

Screening dan Pendidikan Kesehatan tentang Resiko Jatuh pada Lansia di RW VI Dukuh Persen Kelurahan Sekaran

Screening and Health Education about the Risk of Falls in the Elderly in RW VI Dukuh Persen, Sekaran Village

Achmad Syaifudin¹, Sumarno², Ayu Dita Handayani³, Komsiyah⁴,
Dian Nur Kumalasari⁵, Fhandy Aldy Mandaty⁶, Alfiyah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Akademi Keperawatan Primaya, Indonesia

Korespondensi penulis: achmad.yahoed@gmail.com

Article History:

Received: Juni 29, 2024;

Revised: Juli 13, 2024;

Accepted: Juli 27, 2024;

Published: Juli 30, 2024;

Keywords:

Counseling, elderly, falls

Abstract: Aging results in a decreased ability of tissues to regenerate, which is a natural and unavoidable process. Physical changes in the elderly often limit their independence in performing daily activities, thus increasing the risk of falls. The aim of this activity is to conduct screening and interventions in the form of education on fall prevention, risk factors for falls, methods of preventing falls, and balance exercises for the elderly. The methods used in this activity include lectures and Q&A sessions. The results showed that 11 elderly participants (43%) were at high risk of falling and 15 elderly participants (57%) were at low risk of falling. Some complaints from the elderly related to the risk of falling include frequent dizziness when getting up from a lying position, difficulty walking due to stiffness/joint pain, and trouble sleeping soundly. To reduce the risk of falls in the elderly, health services that include aspects of prevention, treatment, and collaboration, such as health education and balance exercise assistance, are needed.

Abstrak. Penuaan mengakibatkan berkurangnya kemampuan jaringan untuk regenerasi, yang merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari. Perubahan fisik pada lansia sering kali membatasi kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga meningkatkan risiko terjatuh. Tujuan kegiatan ini untuk melakukan screening dan intervensi berupa edukasi tentang pencegahan jatuh, faktor risiko jatuh, cara-cara mencegah jatuh dan latihan keseimbangan bagi lansia. Metode kegiatan yang dilakukan ialah ceramah dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 11 lansia (43%) beresiko jatuh kategori tinggi dan 15 lansia (57%) beresiko jatuh kategori rendah. Beberapa keluhan dari lansia terkait risiko jatuh diantaranya sering pusing saat bangun dari posisi tidur, kesulitan berjalan karena kaku/nyeri sendi dan susah tidur lelap. Untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia diperlukan layanan kesehatan yang meliputi aspek pencegahan, pengobatan, dan kolaborasi, termasuk edukasi kesehatan dan pendampingan latihan keseimbangan.

Kata Kunci: Jatuh, lansia, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita. WHO juga mengklasifikasi lansia menjadi beberapa kategori berdasarkan usia, yaitu: Usia pertengahan (middle age): 45–59 tahun, Lanjut usia (elderly): 60–74 tahun, Lansia tua (old): 75–90 tahun (WHO, 2021). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998

tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, menyebutkan bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Setiap tanggal 29 Mei diperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) sebagai upaya penghargaan dan kepedulian terhadap orang lanjut usia (lansia) yang tinggal di Indonesia. Indonesia saat ini sedang memasuki fase *aging population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia dan jumlahnya kan terus meningkat sampai tahun 2045 (KEMENKES RI, 2023).

Data susenas Maret 2023 menunjukkan 7.10% lansia tinggal sendirian, dan 41,49 persen lansia mengalami masalah kesehatan dalam sebulan terakhir. dengan angka morbiditas lansia sebesar 19,72 persen (Badan Pusat Statistik, 2023). Risiko jatuh pada lansia dapat meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Saat usia bertambah, kekuatan otot tubuh akan melemah secara perlahan, yang dapat menyebabkan lansia kehilangan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Kelemahan otot ini bisa memburuk pada lansia yang kurang olahraga dan mengalami peradangan sendi (Larsson et al., 2019). Hasil survei menunjukkan bahwa 1 dari 4 lansia mengalami jatuh, 29,0% peserta menderita jatuh dalam setahun terakhir, dengan 31,1% lansia wanita dan 20,4% lansia pria yang melaporkan jatuh. Risiko jatuh secara keseluruhan adalah 45,4%, dengan 49,0% diantaranya lansia wanita, dan 38,0% lansia pria (WHO, 2021).

Hasil wawancara dengan kader Posyandu Lansia menunjukkan data jumlah lansia sebanyak kurang lebih 70 orang sebagian besar melaporkan masalah kesehatan. 5 lansia berjalan dengan alat bantu jalan, dan lebih dari 505 mengeluhkan nyeri/kaku pada persendian sehingga mengganggu aktivitas fisik sehari-hari. Kondisi lingkungan demografis yang merupakan perbukitan dengan kontur tanah naik turun juga menjadi faktor yang berpengaruh pada aktivitas fisik dan resiko jatuh lansia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui proses kerjasama antara Puskesmas Sekaran dan kelurahan Sekaran untuk memperoleh informasi subjek pengabdian masyarakat yang membutuhkan intervensi kesehatan yang sesuai kebutuhan. Selanjutnya dilaksanakan koordinasi bersama kader posyandu lansia untuk merencanakan kegiatan, tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2024 diawali dengan kegiatan penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, screening resiko jatuh lansia dan dilanjutkan dengan edukasi resiko jatuh lansia serta pencegahannya. Sasaran kegiatan adalah seluruh lansia di Dukuh Persen.

