahan masalah jatuh pada lansia dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan latihan mobilisasi bertahap menggunakan alat bantu pada lansia.

Tujuan: Untuk menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan lansia terkait risiko jatuh dan mengaplikasikan latihan penggunaan alat bantu jalan sebagai upaya untuk mencegah kejadian jatuh

Metode: Metode yang digunakan yaitu penyuluhan risiko jatuh kepada lansia di Panti Werda Husnul Khotimah Tangerang. Jumlah lansia yang mengikuti penyuluhan sebanyak 18 orang. Kegiatan dilakukan selama satu bulan yaitu 27 November - 23 Desember 2023.

Hasil: Hasil Penilaian TUG lebih dari sebagian yaitu 11 orang lanjut usia atau 61.11% lansia mengalami risiko jatuh tinggi, dan 11.11% atau 2 orang lanjut usia normal. Risiko jatuh yang dialami lansia disebabkan karena

banyak faktor diantaranya adalah karena kondisi kelamahan fisik yang dimiliki lansia dalam menggunakan alat gerak, seperti kelemahan pada ekstremitas bawah, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami seperti asam urat, hipertensi, dan DM, serta ketidak mauan lanjut usia menggunakan alat bantu dalam bergerak.

Simpulan: Kondisi yang dialami menjadi penyebab lansia mengalami kesulitan bergerak sehingga mengalami risiko jatuh. Faktor lain yang membuat lanjut usia berisiko jatuh adalah karena faktor lingkungan. Lingkungan panti terlihat lantai terbuat dari keramik yang licin, di dinding kamar atau sepanjang lorong panti tidak dilengkapi dengan pegangan pada dinding, pencahayaan yang kurang, serta pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi oleh lanjut usia.

Saran: Saran untuk pengelola panti diharapkan dapat melakukan pendampingan secara berkelanjutan pada lanjut usia dalam penggunaan alat bantu gerak. Petugas panti juga diharapkan dapat meminimalkan faktor eksternal penyebab jatuh pada lanjut usia.

Kata Kunci: Lansia; Pencegahan Jatuh; Risiko Jatuh.

PENDAHULUAN

Usia lanjut atau lansia menjadi kelompok risiko karena perubahan fisiologis yang dimilikinya. Faktor lain yang mempengaruhi kondisi lansia adalah karena faktor internal dan eksternal yang dimiliki lansia. Faktor internal antara lain gangguan pada otak sebagai sistem saraf pusat, demensia atau pikun, gangguan sistem sensomotorik, gangguan sistem kardiovaskulopulmonal, gangguan metabolisme, gangguan sistem otot dan sendi (musculoskeletal), dan gangguan pola berjalan, faktor eksternal meliputi keadaan lingkungan sekitar, aktivitas fungsional sehari-hari, dan konsumsi obat-obatan (Rudi & Setyanto, 2019). Lansia akan memiliki risiko jatuh karena kondisi yang dimilikinya.

Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dari tahap perkembangan atau proses kehidupan manusia. Lansia mengalami perubahan secara anatomis dan fisiologis pada tubuh. Perubahan yang terjadi diantaranya adalah perubahan sistem neuromuskular yang berdampak pada penurunan kekuatan otot dan gangguan keseimbangan. Penurunan fungsi ini mengakibatkan lansia menjadi mudah terjatuh. Jatuh berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, dan berpengaruh pada psikologis lansia yang pernah mengalaminya. Lansia yang pernah mengalami jatuh biasanya akan takut jatuh kembali dan kehilangan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas. Ketakutan yang dimiliki akan mengakibatkan imobilisasi atau gangguan mobilisasi. Jatuh yang dialami oleh lansia membuat mereka lebih waspada dan berhati-hati dalam bergerak, yang mengakibatkan tingkat imobilitas akan meningkat. Hasil penelitian menyatakan kecenderungan imobilitas kategori tinggi berisiko lebih besar terjadi pada lansia, terutama yang memiliki riwayat jatuh (Yan, Octavia & Suweno, 2019). Imobilisasi dapat

meningkatkan risiko jatuh dan terjadi penurunan kemampuan fisik dan interaksi sosial (Sherrington, Fairhall, Wallbank, Tiedemann, Michaleff, Howard, & Lamb, 2019).

