



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 27, 2024

Revised: January, 8, 2025

Available online: January, 9, 2025

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

Edukasi perawatan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu Lansia, Way Sulan Tanjung Bintang

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

Abstract

Background: Aging is a natural process that cannot be avoided by every individual. Aging is a process of gradual loss of the ability of tissue to repair itself or replace itself and maintain its normal structure and function. This decrease in physical capacity is caused by several factors including musculoskeletal, cardiovascular and neuromuscular factors. The occurrence of decreased physical capacity is a condition that is very common in society that can trigger pain. As much as 28-35% of elderly people over 65 years old fall at least once a year and increase at the age of over 75 years by 32-42%. So, it is very important for the elderly to maintain and maintain muscle strength.

Purpose: Provide health education as an effort to increase knowledge about the importance of balance and flexibility in the elderly.

Method: The implementation of this activity goes through several stages, namely asking for permission from the local primary health, namely the Way Sulan Health Center, explaining the importance of conducting education to the elderly and explaining the importance of knowledge/understanding of elderly health problems with specific discussions on balance and flexibility. In the implementation stage, all participants were given material presentations using lecture and presentation methods. This was followed by a discussion and question and answer session.

Results: Based on the Time Up and Go Test examination of 70 participants, it shows that the majority of elderly people have a low risk of falling as many as 13 people (18.57%). As many as 24 elderly people (34.28%) are in the moderate risk of falling category and as many as 33 people (47.14%) have a greater risk of falling. And based on the *Sit & reach test* examination, it shows that the majority of elderly people have hamstring and lowerback flexibility ≥ 4 inches 16 people (22.85%). As many as 20 elderly people (28.57%) are in the flexibility category ≥ 3 inches, as many as 30 people (42.85%) with flexibility ≥ 2 inches and as many as 4 people have flexibility ≥ 1 inch (5.71%).

Conclusion: Health counseling or education for the elderly about balance and flexibility has a very good impact on the community, especially on the mechanism of managing elderly health that can be done independently or with family support. Educational programs about balance and flexibility also increase awareness of the importance of maintaining fitness, and being aware of the risk of falling in the elderly.

Keywords: Balance; Elderly; Flexibility; Health education

Pendahuluan: Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Penurunan kapasitas fisik ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan *muskuluskeletal*, *kardiovaskular* dan *neuromuskular*. Kejadian penurunan kapasitas fisik merupakan kondisi yang sangat banyak dijumpai di masyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot.

Tujuan: Memberikan penyuluhan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas pada lansia.

Metode: Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan yaitu meminta izin kepada kesehatan primer setempat yaitu puskesmas Way Sulan menjelaskan kepentingan untuk melakukan penyuluhan kepada lansia dan menjelaskan pentingnya pengetahuan/pemahaman masalah kesehatan lansia dengan spesifik pembahasan keseimbangan dan fleksibilitas. Tahap pelaksanaan seluruh peserta diberikan pemaparan materi dengan metode ceramah dan presentasi. Selanjutnya dilakukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Hasil: Berdasarkan pemeriksaan *Time Up and Go Test* dari 70 peserta menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki risiko jatuh kecil sebanyak 13 orang (18.57%). Sebanyak 24 orang lansia (34.28%) dalam kategori risiko jatuh sedang dan sebanyak 33 orang (47.14%) memiliki risiko jatuh lebih besar. Dan berdasarkan pemeriksaan *Sit & reach test* menunjukkan mayoritas lansia memiliki fleksibilitas hamstring dan lowerback ≥ 4 inch 16 orang (22.85%). Sebanyak 20 orang lansia (28.57%) dalam kategori fleksibilitas ≥ 3 inch, sebanyak 30 orang (42.85%) dengan fleksibilitas ≥ 2 inch dan sebanyak 4 orang memiliki fleksibilitas ≥ 1 inch (5.71%).