Sasaran yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 26 lansia. Metode yang digunakan adalah screening dan edukasi. Tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 9 orang yang terdiri dari 6 Dosen, 2 tendik dan 2 mahasiswa semester II.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal koordinasi dengan pihak Puskesmas, Kelurahan, Posyandu dan kader lansia yang dilanjutkan dengan penyusunan kuesioner screening, penyusunan materi penyuluhan, persiapan alat peraga dan perispam tim penyuluh. Kegiatan ini dilakukan bersama kader, warga lansia, tim Dosen, tendik dan Mahasiswa Akper Primaya Semarang. Partisipan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RW VI Dukuh Persen Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati yang dihadiri oleh anggota komunitas Posyandu lansia dengan karakteristik sesuai tabel 1 dan 2 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Jenis kelamin Lansia

| Jenis Kelamin | Jumlah | Prosentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Laki-Laki | 3 | 11,54% |
| Perempuan | 23 | 88,46% |
| Total | 26 | 100% |

Tabel 2. Karakteristik Usia Lansia

| Usia | Jumlah | Prosentase |
|----------------------|-----------|-------------|
| Elderly: 60–74 tahun | 19 | 73% |
| Old : 75–90 tahun | 7 | 27% |
| Total | 26 | 100% |

Screening resiko jatuh dan pendidikan kesehatan tentang resiko jatuh pada lansia dilaksanakan setelah kegiatan pengukuran berat badan dan tekanan darah pada Lansia. Screening resiko jatuh lansia kuesioner penilaian resiko jatuh lansia yang berisi 11 indikator resiko jatuh dengan bobot skala terendah 1 dan tertinggi 4. Hasil sreening resiko jatuh lansia tergambar pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Screening resiko jatuh lansia

| Resiko Jatuh | Jumlah | Prosentase |
|--------------|-----------|-------------|
| Rendah | 15 | 57% |
| Tinggi | 11 | 43% |
| Total | 26 | 100% |

Hasil screening awal dijadikan data untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan resiko jatuh lansia. Kegiatan penyuluhan dimulai pada jam 08.05 Wib s.d 08.35 Wib dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab selama kurang lebih 20 menit. Keluhan-keluhan dari lansia terkait resiko jatuh diantaranya sering pusing saat bangun dari posisi tidur, kesulitan berjalan karena kaku/nyeri sendi dan susah tidur lelap.

4. DISKUSI

Penuaan mengakibatkan penurunan kemampuan jaringan untuk regenerasi, yang merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari. Lansia sering mengalami perubahan fisik yang dapat membatasi kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga meningkatkan risiko terjatuh. Jatuh dan tidak stabilnya keseimbangan pada lansia adalah masalah yang serius. Hampir 30% populasi lansia mengalami insiden jatuh setiap tahun. Penelitian yang dilakukan di rumah sosial lansia diketahui bahwa dari 60 lansia terdapat 12 (20,0%) lansia dengan resiko jatuh tinggi, dan 48 (80,0%) lansia dengan resiko jatuh rendah. Dinilai antara resiko jatuh dan faktor intrinsik diketahui ada hubungan antara gangguan gerak dengan resiko jatuh tinggi, lansia yang memiliki gangguan gerak berpeluang 10,1 kali lebih besar mengalami jatuh dibandingkan lansia yang tidak memiliki gangguan gerak (Sartika, Elizabeth, & Armi, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan 17% lansia yang berobat ke Puskesmas Medan Johor beresiko jatuh dari faktor intrinsik, sedangkan 83% lainnya tidak memiliki resiko jatuh dari faktor instrinsik (Rohima, Rusdi, & Karota, 2019). Faktor-faktor intrinsik yang diidentifikasi pada lansia diantaranya terdiagnosis hipertensi, gangguan sistem anggota gerak, gangguan sistem syaraf, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran. Hal ini mengindikasikan bahwa penyakit yang diderita lansia beresiko meningkatkan terjadinya jatuh (Yasa, Negara, & Kamayoga, 2024).

Faktor risiko jatuh pada lansia meliputi aspek fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Secara fisiologis, penurunan fungsi otot dan sendi, serta masalah keseimbangan dan koordinasi tubuh menjadi faktor utama yang menyebabkan lansia rentan terjatuh (Bednarczuk & Rutkowska, 2022). Selain itu, penyakit kronis seperti arthritis, osteoporosis, dan diabetes juga dapat berkontribusi pada peningkatan risiko jatuh. Dari segi lingkungan, kondisi rumah yang tidak aman seperti lantai licin, pencahayaan yang buruk, dan adanya barang-barang yang berserakan dapat meningkatkan kemungkinan lansia mengalami kecelakaan (Xing et al., 2023).