Jatuh didefinisikan sebagai kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja sehingga menyebabkan seseorang secara tidak siap berada di lantai atau tanah. Jatuh pada lansia meningkat secara dramatis seiring bertambahnya usia dan merupakan penyebab utama cedera, kehilangan kemandirian dan kematian (Kuhirunyaratn, Prasomrak, & Jindawong, 2019). Sepertiga lansia yang berusia di atas 65 tahun dan setengah dari lansia yang berusia di atas 80 tahun mengalami jatuh setiap tahun. Sedangkan di Indonesia sebanyak 12,8% lansia terjatuh dalam dua tahun terakhir, dimana sebanyak 7,6% merupakan jatuh pertama kali dan 5,2% merupakan kejadian jatuh berulang (Peltzer, & Pengpid, 2022).

Jatuh sering dianggap sebagai konsekuensi dari penurunan fungsional akibat penuaan, tetapi jatuh bukanlah bagian yang normal dari proses penuaan. Sehingga tindakan pencegahan untuk menurunkan risiko jatuh sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Program pencegahan masalah kesehatan didefinisikan sebagai tindakan yang diambil untuk mencegah timbulnya penyakit atau peristiwa kesehatan yang tidak diinginkan. Program pencegahan masalah jatuh pada lansia dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan latihan mobilisasi bertahap menggunakan alat bantu pada lansia. Proses edukasi kesehatan dan latihan menjadi metode yang digunakan untuk melaksanakan program tersebut. Edukasi kesehatan adalah salah satu program pencegahan berbasis komunitas yang dapat memotivasi sekelompok orang untuk mengadopsi perilaku hidup sehat (Kuhirunyaratn et

Desmon Wirawati

Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: nerswr@yahoo.co.id

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia dengan penggunaan alat bantu gerak

al., 2019). Program edukasi akan membantu meningkatkan pemahaman lansia terkait faktor risiko jatuh, lansia dapat berpartisipasi secara langsung dalam upaya pencegahan jatuh (Nies, & McEwen, 2014; Stanhope, & Lancaster, 2009; Swanson, & Nies, 1997).

METODE

Metode yang digunakan yaitu penyuluhan risiko jatuh kepada lansia di Panti Werda Husnul Khotimah, Kelapa Dua, Tangerang. Panti Wreda Husnul Khotimah merupakan kelompok lansia dibawah panti sosial. Seluruh lansia berjenis kelamin perempuan, dan mengalami masalah risiko injuria tau jatuh. Risiko jatuh dapat terjadi karena kelemahan fisik yang dialami pasien, dan ketidak mauan menggunakan alat bantu dalam berjalan. Jumlah lansia yang mengikuti penyuluhan sebanyak 18 orang. Kegiatan dilakukan selama satu bulan yaitu 27 November - 23 Desember 2023.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup deteksi dini risiko jatuh pada lansia, pemberian penyuluhan risiko jatuh kepada lansia yang dilanjutkan dengan demonstrasi latihan penggunaan alat bantu jalan dan pembagian leaflet panduan latihan. Evaluasi keberhasilan program

mencakup tahap penilaian terhadap indikator capaian atas solusi permasalahan yang dialami pasien.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan deteksi dini, penyuluhan risiko jatuh dan latihan penggunaan alat bantu jalan dan pembagian leaflet panduan latihan yang telah disepakati dan dilaksanakan dengan baik sehingga menghasilkan luaran yang diharapkan yaitu: 1) Terdapat peningkatan rerata pengetahuan lansia tentang risiko jatuh dan upaya pencegahannya; 2) Pengaplikasian latihan penggunaan alat bantu jalan secara rutin oleh lansia di panti.

Evaluasi

Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan lansia terkait risiko jatuh dan mengaplikasikan latihan penggunaan alat bantu jalan sebagai upaya untuk mencegah kejadian jatuh. Metode evaluasi dilakukan melalui analisis deskriptif dengan melihat rerata dan persentase nilai hasil pre dan post test (Rifa'i dkk., 2020, 2021) dan tingkat ketaatan terhadap program latihan. Selain itu, dilakukan analisis bivariat untuk melihat adanya pengaruh pemberian penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Desmon Wirawati

Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: nerswr@yahoo.co.id

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia dengan penggunaan alat bantu gerak

Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan identifikasi kemampuan lansia dalam melakukan gerak dan melakukan penilaian terhadap kekuatan fisik terutama kemampuan bergerak dari lanjut usia. Pemeriksaan lain 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.

Pemeriksaan TUG yang dilakukan 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. Pengukuran waktu dilakukan dengan menggunakan stopwatch dimulai dari pasien berdiri hingga duduk kembali. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang valid, reliable, dan efisien dalam mengukur risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia.

