

Deteksi Risiko Jatuh & Pendampingan Latihan Keseimbangan Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia di Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

Fall Risk Detection & Assistance with Balance Exercises as an Effort to Prevent the Risk of Falls in the Elderly in Gajah Mungkur Village, Semarang

Lilik Sigit Wibisono ¹, Fitriatun Najizah ², Michael Diaz Satria Wijaya ³,
Cyntia Putri Anisah ⁴

¹⁻⁴ STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email: Liliksigitwibisono@gmail.com ¹, fitriatun.najizah@gmail.com ², mikediaz@stikeskesdamivdiponegoro.ac.id ³,
cintyaputria04@gmail.com ⁴

Article History:

Received: Agustus 13, 2023;
Accepted: September 22, 2023;
Published: Oktober 30, 2023;

Keywords: *Posyandu for the Elderly, Balance Detection, balance training*

Abstract: *Geriatrics is a branch of gerontology that studies the level of health in the elderly from various aspects, including: promotive, preventive, curative and rehabilitative which includes physical, mental and social health. In principle, geriatrics strives for a happy and useful old age.*

Throughout the world today, the number of elderly people is estimated to be more than 629 million people, and in 2025 it is projected that the number of elderly people will reach 1.2 billion. Indonesia is a country that has a fairly high number of elderly people. In 2010 the number of elderly aged 65 years and over was 11 million, and it is projected that in 2020 the number of elderly will increase by 7.2%. Even the United States Census Bureau estimates that Indonesia will experience the largest increase in elderly citizens in the world in 2025, namely 414%.

The increasing number of elderly will affect the welfare of the elderly (Ministry of Welfare of the Republic of Indonesia. 2012). The increase in the elderly population is of course accompanied by the risk of various degenerative diseases such as diabetes mellitus, coronary heart disease, osteoarthritis, neuromuscular disease and lung disease. Around 50-80% of elderly people aged more than 65 years will experience more than one chronic disease. This is related to the fact that the older you get, the more health problems you experience.

One way to improve the quality of life for the elderly is to do physical exercise. Physical exercise can maintain or improve flexibility, cardiopulmonary endurance, agility, strength and balance. Several studies show that physical exercise has a consistent effect in reducing the risk of falls in healthy older adults. Kuptniratsaikul's research in 2009-2010 showed that simple balance exercises carried out by elderly people with a history of falls could reduce the incidence of falls in the elderly and significantly improve body balance. A 2017 Cuevas meta-analysis study showed that balance training programs showed the greatest effect in reducing the risk of falls in the elderly. For elderly people who are not yet able to do balance exercises independently, they need professional assistance.

ABSTRAK

Geriatrici merupakan cabang ilmu dari gerontologi yang mempelajari tingkat kesehatan pada lanjut usia dari berbagai aspek, diantaranya: promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang mencakup kesehatan jasmani, jiwa, dan sosial. Pada prinsipnya geriatrici mengusahakan masa tua yang bahagia dan berguna. Di seluruh dunia saat ini, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia merupakan negara yang mempunyai jumlah lansia yang cukup tinggi. Pada tahun 2010 jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun keatas adalah 11 juta jiwa, dan diproyeksikan pada tahun 2020 jumlah lanjut usia akan meningkat 7,2 %. Bahkan Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia terbesar didunia pada tahun 2025, yaitu sebesar 414 %

* Lilik Sigit Wibisono, Liliksigitwibisono@gmail.com

Jumlah lansia yang terus meningkat akan mempengaruhi kesejahteraan lansia (Kementerian Kesejahteraan Republik Indonesia, 2012). Peningkatan populasi lansia tentunya diikuti dengan resiko berbagai penyakit degenerative seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, penyakit neuromuscular, dan penyakit paru. Sekitar 50-80% lansia yang berusia lebihdari 65 tahun akan mengalami lebih dari satu penyakit kronis. Hal ini berkaitan bahwa semakin tinggi usia maka semakin banyak masalah kesehatan yang dialami.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang sehat. Penelitian Kuptniratsaikul tahun 2009-2010 menunjukkan bahwa latihan keseimbangan sederhana yang dilakukan lansia dengan riwayat jatuh dapat menurunkan kejadian jatuh pada lansia dan secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh. Studi meta analisis Cuevas 2017 menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan menunjukkan efek terbesar dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia yang belum mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri perlu pendampingan oleh tenaga profesional