Perilaku seperti tidak menggunakan alat bantu jalan ketika diperlukan, tidak melakukan latihan fisik secara teratur, dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri sendiri juga berperan dalam meningkatkan risiko jatuh (Vaishya & Vaish, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif yang komprehensif, termasuk edukasi kesehatan mengenai cara-cara mencegah jatuh, modifikasi lingkungan rumah agar lebih aman, serta pendampingan dan latihan keseimbangan bagi lansia untuk mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Rodrigues, Domingos, Monteiro, & Morouço, 2022).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal koordinasi dengan pihak Puskesmas, Kelurahan, Posyandu dan kader lansia yang dilanjutkan dengan penyusunan kuesioner screening, penyusunan materi penyuluhan, persiapan alat peraga dan perispian tim penyuluh. Kegiatan ini dilakukan bersama kader, warga lansia, tim Dosen, tendik dan Mahasiswa Akper Primaya Semarang. Berikut ini dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat screening dan penyuluhan resiko jatuh pada lansia di dukuh Pelsen:



Gambar 1

Pada Gambar 1 adalah jalannya kegiatan yang dilakukan Tim Pengabdian Masyarakat Akper Primaya, dimana kegiatan dimulai dengan screening risiko jatuh yang diikuti oleh 26 lansia dan dilanjutkan oleh pemberian edukasi terkait pencegahan jatuh, faktor risiko jatuh, cara-cara mencegah jatuh dan latihan keseimbangan bagi lansia.



Gambar 2

Pada gambar 2 adalah foto bersama Kepala Kelurahan Sekaran dalam agenda penyerahan alat bantu jalan untuk dipergunakan masyarakat atau lansia di wilayah Dukuh Persen.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan memperoleh data bahwa lansia di Dukuh Persen berjumlah 26 lansia, dimana terdiri dari 3 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 23 berjenis kelamin Perempuan. Kegiatan screening yang dilakukan memperoleh bahwa 15 lansia (57%) berisiko jatuh kategori rendah dan 11 lansia (43%) berisiko jatuh kategori tinggi. Lansia yang mengikuti kegiatan ini terlihat sangat antusias terlihat dengan banyaknya lansia yang bertanya ketika sesi tanya jawab serta menceritakan */sharing* kondisi kesehatan seperti mudah pusing, nyeri lutut dan lain sebagainya. Kegiatan Pengabdian selanjutnya yang disarankan yaitu pemberian latihan dengan tujuan meningkatkan keseimbangan lansia sebagai upaya meminimalkan risiko jatuh.

6. PENGAKUAN

Kami sampaikan terima kasih kepada Yayasan Prima Medika yang telah mensponsori Tim Pengabdian Masyarakat Akper Primaya. Puskesmas Sekaran, Kader Kesehatan Puskesmas Sekaran dan masyarakat Dukuh Persen yang telah memberikan izin serta memfasilitasi kegiatan ini sampai selesai.

7. DAFTAR REFERENSI

Buku

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: BKKBN.
- KEMENKES RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Jurnal

- Bednarczuk, G., & Rutkowska, I. (2022). Factors of balance determining the risk of falls in physically active women aged over 50 years. *PeerJ*, *10*, e12952. <https://doi.org/10.7717/peerj.12952>
- Larsson, L., Degens, H., Li, M., Salviati, L., Lee, Y. I., Thompson, W., ... Sandri, M. (2019). Sarcopenia: Aging-related loss of muscle mass and function. *Physiological Reviews*, *99*(1), 427–511. <https://doi.org/10.1152/physrev.00061.2017>
- Rodrigues, F., Domingos, C., Monteiro, D., & Morouço, P. (2022). A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(2), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020874>
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2019). Faktor resiko jatuh pada lansia di unit pelayanan primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal PPNI*, *4*(2).
- Sartika, A., Elizabeth, B., & Armi, A. (2023). Resiko jatuh pada lansia di Rumah Sosial Teluk Jambe Karawang. *Eduidharma Journal*.
- Vaishya, R., & Vaish, A. (2020). Falls in older adults are serious. *Indian Journal of Orthopaedics*, *54*(1), 69–74. <https://doi.org/10.1007/s43465-019-00037-x>
- WHO. (2021). *Global patient safety action plan 2021-2023*. Geneva: World Health Organization.
- Xing, L., Bao, Y., Wang, B., Shi, M., Wei, Y., Huang, X., ... Qin, D. (2023). Falls caused by balance disorders in the elderly with multiple systems involved: Pathogenic mechanisms and treatment strategies. *Frontiers in Neurology*, *14*, 1128092. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1128092>
- Yasa, K. A., Negara, A. A. G. A. P., & Kamayoga, I. D. G. A. (2024). Hypertension and falls in the elderly: A literature review. *Kinesiology and Physiotherapy Comprehensive*, *3*(1), 6–9. <https://doi.org/10.62004/kpc.v3i1.35>