Simpulan: Penyuluhan kesehatan atau edukasi pada lansia tentang keseimbangan dan fleksibilitas memberikan dampak yang sangat baik pada masyarakat, khususnya pada mekanisme pengelolaan kesehatan lansia yang dapat dilakukan secara mandiri atau oleh dukungan keluarga. Program edukasi tentang keseimbangan dan fleksibilitas juga meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mempertahankan kebugaran, dan mewaspadai resiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Fleksibilitas; Keseimbangan; Lansia

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi indeks pertanda suatu keberhasilan pembangunan bangsa. Berbagai upaya harus dilakukan sebagai pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar mewujudkan masyarakat yang sehat. Melakukan aktivitas sesuai kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang. Manusia dituntut untuk memiliki kapasitas fisik yang baik untuk beraktivitas. Penurunan kapasitas fisik ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan *muskuluskeletal*, *kardiovaskular* dan *neuromuskular*. Kejadian penurunan kapasitas fisik merupakan kondisi yang sangat banyak dijumpai di masyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri merupakan suatu pertanda mekanisme alarm jika terjadi kondisi patologi, hal ini juga ini timbul akibat adanya jaringan yang rusak dan ini

akan bereaksi buruk bagi kondisi individu untuk memindahkan stimulus nyeri tersebut karena mengakibatkan penurunan kapasitas fisik (Siregar, 2020).

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 10,9% dari total populasi, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (Setiati, Laksmi, Aryana, Sunarti, Widajanti, Dwipa, & Chotimah, 2019). Lansia pada tahun 2025 meningkat sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta, kemudian pada tahun 2035 sebanyak 48,19 juta (Badan Pusat Statistik, 2024). Aktivitas fungsional melibatkan setiap gerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka secara sinergis yang memerlukan pengeluaran energi dimana kapasitas fisik akan di uji guna memenuhi kewajiban hidupnya, yang berintegrasi/ berinteraksi dengan lingkungan dimana ia

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>

melakukan aktivitas. Gerak tubuh normal sangat diperlukan dalam menunjang kegiatan sehari – hari supaya menjadi manusia bisa hidup dengan mandiri (Repo, Tukiainen, Roine, Ilves, Järvenpää, & Häkkinen, 2017).

Perubahan fisik karena perubahan komposisi tubuh yang menyertai pertambahan umur umumnya bersifat fisiologis, misalnya turunnya tinggi badan, berat badan, penurunan kemampuan melihat, daya dengar menurun, kemampuan berbagai rasa menurun, toleransi tubuh terhadap glukosa, fungsi otak menurun, dan kekuatan otot juga menurun. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta massa otot dan kekuatan otot akan menjadi lemah. Kelemahan suatu otot pada lansia akan berdampak buruk pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan dalam menjalankan mobilitas fungsional secara normal sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot (Ryoto, 2012).

Penurunan fleksibilitas dan keseimbangan pada lansia tidak hanya berdampak pada mobilitas fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Latihan yang terfokus pada peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan dapat secara signifikan mengurangi risiko jatuh hingga 23%. Program latihan yang terstruktur dan berbasis komunitas juga dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Sherrington, Michaleff, Fairhall, Paul, Tiedemann, Whitney, & Lord, 2017).

Program "Ajong Munyai (Lansia Sehat)" dirancang sebagai inisiatif lokal berbasis budaya untuk menjaga kesehatan lansia melalui pendekatan latihan fisik terukur yang melibatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Nama "Ajong Munyai" yang berasal dari bahasa lokal memiliki arti "perahu yang kokoh," melambangkan lansia yang kuat dan stabil dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Sangat penting bagi lansia untuk mempelajari

tentang patologi apa yang dapat dialami oleh mereka saat memasuki usia 55 tahun ke atas, kondisi degenerative menjadi hal yang menghambat lansia untuk beraktivitas dimana berkurangnya tingkat kemandirian akibat menurunnya fungsional kondisi tubuh menjadi penyebabnya. Banyak diantara mereka masih beraktivitas dengan aktif namun beberapa diantaranya tidak sadar atau bahkan kurang memahami tentang pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas yang baik, banyak juga dari mereka yang tidak paham bagaimana bahayanya jika keseimbangan dan fleksibilitas yang buruk akan meningkatkan risiko jatuh yang tinggi, pemahaman ini perlu diberikan sebelum mereka mengalami kondisi yang lebih parah seperti cidera trauma akibat jatuh maupun fraktur (Rohima, Rusdi, & Karota, 2020).

Pemahaman kesehatan lansia atau gerontik diperoleh dari lingkup jalur pendidikan namun tingkat pendidikan yang rendah dan akses yang sulit kerap kali menjadi penghalang, oleh karena itu banyak lansia yang mengabaikan pentingnya menjaga performa keseimbangan dan fleksibilitas. Secara global masalah kesehatan adalah masalah bersama. Berdasarkan kepentingan tersebut kami melakukan kegiatan Edukasi Kesehatan Lansia Di Posyandu Lansia Way Sulan. Stikes Baitul Hikmah mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat. Jurusan keperawatan dan S1 fisioterapi sebagai bagian dari Stikes Baitul Hikmah memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Kampus. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan "Ajong Munyai (Lansia Sehat) sebagai upaya menjaga fleksibilitas dan keseimbangan lansia". Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 25 November 2024 Pukul 08.00 s/d 11.00 WIB di layanan terpadu posyandu lansia Way Sulan.