Kata Kunci : Posyandu Lansia, Deteksi Keseimbangan, latihan keseimbangan

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis, (UUD RI, 2009). Berdasarkan deskripsi tersebut menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan sehat itu mencakup aspek fisik (badaniah) berada dalam keadaan sehat dan bugar dan juga rohani (spiritual) dan juga sosial yaitu menjalin hubungan yang baik dengan orang – orang disekitar. Fungsi organ tubuh manusia merupakan bentuk dari kesehatan secara fisik (badaniah). Sedangkan kondisi rohani yang juga biasa disebut juga dengan mental merupakan suatu kondisi harmonis antara fungsi jiwa yang sanggup dalam menghadapi masalah dan menyatakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya atau merasa senang dan bahagia, Mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari – hari, hingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman – teman di sekitarnya. Sedangkan kesehatan sosial merupakan perikehidupan dalam masyarakat yang sedemikian rupa sehingga setiap anggota masyarakat mampu memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkan untuk dapat beraktivitas, beristirahat dan menikmati hiburan (Soleh, 2001).

Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Sederhana masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi atau bergaul dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia menggunakan perasaan, pikiran dan keinginannya memberikan reaksi dalam lingkungannya (Prasetyo, 2019). Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada

setiap individu. Bidang ilmu ini juga memiliki tujuan menjaga dan mempromosikan kesehatan sosial, dalam hal ini dilakukan dengan mempelajari hubungan antara manusia dan lingkungan, beberapa metode dalam pencegahan penyakit, kesehatan dalam suatu kawasan, kesehatan di lingkungan kerja maupaun kesehatan di dalam bermasyarakat.

Kesehatan dapat terwujud jika manusia dapat mengharmoniskan semua fungsi tubuh dan jiwa sehingga tercapai kesehatan jasmani, rohani dan sosial. masyarakat diharapkan bisa memahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan bagi diri sendiri, keluarga, dan juga orang sekitar. jatuh merupakan salah satu masalah yang umum terjadi pada Lanjut Usia (Lansia). Salah satu penyebab paling umum jatuh pada lansia adalah gangguan gaya berjalan dan keseimbangan. Setiap tahunnya, lebih dari 30% individu yang berusia di atas 65 tahun mengalami jatuh dan sekitar setengahnya merupakan kasus jatuh berulang. Persentase ini meningkat menjadi sekitar 40% pada individu berusia 85 tahun ke atas. Jatuh pada lansia dapat mengakibatkan cedera, kecacatan, kehilangan kemandirian dan keterbatasan kualitas hidup.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang sehat. Penelitian Kuptniratsaikul tahun 2009- 2010 menunjukkan bahwa latihan keseimbangan sederhana yang dilakukan lansia dengan riwayat jatuh dapat menurunkan kejadian jatuh pada lansia dan secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh. Studi meta analisis Cuevas 2017 menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan menunjukkan efek terbesar dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia yang belum mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri perlu pendampingan oleh tenaga profesional dahulu, jatuh pada lansia tidak dianggap sebagai keluhan kesehatan yang serius. Padahal risiko jatuh pada lansia dapat menimbulkan dampak negatif, meliputi kehilangan fungsi fisik dan kemandirian, serta perawatan kesehatan yang mahal. Faktor risiko jatuh yang mengintai lansia ini dipengaruhi oleh dua kondisi, antara lain:

Faktor Intrinsik

Yaitu, faktor yang datang dari dalam tubuh manusia. Faktor ini dapat berupa kondisi medis dan neuropsikiatri, gangguan pendengaran dan penglihatan, serta perubahan fisik yang berkaitan dengan usia (postur tubuh, fungsi saraf otot, cara berjalan, dan refleks postural).

Faktor Ekstrinsik

Yaitu, faktor yang datang dari luar tubuh manusia. Faktor ini dapat berupa penggunaan alat bantu yang tidak sesuai, jenis obat yang dikonsumsi, serta kondisi lingkungan sekitar yang berbahaya. Misal, lantai licin, kabel yang berserakan, undakan tinggi, tidak adanya pegangan, kurangnya penerangan, hingga tempat tidur yang tidak tepat.

METODE

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di kelurahan Gajah mungkur Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat khususnya ibu-ibu di wilayah Kelurahan Gajah Mungkur Kota Semarang belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran tekanan darah.
2. Belum terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan seperti kelompok lansia, dan kelompok Bina Keluarga Sehat.
3. Mayoritas Ibu-ibu mengeluhkan nyeri pada bagian lutut dan bahu. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian.
4. Mayoritas Ibu-ibu melakukan aktivitas sehari-hari dengan berjalan kaki, dengan medan jalan yang menanjak dan menurun serta aktivitas mencuci baju kebanyakan masih menggunakan tangan.
5. Mayoritas penderita yang mengeluhkan nyeri lutut adalah lansia dengan rentang usia 48 – 56 Tahun.

