

## Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Penyakit Degeneratif

### *Prevention Of Fall Risk For Elderly People With Degenerative Diseases*

Nurhayati Nurhayati<sup>1\*</sup>, Eva Oktavidiati<sup>2</sup>, Lussyefrida Yanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

<sup>3</sup>Prodi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

\*Korespondensi penulis : [nurhayati@umb.ac.id](mailto:nurhayati@umb.ac.id)

---

#### Article History:

Received: Oktober 29, 2023;

Accepted: November 10, 2023;

Published: Desember 30, 2024

**Keywords:** Counseling, Prevention, Fall Risk, Elderly

**Abstract.** *The risk of falling is an incident reported by the sufferer or family who saw the incident, which resulted in a person suddenly falling down, sitting on the floor or a lower place with or without loss of consciousness or injury. Based on an initial survey at the Posyandu Lansia Akbar (Elderly Center) in the working area of the Puskesmas Jembatan Kecil (Community Health Center), it was found that some health problems which are still often experienced by the elderly are degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and perceptual and sensory disorders that leads in decreasing balance, muscle strength and flexibility. These problems put elderly at high risk of falls. To reduce the risk of falls in the elderly, it is necessary to provide preventive, curative and collaborative health services in the form of health education and assistance with balance exercises. So the Community Service Team provides health education on preventing the risk of falls in the elderly.*

---

#### Abstrak

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terjatuh terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Berdasarkan survey awal di Posyandu lansia Akbar wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil didapatkan masalah kesehatan yang masih sering dialami lansia yakni penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan persepsi dan sensori seperti penurunan keseimbangan, kekuatan dan fleksibilitas otot. Masalah-masalah tersebut menempatkan lansia pada risiko jatuh yang tinggi. Untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia perlu diberikan pelayanan kesehatan yang bersifat preventif, kuratif, dan kolaboratif berupa edukasi kesehatan dan pendampingan latihan keseimbangan. Sehingga Tim Pengabdian kepada Masyarakat memberikan penyuluhan kesehatan pencegahan risiko jatuh pada lansia.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Pencegahan, Risiko Jatuh, Lansia

## PENDAHULUAN

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka (Ashar, 2016). Menurut Ashar (2016) resiko jatuh adalah suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada di lantai tanpa disengaja. Bukan merupakan jatuh bila kejadian jatuh diakibatkan pukulan keras, kehilangan kesadaran atau kejang. Kejadian jatuh merupakan penyebab spesifik yang berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh. Jatuh dapat terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal mendeteksi pergeseran serta tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap penopang tubuh pada waktu yang tepat. Menurut Condrowati (2015) di Indonesia, lansia yang tinggal di komunitas mengalami jatuh setiap tahunnya sekitar 30%. Insiden jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun. Salah satu penyebab jatuh yaitu gangguan pola jalan.

Penelitian Zheng et al (2009) mengatakan lanjut usia yang mengalami jatuh dan tidak terdeteksi dalam jangka waktu yang lama akan membawa banyak konsekuensi yang mungkin terjadi. Pendeteksian dini jatuhnya lanjut usia akan membantu untuk meminimalkan kemungkinan ini dengan mengurangi waktu antara terjadinya peristiwa dan kedatangan pertolongan dari medis. Pertumbuhan manusia lanjut usia di dunia berkembang sangat pesat. Kebanyakan masalah yang sering dialami oleh manusia lanjut usia adalah meningkatnya resiko untuk terjatuh. Hal ini dikarenakan fungsi organ tubuh mereka yang telah menurun. Selain organ tubuh mereka yang menurun juga disebabkan oleh penurunan pada fungsi biologis, fisiologis, psikososial dan spiritual.

Menurut Viet & Choi (2011) insiden jatuh dapat mengakibatkan dampak fisik (paling sering terjadi cedera di kepala) dan efek fisiologis (ketakutan akan jatuh). Jika penanganan darurat datang terlambat, maka cedera jatuh dapat mengakibatkan cacat, kelumpuhan, bahkan kematian. Penuaan merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Usia tua adalah fase akhir dari rentang kehidupan (Fatimah, 2010). Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambah usia maka lansia lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik karena faktor alamiah maupun faktor penyakit ( Infodatin, 2014).

Menurut WHO (2015) menyatakan bahwa populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta

menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun. Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1% (Kemenkes RI, 2013) insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun (Fristantia, et al. 2017).

Menurut Fristantia, et al (2017) kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal dirumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25%. Menurut Azizah (2017) mengatakan bahwa resiko jatuh sangat rendah pada lanjut usia dengan kemampuan aktivitas yang tinggi, sehingga disarankan untuk meningkatkan frekuensi aktivitas di luar rumah untuk mengurangi resiko jatuh. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan melatih cara untuk mendeteksi dini resiko jatuh pada lansia (Fristantia, et al. 2017).