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>

Kegiatan ini juga diikuti oleh 70 peserta dari warga setempat, 3 mahasiswa STIKes Baitul hikmah dan 5 bidan desa. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan

- Melakukan sosialisasi kepada masyarakat di wilayah layanan terpadu posyandu lansia way sulan terkait dengan rencana kegiatan edukasi atau penyuluhan kepada lansia dalam pengetahuan kesehatan tentang keseimbangan tubuh dan fleksibilitas.
- Melakukan koordinasi dan membuat perijinan kepada pihak puskesmas dalam rangka rencana pelaksanaan kegiatan edukasi dan penyuluhan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas dan Posyandu lansia Way Sulan.
- Menyiapkan materi, sarana dan prasarana kegiatan

Tahap pelaksanaan

- Memberikan pemaparan materi dan diskusi dengan tema keseimbangan dan fleksibilitas pada lansia. Pemaparan materi dengan metode ceramah dan presentasi edukasi kesehatan kepada lansia, kemudian memberikan contoh bagaimana caranya menjaga kesehatan pada lansia.
- Memberikan penjelasan bagaimana menghindari resiko jatuh yang tidak diinginkan, dan proses degeneratif, penyakit tidak menular, termasuk osteoarthritis, dan bentuk penurunan fungsional aktivitas sehari-hari lansia.
- Memberikan contoh latihan keseimbangan yang diberikan berupa latihan keseimbangan statis dan dinamis.
- Melakukan sesi tanya jawab sebagai media komunikasi interaktif
- Melakukan pemeriksaan yang dilakukan meliputi anamnesis, pengukuran *vital-sign*, pemeriksaan keseimbangan *Time Up and Go Test* (gerakan fleksibilitas). Cara melakukannya adalah:

Peserta duduk di kursi, Saat diberi aba-aba "Go", pasien berdiri, berjalan sejauh 3 meter, berbalik, berjalan kembali ke kursi, dan duduk kembali. Waktu dihitung mulai saat aba-aba "Go" dan berhenti saat pasien duduk kembali di kursi.

- Mengukur status fungsional pada lansia, yaitu fleksibilitas *lowerback*, dan *lower extremity* dengan menggunakan *Sit and Reach Test*. Cara melakukan *sit and reach test* adalah:

Duduk dengan posisi kaki lurus dan sedikit terbuka, buat garis batas antara kedua kaki dengan selotip atau lakban putih, bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan, letakkan jari pada garis batas selotip atau sejauh kemampuan, tandai jarak yang berhasil dicapai.

Tahap evaluasi

- Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir.
- Dengan memberikan pertanyaan langsung kepada peserta dan peserta diminta untuk menjelaskan dengan jawaban sesuai yang dipahaminya. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan moderator sebagian besar peserta sudah memahami materi pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas bahkan mereka bisa memberikan contoh penerapan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Tahap keberlanjutan program

- Memberikan edukasi kepada lansia di wilayah yang lebih luas sebagai motivasi dalam meningkatkan pengelolaan kesehatan sehingga setiap individu lansia mendapatkan informasi dan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas.
- Dengan membuat program peningkatan pengetahuan pada lansia dalam menjaga kesehatan, kebugaran, dan mencegah dampak buruk akibat dari tidak normalnya keseimbangan dan fleksibilitas tubuh.

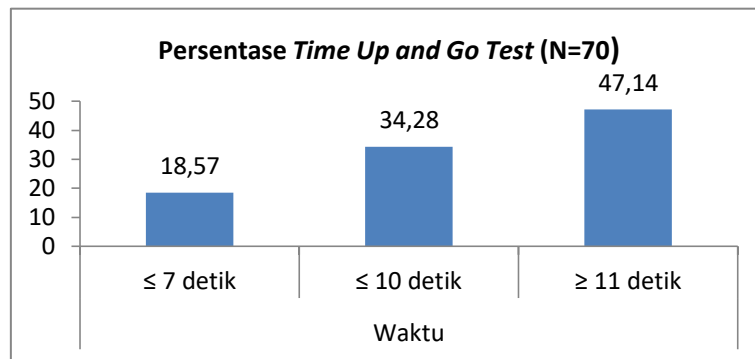
Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