Tabel Presentasi Hasil Penilaian *Time Up and Go (TUG) Test* (N=18)

Variabel	Hasil	Proporsi (%)
Normal	2	11.11
Risiko Jatuh Ringan	3	16.67
Risiko Jatuh Sedang	2	11.11
Risiko Jatuh Tinggi	11	61.11

Hasil Penilaian TUG lebih dari sebagian yaitu 11 orang lanjut usia atau 61.11% lansia mengalami risiko jatuh tinggi, dan 11.11% atau 2 orang lanjut usia normal. Risiko jatuh yang dialami lansia disebabkan karena banyak faktor diantaranya adalah karena kondisi kelamahan fisik yang dimiliki lansia dalam menggunakan alat gerak, seperti kelemahan pada ekstremitas bawah, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami seperti asam urat, hipertensi, dan DM, serta ketidak mauan lanjut usia menggunakan alat bantu dalam bergerak.

Kondisi yang dialami menjadi penyebab lansia mengalami kesulitan bergerak sehingga mengalami risiko jatuh. Faktor lain yang membuat lanjut usia berisiko jatuh adalah karena faktor lingkungan. Lingkungan panti terlihat lantai terbuat dari keramik yang licin, di dinding kamar atau sepanjang lorong panti tidak dilengkapi dengan pegangan pada dinding, pencahayaan yang kurang, serta pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi oleh lanjut usia.

Tahap kedua dilanjutkan dengan melakukan edukasi pada lansia secara individu tentang defisini risiko jatuh, penyebab jatuh, akibat jatuh, dan perubahan alat gerak pada lansia karena proses menua, selain itu mengajarkan lansia dalam menggunakan alat bantu gerak. Proses edukasi dan latihan yang diberikan dilanjutkan dengan proses pendampingan penggunaan alat bantu gerak pada lanjut usia, (Foto Kegiatan Terlampir).

Latihan fisik pada lanjut usia dilakukan dengan baik, benar, terstruktur dan teratur yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan perubahan fisik pada lanjut usia. Tingkat kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran lanjut usia juga menjadi faktor dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta terlihat mengikuti instruksi perawat dengan baik, antusias dan semangat mengikuti kegiatan. Kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat dapat memberikan informasi mengenai risiko jatuh pada lanjut usia, sehingga pasien dapat mengetahui kondisi mereka serta mampu menerapkan latihan-latihan secara mandiri guna mencegah terjadinya jatuh.

SIMPULAN

Hasil Penilaian TUG lebih dari sebagian yaitu 11 orang lanjut usia atau 61.11% lansia mengalami risiko jatuh tinggi, dan 11.11% atau 2 orang lanjut usia normal. Risiko jatuh yang dialami lansia disebabkan karena banyak faktor diantaranya adalah karena kondisi kelamahan fisik yang dimiliki lansia dalam menggunakan alat gerak, seperti kelemahan pada ekstremitas bawah, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami seperti asam urat, hipertensi, dan DM, serta ketidak mauan lanjut usia menggunakan alat bantu dalam bergerak.

Desmon Wirawati

Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: nerswr@yahoo.co.id

SARAN

Saran untuk pengelola panti diharapkan dapat melakukan pendampingan secara berkelanjutan pada lanjut usia dalam penggunaan alat bantu gerak. Petugas panti juga diharapkan dapat meminimalkan faktor eksternal penyebab jatuh pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kuhirunyaratn, P., Prasomrak, P., & Jindawong, B. (2019). Effects of a health education program on fall risk prevention among the urban elderly: a quasi-experimental study. *Iranian journal of public health*, 48(1), 103.
- Nies, M. A., & McEwen, M. (2014). *Community/Public Health Nursing-E-Book: Community/Public Health Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2022). Prevalence and correlates of major injuries among middle-aged and older adults in India: Results of a national cross-sectional survey in 2017-2018. *International Journal on Disability and Human Development*, 21(1), 15-24.
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162-166.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane database of systematic reviews*, (1).
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2009). *Community health nursing: Process and practice for promoting health*. Mosby Company, USA.
- Swanson, J. M., & Nies, M. (1997). *Community health nursing: Promoting the health of aggregates*. Philadelphia: WB. Saunders.
- Yan, L. S., Octavia, D., & Suweno, W. (2019). Pengalaman jatuh dan kejadian imobilitas pada kelompok lanjut usia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 150-161.

Desmon Wirawati

Universitas Cendekia Abditama
Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: nerswr@yahoo.co.id