

Analisis Faktor Resiko Terjatuh pada Lansia di Posyandu Yudistira RW 02 Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Nanda Faizatul Magfiroh

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nanda Faizatul Magfiroh

E-mail: Nandajae@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Lansia atau biasa dijuluki dengan lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Proses penuaan dalam kehidupan manusia adalah sesuatu yang alami dan akan dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang, dengan cepat atau lambatnya proses tersebut tergantung pada masing-masing individu. Jatuh pada lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan lanjut usia dalam jangka panjang, hal ini terjadi karena lansia yang mengalami jatuh akan mengalami keterbatasan kemampuan activity daily living (ADL), disability, kehilangan kemampuan dalam berpindah, mengalami penurunan kualitas hidup serta berpotensi besar untuk mengalami jatuh berulang. **Tujuan penelitian :** Untuk menganalisis faktor resiko terjatuh pada lansia di posyandu Yudistira kota Malang. **Metode penelitian :** Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional deskriptif, Populasi yang digunakan adalah lansia dari Posyandu Rw 03 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang dengan total 12 orang. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan test keseimbangan berupa TUG atau Times Up And Go Test serta lembar observasi gangguan kemampuan berjalan, dan kuisioner riwayat penyakit yang pernah diderita oleh lansia. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia yang beraktivitas sedang memiliki fungsi fisik yang rendah yang berpengaruh pada keseimbangan pada lansia yang digambarkan melalui pemeriksaan TUG dan menunjukkan bahwa lansia dengan resiko jatuh tinggi.

Kata kunci - times up and go, keseimbangan, resiko jatuh, lansia

Abstract

Background: The elderly or commonly nicknamed the elderly are individuals who have reached the age of more than 60 years. The aging process in human life is something natural and will be experienced by everyone who is given a long life, sooner or later the process depends on each individual. Falling in the elderly can affect the health well-being of the elderly in the long run, this happens because the elderly who experience falls will experience limited ability of daily living activity (ADL), disability, loss of ability to move, experience a decrease in quality of life and have great potential to experience repeated falls. **Purpose :** To analyze the risk factors for falling in the elderly at the posyandu Yudistira in Malang. **Method:** The research design used is descriptive correlational, the population used is elderly from Posyandu Rw 03 Kelurahan Pandanwangi Malang City with a total of 12 people. In this study, data were collected using a balance test in the form of TUG or Times Up And Go Test as well as observation sheets of impaired walking ability, and questionnaires on the history of diseases that have been suffered by the elderly. **Conclusion:** Based on the results of the study, it can be concluded that the majority of elderly who are active have low physical function which affects the balance in the elderly which is described through TUG examination and shows that the elderly with a high risk of falling.

Keywords - times up and go, balance, fall risk, elderly

PENDAHULUAN

Lansia atau biasa dijuluki dengan lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Undang-Undang No. 13, 1998, dalam Padila, 2013). Dilihat dari pandangan ilmu kedokteran menjadi tua adalah suatu proses kemunduran yang mencakup proses fisik, psikologis, dan sosiobudaya, akibatnya lansia menjadi rentan mengalami penyakit dan berisiko mengalami kecelakaan seperti jatuh (Sudiartawan et al., 2017).

Proses penuaan dalam kehidupan manusia adalah sesuatu yang alami dan akan dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang, dengan cepat atau lambatnya proses tersebut tergantung pada masing-masing individu. Perkembangan manusia dimulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya masuk ke fase usia lanjut dengan usia di atas 60 tahun (Rudi et al., 2019). Tingkat jatuh pada lansia di masyarakat diperkirakan sekitar 20% - 40% per tahun. Angka ini dua kali lebih tinggi pada lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang, dengan tingkat insiden komplikasi serius yang lebih tinggi. Pria dilaporkan lebih sering mengalami jatuh dan lebih banyak cedera dibandingkan wanita (Julianti et al., 2021).