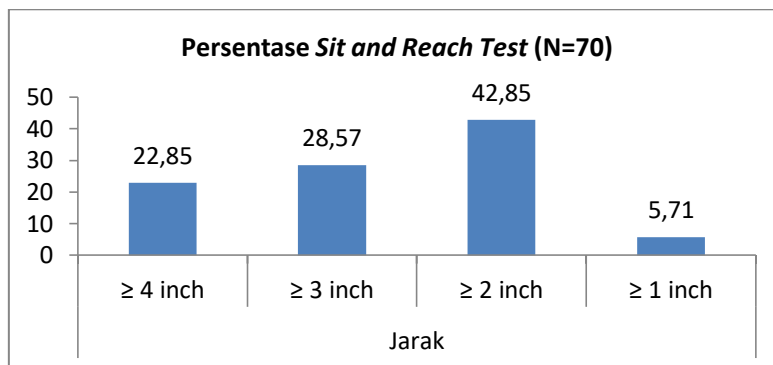
DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Pemeriksaan *Time Up and Go Test*

Pada grafik 1. pemeriksaan *Time Up and Go Test* menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki risiko jatuh kecil sebanyak 13 orang (18.57%). Sebanyak 24 orang lansia (34.28%) dalam kategori risiko jatuh sedang dan sebanyak 33 orang (47.14%) memiliki risiko jatuh lebih besar.



Grafik 2. Pemeriksaan *Sit and Reach Test*

Pada grafik 2. pemeriksaan *Sit & reach test* menunjukkan mayoritas lansia memiliki fleksibilitas hamstring dan lowerback ≥ 4 inch 16 orang (22.85%). Sebanyak 20 orang lansia (28.57%) dalam kategori fleksibilitas ≥ 3 inch, sebanyak 30 orang (42.85%) dengan fleksibilitas ≥ 2 inch dan sebanyak 4 orang memiliki fleksibilitas ≥ 1 inch (5.71%).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadha'il

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>

Uji keseimbangan *time up and go test* merupakan tes keseimbangan dinamis. Dimana masa lansia keseimbangan dinamis adalah factor terbesar yang mengalami proses kendala untuk melakukan kegiatan sehari-hari 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. Berbagai penelitian yang dilakukan menemukan bahwa latihan keseimbangan dapat mencegah terjadinya jatuh pada lansia (Nurmalasari, Widajanti, & Dharmanta, 2018). Keseimbangan sangat dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain, dimana kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko jatuh, atrofi otot bahkan meningkatkan kejadian osteoarthritis. Banyak komponen fisiologis dari tubuh manusia memungkinkan kita untuk melakukan reaksi keseimbangan, dimana bagian yang paling penting adalah proprioseptif bertugas menjaga keseimbangan dan juga kemampuan untuk merasakan sensasi posisi bagian sendi atau tubuh dalam gerak (Supriyono, 2015). Lansia yang dapat melakukan aktivitas fungsional memiliki stabilitas postural yang lebih baik, serta dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis yang baik dapat mempengaruhi aktivitas seseorang maka sangat penting keseimbangan dinamis pada lansia dengan penurunan kondisi atau degeneratif. Keseimbangan dinamis yang buruk dapat menjadi penyebab risiko jatuh dan menjadikan keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas fungsional, dimana lansia dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari memerlukan gerakan dinamis contohnya berjalan, berpindah, duduk-berdiri, dan naik turun tangga sehingga, diperlukan keseimbangan yang baik untuk diperhatikan agar lansia dengan kondisi degeneratif lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fungsional (Aima, & Erwandi, 2024).

Uji *sit & reach test* merupakan pengukuran fleksibilitas anggota gerak bagian bawah dan juga *lowerback* sebagaimana hal ini merupakan fungsional penting dari keseimbangan statis,

pemberian Latihan fleksibilitas secara statis dapat memberikan dampak terhadap pengaruh positif di dalam gerakan di setiap persendian lansia, khususnya persendian ekstremitas inferior. Rasa aman yang di dapat melalui latihan yang perlahan secara statis juga menjadi pertimbangan bagi lansia sehingga lansia mau mengikuti latihan tersebut. Dampak positif dari latihan fleksibilitas statis terhadap fleksibilitas persendian ekstremitas inferior lansia melalui aktivitas peregangan, maka hal ini juga akan berpengaruh terhadap tingkat kapasitas fungsional tubuh (Locks, Costa, Koppe, Yamaguti, Garcia, & Gomes, 2012). Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta ligament di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan struktur sendi. Fleksibilitas yang kurang dapat menyebabkan gerakan lebih lamban dan rentan terhadap cedera otot, ligamen, dan jaringan lainnya. Dengan bertambahnya usia maka fleksibilitas seseorang akan berkurang. Cara terbaik meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan peregangan dan lainnya.