Sebagian ibu-ibu yang mengeluhkan nyeri lutut sudah dilakukan pengobatan ke Rumah Sakit terdekat sedangkan pengobatan untuk daerah bahu belum ada pengobatan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya nyeri. Pemberian Intervensi, dan home program kepada ibu-ibu di wilayah kelurahan Gajah mungkur Kota Semarang nantinya dapat mencegah serta memberikan pengetahuan tentang deteksi risiko jatuh dengan Fukuda Test ataw test keseimbangan

The Fukuda Stepping test adalah tes keseimbangan dan vestibular yang juga dapat dilakukan selama ujian vestibular dan keseimbangan. Tes ini digunakan untuk menentukan apakah ada kelemahan sistem vestibular di satu sisi tubuh Anda. Cara Melakukan Tes Langkah Fukuda Untuk melakukan Tes Langkah Fukuda, Anda harus terlebih dahulu memastikan Anda memiliki banyak ruang di sekitar Anda. Merupakan ide yang baik untuk memiliki teman atau anggota keluarga terdekat untuk membantu Anda dalam melakukan tes. Untuk memulai tes, berdirilah di tengah ruangan. Letakkan sepotong kecil selotip dilantai di depan jari-jari kaki

Anda untuk menandai posisi awal Anda. Tutup kedua mata dan pegang tangan Anda diulurkan langsung di depan Anda. Sekarang, mulailah melangkah di tempat. Kecepatan Anda harus nyaman seolah-olah Anda mengambil jalan cepat. Pastikan seseorang memperhatikan Anda sehingga Anda tidak menabrak apa pun di ruangan itu. Tetap berjalan di tempat selama 50 hingga 100 langkah. Setelah melangkah, buka mata Anda dan tentukan berapa banyak tubuh Anda diputar ke satu sisi atau yang lain.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023. TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke Wilayah Gajah Mungkur Kota Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi dan modalitas infrared yang akan diberikan kepada peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya.

Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua RT dan Tetua di Wilayah Gajah Mungkur Kota Semarang dilanjutkan dengan Kajian Minggu Pagi. Setelah kegiatan Kajian minggu pagi dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan darah normal dilakukan assesmen fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada lutut dan bahu. Latihan keseimbangan diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri lutut dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada Osteoartritis, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Rumah sakit dan terdiagnosa Osteoartritis. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri bahu diberikan infrared dan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekauan pada otot bahu.

Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 56 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada masyarakat. sesuai dengan kondisi yang dialami dan masyarakat ikut mempraktikkan gerakan serta

fisioterapi mengarahkan jika ada gerakan yang kurang tepat dalam melakukan latihan.

Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Pelayanan Fisioterapi. Terkait dengan masalah kesehatan dan kegiatan pengabdian ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah didapatkan masyarakat memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 8 orang dengan usia 40-65 tahun dan sebanyak 48 orang memiliki nilai tekanan darah normal. Kegiatan berikut adalah pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi fisioterapi, serta motivasi kepada masyarakat untuk senantiasa semangat menjaga posisi gerakan saat melakukan aktifitas rumah tangga maupun dalam bekerja, melakukan latihan-latihan yang sudah diberikan oleh fisioterapi serta menghindari gerakan atau kondisi yang dapat memperparah kondisi tersebut.

Dokumentasi Kegiatan Masyarakat





KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Wilayah Gajah Mungkur Kota Semarang melalui pemeriksaan kesehatan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa intervensi Fisioterapi dan terapi latihan yang optimal sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh warga. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar.

Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, A. 2016. "Sosialisasi Nilai Peduli Sosial dalam Kehidupan Bermasyarakat menggunakan Strategi Physical Self Assesment kombinasi Answer Gallery pada Karang Taruna Desa Pakis Kelurahan Boto Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2016 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Cheng. 2010. "Tehnik Stretching Pada Otot yang Mengalami Kontraktur". Hongkong.
- Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder. Makasar: Physio Care Publishing.
- Freivalds, Andris. 2004. Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries". CRC Press: United States.
- Johanes. 2017. Sinar Infra Merah juga dikenal dengan nama Sinar Infra Red, Sumber; Hand Book Sumber Fisis Poltekes Surakarta Jurusan Fisioterapi, Diakses tanggal 14 Januari 2023, pukul 15.00, dari <http://www.baroqahstore.com/blog/tanaman-kesehatan/sinar-infra-merah-infra-red>.
- Lembaran Negara Republik UUD RI. 2009. Kesehatan. Keputusan RI
- Ojoawo, Adesola, Olaogun, M. O. B. 2015. Effect of continuous short wave diathermy and infra red ray in management low back pain. Publishing Physio
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial
- Radiah dan Priatna. 2007. Latihan Penguatan poada Osteoarthritis sendi lutut, dalam temu ilmiah tahunan Fisioterapi VIII. Malang