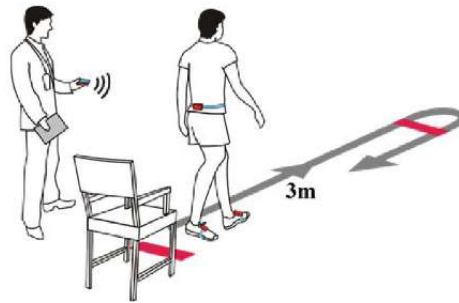
TINJAUAN PUSTAKA

Jatuh merupakan salah satu kasus yang menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam mobilitas. Penanganan terhadap kejadian jatuh biasanya hanya terbatas pada pelayanan kuratif, sangat sedikit pelayanan kesehatan yang memfokuskan pada upaya pencegahan jatuh pada lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah tidak diketahuinya faktor-faktor yang dapat menyebabkan jatuh. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti faktor-faktor risiko jatuh pada lansia (Armany et al., 2013).

Penurunan aktivitas fisik pada lansia akan menyebabkan berkurangnya range of motion (ROM) dan kekuatan otot, sehingga menurunkan efektivitas gerakan pada punggung, pinggul, dan pergelangan kaki, yang berdampak pada peningkatan risiko jatuh. Oleh karena itu, lansia perlu dilatih dengan aktivitas fisik yang tidak hanya murah dan mudah dilakukan, tetapi juga membantu mereka mencapai fungsi keseimbangan dan kebugaran tubuh yang optimal. Olahraga yang melibatkan gerakan pelatihan kelenturan serta kekuatan otot diperlukan untuk menjaga keseimbangan pada lansia (Eva et al., 2020).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statis maupun dinamis, serta menggunakan aktivitas yang minimal. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat masa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*) (Wijianto, 2019).

Alat ukur atau *instrumen* yang bisa diberikan pada kasus gangguan keseimbangan adalah dengan *Time Up and Go Test* (TUG). *Time Up and Go Test* merupakan salah satu metode yang sensitif dan objektif dalam menilai keseimbangan dan gangguan ketika berjalan. Pada tes *Time Up and Go Test* (TUG) yang dinilai adalah waktu untuk menyelesaikan seluruh rangkaian tes (Farabi, 2007). Saat dilakukan pengujian validitas sebagai alat ukur keseimbangan didapatkan nilai sensitifitas >11,1 detik adalah 80%. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2009) didapatkan hasil *Time Up and Go Test* (TUG) adalah alat ukur yang valid untuk keseimbangan (Utomo, 2009). *Time Up and Go Test* (TUG) bertujuan untuk menilai status fungsional seperti mobilitas, keseimbangan, kemampuan berjalan dan risiko jatuh pada lanjut usia (Nurmalasari, 2018). Prosedur pemeriksaan *Time Up and Go Test* (TUG) adalah, lansia duduk pada kursi dengan bersandar dan ketinggian kursi disesuaikan dengan tinggi lansia, lutut fleksi 90° dengan lengan bersandar, kemudian lansia berdiri, berjalan sejauh 3 meter, berputar, berjalan kembali ke kursi dan kemudian duduk kembali bersandar. Waktu diukur menggunakan *stopwatch* mulai dari posisi duduk kemudian kembali ke posisi duduk lagi.



Gambar 1
Time Up and Go Test

dibagi menjadi empat kelompok, yaitu :

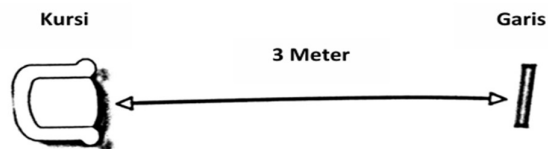
Tabel 1.
 Penilaian TUG

No.	Waktu	Keterangan
1	<10 detik	Kemandirian penuh (normal)
2	10 - <20 detik	Resiko jatuh ringan
3	20 – 29 detik	Resiko jatuh sedang
4	>30 deik	Resiko jatuh tinggi

Jatuh pada lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan lanjut usia dalam jangka panjang, hal ini terjadi karena lansia yang mengalami jatuh akan mengalami keterbatasan kemampuan activity daily living (ADL), disability, kehilangan kemampuan dalam berpindah, mengalami penurunan kualitas hidup serta berpotensi besar untuk mengalami jatuh berulang (Sudiartawan et al., 2017).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional deskriptif, Populasi yang digunakan adalah lansia dari Posyandu Rw 03 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang, dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan test keseimbangan berupa TUG atau *Times Up And Go Test* serta lembar observasi gangguan kemampuan berjalan, dan kuisioner riwayat penyakit yang pernah diderita oleh lansia.