Tingkat normalitas keseimbangan dan fleksibilitas maka dilakukan pemeriksaan yang dilakukan meliputi anamnesis, pengukuran *vital sign*, pemeriksaan keseimbangan *Time Up and Go Test* untuk mengetahui kemampuan keseimbangan dinamis. Dimana kemampuan ini mutlak harus dimiliki lansia dalam melakukan mobilitas pekerjaan sehari-hari serta menghindari risiko jatuh dan fleksibilitas pada lansia, dilakukan pemeriksaan dengan menggunakan *Sit and Reach Test* memiliki tujuan untuk mengukur status fungsional pada lansia, yaitu fleksibilitas *lowerback*, dan *lower extremity*, yang berimplikasi pada keluwesan lansia untuk melakukan kegiatan, dan menghindari risiko jatuh (Prabowo, 2022).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh terhadap bidang tumpu, sedangkan fleksibilitas adalah kemampuan sendi atau otot untuk bergerak secara bebas nyeri dan tanpa batasan. Berdasarkan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>

keseimbangan dan fleksibilitas memang sangat perlu dilakukan, mengingat masih ada individu lansia yang belum memahami dalam mengelola keseimbangan dan fleksibilitas. Dengan kegiatan ini, akan memberikan peningkatan pengetahuan tentang keseimbangan dan fleksibilitas pada lansia atau pada dukungan keluarga yang mendampingi lansia dalam melakukan perawatan kesehatan lansia.

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan atau edukasi pada lansia tentang keseimbangan dan fleksibilitas memberikan dampak yang sangat baik pada masyarakat, khususnya pada mekanisme pengelolaan kesehatan lansia yang dapat dilakukan secara mandiri atau oleh dukungan keluarga. Program edukasi tentang keseimbangan dan fleksibilitas juga meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mempertahankan kebugaran, dan mewaspadai resiko jatuh pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aima, S., & Erwandi, D. (2024). Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja: Sistematis Review. *Jurnal Ners*, 8(2), 1446-1452.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Locks, R. R., Costa, T. C., Koppe, S., Yamaguti, A. M., Garcia, M. C., & Gomes, A. R. (2012). Effects of strength and flexibility training on functional performance of healthy older people. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 16, 184-190.
- Nurmalasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2018). Hubungan riwayat jatuh dan timed up and go test pada pasien geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam*.
- Prabowo, N. A. (2022). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di Rs Indriati Solo Baru (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Repo, J. P., Tukiainen, E. J., Roine, R. P., Ilves, O., Järvenpää, S., & Häkkinen, A. (2017). Reliability and validity of the Finnish version of the Lower Extremity Functional Scale (LEFS). *Disability and Rehabilitation*, 39(12), 1228-1234.
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2020). Faktor Resiko Jatuh pada Lansia di Unit Pelayanan Primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), 108-114.
- Ryoto, V. (2012). Hubungan Antara Kekuatan Otot Genggam dengan Umur, Tingkat Kemandirian, dan Aktivitas Fisik pada Lansia Wanita Klub Geriatri Terpilih Jakarta Utara Tahun 2012. Laporan Tugas Akhir. Depok: Universitas Indonesia.
- Setiati, S., Laksmi, P. W., Aryana, I. S., Sunarti, S., Widajanti, N., Dwipa, L., & Chotimah, S. C. (2019). Frailty state among Indonesian elderly: prevalence, associated factors, and frailty state transition. *BMC geriatrics*, 19, 1-10.
- Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., & Lord, S. R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 51(24), 1750-1758.
- Siregar, N. R. (2020). Terapi Latihan Dan Aktifitas Fungsional Pada Lansia Di Desa Raya Kahean Kabupaten Simalungun Tahun 2020. *Jurnal DIKMAS*, 2(1), 17-22.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).

Rinaldi Prima Saputra*, Zulfikar, Maulana Ahsan Fadhail

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Rinaldi Prima Saputra *Email: RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i5.540>