Berdasarkan survey awal di wilayah kerja Posyandu Lansia Akbar, Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu didapatkan data bahwa masalah kesehatan yang masih sering dialami lansia yakni penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan gangguan persepsi dan sensori seperti penurunan keseimbangan, kekuatan dan fleksibilitas otot. Masalah-masalah tersebut menempatkan lansia pada risiko jatuh yang tinggi. Untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia perlu diberikan pelayanan kesehatan yang bersifat preventif, kuratif, dan kolaboratif berupa edukasi kesehatan dan pendampingan latihan keseimbangan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat stimulus ini menggunakan metode pendidikan kesehatan yang mencakup 3 tahapan yakni *assessment* lapangan, pendidikan kesehatan, dan evaluasi. Tahap *assessment* lapangan meliputi analisis situasi tempat mitra pengabdian kepada masyarakat, pendataan terkait penyakit penyakit degeneratif yang dialami lansia, dan pengukuran risiko jatuh pada lansia yang tinggal di wilayah kerja Posyandu Lansia Akbar, Puskesmas Jembatan Kecil, Kota Bengkulu. Kegiatan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia yang dibagi menjadi 4 tahapan yakni tahap perencanaan (pembentukan tim perencanaan, penyusunan rencana penyuluhan), persiapan penyuluhan (briefing informasi penting seperti alur waktu dan durasi sesuai SAP, lokasi, keamanan, dan batasan penyuluhan), pelaksanaan, evaluasi & tindak lanjut. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap keberlanjutan program.

## HASIL

### Kegiatan Survei Lapangan

Pelaksanaan survei lapangan dan analisis situasi tau pengamatan terhadap kondisi lansia dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB s.d selesai oleh Tim PkM Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Posyandu Lansia Akbar, Puskesmas Jembatan Kecil, Kota Bengkulu.



**Gambar 1. Kegiatan survei, analisis situasi, dan pengukuran risiko jatuh pada lansia**

### Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pembukaan dari Kader Posyandu Lansia Akbar, Petugas Kesehatan Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu, dan Ketua Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Pelaksanaan penyuluhan kesehatan, tim penyuluh menjelaskan secara langsung maksud dan tujuan yang menjadi topik utama dalam penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan. Adapun materi yang disampaikan seperti yang tertera pada poster di gambar 2.



**Gambar 2. Poster Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia**

Pemaparan yang diberikan membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Partisipan berpartisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab mengenai topik materi yang diberikan oleh Tim PKM. Kemudian program dilanjutkan dengan pendampingan perilaku hidup sehat oleh kader dan petugas kesehatan Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu untuk memastikan perilaku hidup sehat pada lansia dilaksanakan dengan baik dan didampingi langsung oleh Tim PKM Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.



**Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan**

### Evaluasi

Tercapainya tujuan penyuluhan kesehatan dan perilaku hidup sehat dalam menangani penyakit degeneratif serta mampu melakukan pencegahan resiko jatuh dengan baik sehingga seluruh lansia di wilayah Posyandu Lansia Akbar, Petugas Kesehatan Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

### KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan dengan partisipasi aktif seluruh peserta posbindu yakni lansia. Hasil penyuluhan kesehatan diimplementasikan dalam perilaku hidup sehat dengan baik dan seluruh lansia di wilayah Posyandu Lansia Akbar, Petugas Kesehatan Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu yang diaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

### DAFTAR REFERENSI

- Andari, F. N., Nurhayati, N., & Fredrika, L. (2022). Upaya Pengontrolan Kestabilan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 39-43.
- Ashar, P.H. 2016. Gambaran Persepsi Faktor Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Werdha Bumi Mulia 4 Margaguna. Jakarta Selatan. Skripsi. 2016. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Azizah, F.D, 2017. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Jaten Kecamatan Juwiring Klaten. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Azizah, FD. 2017. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Desa Jaten Kecamatan Juwiring Klaten. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Condrowati. 2015. Analisis Pola Jalan Lanjut usia terhadap Risiko Jatuh di Posyandu Lansia Wilayah Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Deniro, AJN, Sulistiyawati NN, Widajanti N. 2017. Hubungan Antara Usia Dan Aktivitas Sehari-Hari Dengan Risiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol.04 No.04 Desember 2017.
- Fatimah. 2010. Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan proses keperawatan gerontik. CV. Trans Info Media: Jakarta
- Fristantia, D.A, Zulfitri R, Hasneli Y. 2017. Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia yang tinggal di Rumah. Universitas Riau.
- Iswati, Sulistyana CS. 2019. Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pencegahan Jatuh melalui Penyuluhan di Asrama Brimob rt 02 rw 02 Kelurahan Morokrembangan kecamatan Krembangan Surabaya. Adi Husada Nursing Jurnal Vol 5 No 1 Juni 2019. Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya.
- Kementrian kesehatan RI. 2014. Infodatin : Pusat Data dan Informasi kementrian kesehatan RI. 2014. Situasi dan analisi lanjut usia. diakses tgl 17 Januari 2020 dari [http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info\\_datin-lansia.pdf](http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info_datin-lansia.pdf)
- Mardhiah A, Abdullah A, Hermansyah. 2015. Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study Jurnal Ilmu Keperawatan ISSN: 2338-6371
- Nurhayati, N., Susilawati, S., Ferasinta, F., & Wijaya, A. K. (2023). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia di Posbindu Damai. Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA), 3(3), 149-153.
- Ramlis, R. 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Resiko Jatuh pada Lansia di BPPLU Kota Bengkulu tahun 2017. JNPH. Volume 6 No. 1 (April 2018)