

---

## PEMERIKSAAN DAN PENCEGAHAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU GELORA DESA SEMONDO

<sup>1</sup>Hendri Tamara Yuda, <sup>2</sup>Bambang Utoyo, <sup>3</sup>Ernawati

<sup>1,2,3</sup>Prodi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong

Jl. Yos Sudarso No 461 Gombong Kebumen Jawa Tengah

[hendritamara@gmail.com](mailto:hendritamara@gmail.com), [mamasbambang@gmail.com](mailto:mamasbambang@gmail.com), [ernawati@gmail.com](mailto:ernawati@gmail.com)

### ABSTRAK

*Posyandu Lansia Gelora desa Semondo kecamatan Gombong melaksanakan kegiatan setiap bulan pada hari Sabtu minggu ke 4. Kegiatan rutin berupa senam, ceramah rohani, pemeriksaan kesehatan dan pemberian makanan tambahan bagi lansia yang datang. Jumlah kunjungan lansia usia 60 – 69 tahun dan usia lebih dari 70 tahun adalah 41 orang. Permasalahan yang didapat dari posyandu lansia bahwa lansia belum pernah mendapatkan informasi tentang pencegahan resiko jatuh dan kurang lebih 10 lansia pernah terpeleset di lingkungan rumah. Tujuan pengabdian masyarakat berupa meningkatkan pengetahuan tentang resiko jatuh dan mengetahui skor hasil pemeriksaan resiko jatuh. Metode yang dilakukan yaitu pemeriksaan dan penyuluhan. Dari 27 lansia yang mengikuti kegiatan sejumlah 40,7 % mempunyai resiko tinggi jatuh sedangkan 59,3 % tidak ada resiko jatuh. Kesimpulan bahwa pengetahuan lansia meningkat setelah diberikan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan resiko jatuh pada lansia. Hasil pemeriksaan resiko jatuh pada lansia sebagian besar lansia tidak ada resiko tinggi jatuh.*

**Kata Kunci :** *posyandu lansia, resiko jatuh*

### PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin tingginya Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk . Stanley dan Bare (2007) menyatakan bahwa peningkatan UHH penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Jumlah penduduk usia lanjut setiap tahun semakin meningkat, seiring meningkatnya jumlah lansia bertambah pula penderita pada golongan ini yang memerlukan pelayanan kesehatan. Berbeda dengan segmen populasi lain, populasi lanjut usia dimanapun selalu menunjukkan morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi dibanding populasi lain. Disamping itu, oleh karena aspek disabilitas yang tinggi pada segmen populasi ini selalu membutuhkan derajat keperawatan yang tinggi.

Miller (2004); Stanley dan Bare (2006) menggambarkan bahwa resiko lansia untuk mengalami masalah kesehatan merupakan dampak yang terjadi akibat bertambahnya usia, dan sering kali lansia akan mengalami banyak kehilangan

(*multiple loss*). Kehilangan terjadi akibat perubahan fisik, psikososial, kultural maupun spiritual. Perubahan fisik pada lansia terjadi sebagai akibat adanya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh diantaranya perubahan pada sistem muskuloskeletal, sistem sensoris, sistem integument, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, sistem gastrointestinal serta sistem reproduksi. Selain itu, pada lansia juga mengalami risiko terjadinya trauma atau cedera. Berbagai penelitian menunjukkan trauma pada lansia disebabkan karena lansia mengalami kejadian jatuh.

Jatuh menjadi salah satu insiden yang paling sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia) yang mengakibatkan trauma serius, seperti nyeri, kelumpuhan bahkan kematian. Hal ini menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga mereka membatasi aktivitasnya sehari-hari yang menyebabkan menurunnya mutu kehidupan pada lansia.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya trauma jatuh pada

lansia, yaitu faktor intrinsik dalam diri lansia tersebut seperti gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkope dan dizzines, serta faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, penglihatan kurang karena cahaya kurang terang, dan sebagainya. Sebagian besar lansia yang mengalami trauma jatuh membutuhkan perawatan dan dapat mengakibatkan kematian apabila tidak segera ditangani.

Kabupaten Kebumen terdiri 26 Kecamatan dimana salah satunya adalah Kecamatan Gombang yang mempunyai dua Puskesmas yaitu Puskesmas Gombang I dan Gombang II. Puskesmas Gombang II memiliki 10 kelompok posyandu Lansia yang tersebar di 9 Desa. Berdasarkan data dari Puskesmas Gombang II tahun 2017, Dari 10 kelompok lansia tersebut kunjungan yang paling banyak di Posyandu Lansia desa Semondo dengan jumlah kunjungan usia 60 – 69 tahun dan usia lebih dari 70 tahun adalah 41 orang. Berdasarkan wawancara dengan petugas Puskesmas, kurang lebih 10 lansia pernah terpeleset di lingkungan rumah.

Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya kejadian jatuh pada lansia telah diadakan pengabdian masyarakat yang meliputi pemeriksaan resiko jatuh pada lansia menggunakan Time Up and Go Test (TUGT) dan pemberian penyuluhan terkait pencegahan dan penanganan jatuh pada lansia.

## METODE

Dalam mencapai tujuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul, maka metode yang digunakan berupa kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan pencegahan jatuh pada lansia yang dilaksanakan dalam 3 hari dengan waktu kurang lebih 5 jam per hari (jam 07.00 - 12.00)

Pemeriksaan resiko jatuh pada lansia menggunakan metode Time Up and Go Test (TUGT) dimana lansia diminta duduk, kemudian berdiri dan berjalan 10 langkah (3 meter) dan kembali lagi ke kursi di ukur waktu dalam detik. Analisis hasil kurang dari 14 detik tidak ada resiko tinggi untuk jatuh, lebih dari 14 detik resiko tinggi jatuh.