Gambar 2.
Time Up And Go Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
lansia	8	68
Lansia tua	4	33
Total	12	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	25
Perempuan	9	75
Total	12	100
IMT		
Underweight	2	17
Normal	4	33
Overweight	6	50
Total	12	100

Pada tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Responden yang berusia diantara 60-64 tahun merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 8 orang (68%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini terdiri dari 9 orang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 75% dan 3 orang lainnya berjenis kelamin laki – laki dengan presentase 25%. Adapun data menunjukkan responden dengan IMT normal sebanyak 4 orang (50%), diikuti oleh responden dengan IMT overweight dan kurang masing – masing sebanyak 6 orang (50%) dan 2 orang (17%) sehingga keseluruhan sampel penelitian berjumlah 12 orang (100%).

Tabel 3.
Hasil Test TUG

TUGT	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kemandirian penuh	3	25
Risio jatuh rendah	5	42
Risiko jatuh tinggi	4	33
Total	12	100

Pada tabel 2 juga menunjukkan distribusi komponen keseimbangan lansia. Berdasarkan data TUGT diketahui mayoritas lansia memiliki risiko jatuh yang tinggi sebanyak 4 lansia (33%) risiko jatuh rendah sebanyak 5 lansia (42%) dan risiko jatuh rendah .

Ada banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi, salah satunya lingkungan tempat tinggal. Pola kehidupan lansia yang tinggal di kota dan desa menunjukkan adanya perbedaan. Ditinjau dari segi intensitas dan durasi dalam melakukan aktivitas fisik, lansia di desa cenderung memiliki aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan lansia di perkotaan, yang dapat diartikan bahwa seluruh aspek fungsi fisik yang terjadi pada lansia akan mengalami efek resiprokal, yaitu keterkaitan antara aspek yang satu dengan aspek lainnya saling mempengaruhi satu sama lain (Sitanggang et.al., 2021).

Memasuki usia lanjut, terjadi kemunduran fisik berupa penurunan kemampuan pendengaran, penglihatan yang memburuk, dan kekuatan otot yang berkurang, yang mengakibatkan gerakan

menjadi lambat dan tidak seimbang. Perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan gangguan mobilitas fisik, membatasi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas fungsional, dan meningkatkan risiko jatuh (Stanley et al, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan kemampuan aktivitas fungsional pada lansia dapat meningkatkan risiko jatuh. Risiko jatuh pada lansia dapat meningkat seiring bertambahnya faktor risiko seperti kondisi patologis, usia, dan faktor lingkungan.

Risiko jatuh pada lansia dapat dikurangi dengan aktif melakukan aktivitas fungsional dan aktivitas fisik, karena aktivitas tersebut dapat memberikan efek positif pada sistem saraf yang memengaruhi neuromuskular, fungsi otak, kekuatan otot, keseimbangan postural, kebugaran, kemandirian fungsional, dan kualitas hidup lansia (Byberg et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia yang beraktivitas sedang memiliki fungsi fisik yang rendah yang berpengaruh pada keseimbangan pada lansia yang digambarkan melalui pemeriksaan TUG dan menunjukkan bahwa lansia dengan resiko jatuh tinggi disebabkan karena keseimbangan yang rendah yang disebabkan karena aktifitas fisik yang sedikit atau kurang begitupun sebaliknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai penulis saya ucapkan terimakasih kepada seluruh subjek yaitu warga Posyandu Lansia Rw 03 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang yang telah ikut serta berpartisipasi, selanjutnya saya ucapkan terimakasih kepada pihak program studi profesi fisioterapi dalam membantu penyelesaian skript yang saya kerjakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Byberg, L, et al. (2019). "Total Mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow up of population based cohort."
- Eva, M., Putri, N., Ayu, A., Trisna, N., Dewi, N., Tianing, N. W., Made, I., & Winaya, N. (2020). Hubungan Fleksibilitas Lumbal Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Di Desa Sumerta Kelod Denpasar Timur. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(3), 46–50. <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Mifi/Index>
- Julianti, H. P., Pritadesya, M. R., Nugroho, T., Pramono, D., Dea Amarilisa Adespin, Utami, A., Indriastuti, L., Ira Adventiadr., & Hilaliyah. (2021). *Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Penerbit*.
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., & Paula, V. (2021). *Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Sudiartawan, W., Luh Putu, N., Yanti, E., Ngurah, A. A., & Wijaya, T. (2017). Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia. In *Jurnal Ners Widya Husada* (Vol. 4).