Penyuluhan pencegahan jatuh dilaksanakan dengan terstruktur meliputi kegiatan pre test dan post test menggunakan kuesioner mengenai pencegahan jatuh. Keberhasilan penyuluhan dapat dilihat dari meningkatnya nilai pengetahuan setelah penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah lansia yang ikut dalam kegiatan ini sejumlah 27 lansia. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 hari yaitu 25 Maret 2017, 29 April 2017 dan 27 Mei 2017. Karakteristik dari responden yaitu 24 orang wanita (88,9 %) dan 3 orang pria (11,1 %)

Tabel 1 Gambaran Distribusi frekuensi hasil pengukuran resiko jatuh pada lansia.

No.	Hasil penilaian resiko jatuh TUGT	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Resiko Tinggi Jatuh	11	40,7
2.	Tidak Ada Resiko Tinggi Jatuh	16	59,3
	Jumlah	27	100

Pada Tabel 1 diatas menunjukkan sebagian besar lansia tidak ada resiko tinggi jatuh

Tabel 2 Gambaran Distribusi frekuensi pengetahuan lansia tentang pencegahan dan penanganan jatuh sebelum dilakukan penyuluhan

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Baik	7	25,9
2.	Cukup	2	7,4
3.	Kurang	18	66,7
	Jumlah	27	100

Pada Tabel 2 diatas menunjukkan sebagian besar lansia memiliki pengetahuan kurang sebelum dilakukan penyuluhan.

Tabel 3 Gambaran Distribusi frekuensi pengetahuan lansia tentang pencegahan dan penanganan jatuh setelah dilakukan penyuluhan

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Baik	6	22
2.	Cukup	6	22
3.	Kurang	15	56
	Jumlah	27	100

Pada Tabel 3 diatas menunjukkan sebagian besar lansia memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan penyuluhan.

Berdasarkan hasil pengukuran resiko jatuh pada lansia didapatkan data bahwa 11 lansia (40, 7 %) membutuhkan waktu lebih dari 14 detik dalam pengukuran Time Up and Go test sehingga mempunyai resiko tinggi jatuh, sedangkan 16 lansia (59,3 %) tidak ada resiko tinggi untuk jatuh karena hasil pengukuran kurang dari 14 detik.

TUG merupakan pemeriksaan yang kompleks yang juga melibatkan kemampuan kognitif. TUG juga digunakan untuk menilai kemampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan dalam kondisi dinamis serta mengetahui resiko jatuh (Herman *et al.*, 2011).

Menurunnya kemampuan fisik pada lansia mengakibatkan lansia rawan mengalami jatuh. Berbagai faktor yang mempengaruhi adanya jatuh atau roboh pada lansia antara lain faktor *host* (diri lansia) salah satunya adalah mengenai masalah keseimbangan tubuh yang sering

menyebabkan lansia tiba-tiba jatuh (Probosuseno, 2008).

Penelitian Probosuseno, (2008) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara rerata hasil pemeriksaan keseimbangan tubuh dengan riwayat jatuh atau roboh pada lansia dimana jenis pemeriksaan keseimbangan tubuh yang digunakan *TUG-test*. Pada penelitiannya terhadap 63 subjek lanjut usia, 30 orang mempunyai riwayat roboh dalam satu tahun terakhir dan rerata usia 71 tahun. Hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia, maka Risiko untuk roboh juga akan semakin besar.

Sistem persendian merupakan salah satu penyebab utama terjadinya disabilitas pada usia lanjut, disamping stroke dan penyakit kardiovaskuler (Darmojo, 2007).

Menurut Aristo (2007), jatuh terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal mendeteksi pergeseran dan tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap

landasan penopang pada waktu yang tepat untuk menghindari hilangnya keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi pada saat proses penyampaian materi dan simulasi yang dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia yang mengikuti kegiatan

tampak aktif dan memperhatikan dengan baik. Pada akhir kegiatan dilakukan pembagian kuesioner pengetahuan (*post test*) materi yang sudah diberikan. Pada akhir acara dilakukan pembagian kuesioner pengetahuan (*post test*) materi yang sudah diberikan.

Tabel 4. penilaian pre dan post test:

Pre Tes	Post Tes
Rata-rata = 43,70	Rata-rata = 52,59
Tertinggi = 100	Tertinggi = 100
Terendah = 20	Terendah = 20

Berdasarkan hasil pre tes dan post tes dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pelatihan yaitu sebesar 52,9 %, sesuai dengan target yang diharapkan yaitu diatas 50 %.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia meningkat setelah diberikan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan resiko jatuh pada lansia. Hasil pemeriksaan resiko jatuh pada lansia sebagian besar lansia tidak ada resiko tinggi jatuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristo, F. (2007). Hubungan Tes Timed Up & Go dengan Frekuensi Jatuh Pada Pasien Lanjut Usia. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Darmojo, B, Martono, H. (2006). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut).Edisi ke-3 Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta; 35-55.
- Herman T, Giladi N, Hausdorff JM. (2011). Properties of the “timed up and go”test: more than meets the eye. *Gerontology*. 57(3): 203–10.
- Miler. (2004). *Nursing For Wellness In Older Adults Theory & Practice*. Philadepia: Lippincott
- Probosuseno., Sendjaja, S. (2008). Hubungan Antara Pemeriksaan Keseimbangan Tubuh dengan Timed Up & Go Test (TUG-test) dan Riwayat Roboh (Fall) Pada Populasi Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.
- Probosuseno.(2009).Mengapa Lansia Sering Roboh. <http://www.republika.co.id>, diakses tanggal 20 april 2017.
- Stanley Mickey & Patricia Gautlett Bare. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, (Edisi 2).Jakarta: EGC