

Pendampingan dan Edukasi Resiko Jatuh pada Lansia pada Kader Kesehatan di PCA Banguntapan Utara

Ari Budiati Sri Hidayati*¹, Dyah Rivani², Widiastuti³

^{1,2}Program Studi profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: aribudi.ummy@gmail.com¹, rivanidyah@gmail.com², widiastuti@unisayogya.ac.id³

Abstrak

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia lanjut dan mengalami penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara pelan-pelan, sehingga tidak dapat bertahan terhadap kerusakan yang diderita dan infeksi. Jumlah penduduk Lansia di Bantul, dengan usia ≥ 60 tahun keatas mencapai 145.380 orang. Salah satu masalah pada lansia akibat dari penurunan kondisi fisik adalah kejadian jatuh. Angka jatuh pada lansia mencapai 30-50% dan 40% untuk kejadian jatuh berulang, dan diperkirakan pada tahun 2050 akan meningkat sampai menjadi 20% kali lipat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang resiko jatuh pada lansia beserta pencegahannya dan membantu kader kesehatan serta anggota keluarga tentang cara mendeteksi resiko jatuh pada lansia, sehingga ketika ada keluarga atau saudara yang mempunyai resiko jatuh tinggi, dapat segera dilakukan upaya pencegahan sehingga tidak terjadi jatuh. Metode yang digunakan dengan cara memberikan edukasi dan pelatihan cara pengkajian resiko jatuh pada lansia dengan Time Up And Go (TUG) Test serta pengisian pengkajian resiko jatuh. Kegiatan diawali dengan pretest, dilanjutkan dengan pemberian materi terkait lansia dan resiko jatuh, cara pencegahan jatuh, cara pengkajian jatuh menggunakan format pengkajian resiko jatuh, dan cara melakukan Time Up And Go Test. Dan dilanjutkan simulasi cara mengkaji resiko jatuh dan cara pengisian Format pengkajian resiko jatuh serta cara melakukan pengkajian resiko jatuh dengan Time Up And Go Test disertai cara penilaiannya, apakah seseorang dalam kondisi resiko tinggi jatuh atau tidak, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan senam untuk melatih keseimbangan pada lansia dengan gerakan sederhana yang dipimpin oleh seorang instruktur senam dan diakhiri dengan Pretest dari materi yang sudah disampaikan. Hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan dari 80% menjadi 98%, dari 33 peserta yang hadir terdapat 27 (81%) peserta lansia.

Kata Kunci: Edukasi, Lansia, Resiko Jatuh

Abstract

Elderly is someone who has reached old age and has gotten a slow decline in the ability of tissues to repair themselves/replace and maintain their normal function, so that they cannot withstand the damage suffered and infection. The number of elderly residents in Bantul, aged ≥ 60 years, reached 145,380 people. One of the problems in the elderly due to a decline in physical condition is falling. The number of falling in the elderly reaches 30-50% and 40% for recurrent falling, and it is estimated that by 2050 it will increase to 20%. The aim of this community service is to increase knowledge about the risk of falling in the elderly and their prevention and to help health cadres and family members on how to detect the risk of falling in the elderly, so that when there is a family or relative who has a high risk of falling, preventive measures can be taken immediately so that this will not happen. The method used is by providing education and training on how to assess the risk of falling in the elderly with the Time Up And Go (TUG) Test and completing a falling risk assessment. The activity begins with a pre-test, followed by providing material related to the elderly and the risk of falling, how to prevent falling, how to assess falling using the falling risk assessment format, and how to do the Time Up And Go Test. And continued with a simulation of how to estimate the risk of falling and how to fill out the fall risk assessment form and how to carry out a falling risk assessment with the Time Up And Go Test along with how to assess whether someone is at high risk of falling or not, followed by a question and answer discussion and exercises for elderly balance with simple movements led by a gymnastics instructor and ending with a Pretest of the material that has been presented. The result was an increase in knowledge from 80% to 98%, of the 33 participants who attended there were 27 (81%) elderly participants.

Keywords: Education, Elderly, Risk Fall

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas, mereka memiliki hak yang sama dalam kehidupan bersosial, berbangsa, dan bernegara. Menurut WHO, klasifikasi lansia dibagi menjadi lansia usia pertengahan (*middle aged*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lansia tua (*elderly old*) 75 – 90 tahun, dan lansia sangat tua (*elderly old*) diatas 90 tahun (Darmojo, 2015). Lansia merupakan tahap akhir usia perkembangan dalam kehidupan manusia (Ratnawati, 2017). Populasi lansia di dunia tahun 2015 dan 2050 diperkirakan mengalami peningkatan dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada umur diatas 60 tahun (Ita, 2019). Banguntapan Utara adalah sebuah wilayah yang berada di bawah binaan Puskesmas Banguntapan I Bantul yang mempunyai wilayah kerja sebagian dari Kecamatan Banguntapan yang mempunyai luas wilayah 11,60 Km² j dengan jumlah penduduk lansia pada tahun 2022 berjumlah kurang lebih 4336 jiwa (data primer Puskesmas Banguntapan 1). Untuk Banguntapan Utara sendiri terdiri dari sebagian desa Banguntapan dan Desa Baturetno.

Lanjut usia (Lansia) yaitu seseorang yang telah usia lanjut, mengalami penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan kondisi normalnya secara pelan-pelan, sehingga sulit bertahan terhadap perbaikan kerusakan yang dialami dan infeksi. Pada lansia banyak mengalami perubahan, tidak hanya kondisi mental, sosial ekonomi, spiritual tetapi juga perubahan fisik. Perubahan fisik pada lansia akan mengalami masalah yaitu kemunduran dalam kemampuan fisik yang akan menimbulkan gangguan untuk memenuhi kebutuhan harian sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Masalah lansia sebagai akibat dari penurunan fisik adalah kejadian jatuh (Nugroho, 2012), (Bachtiar, 2020). Kejadian jatuh pada lansia mencapai 30-50% dan 40% kejadian jatuh berulang, dan pada tahun 2050 diperkirakan akan meningkat menjadi 20% kali lipat (Purnamadyawati, 2020). Perubahan fisik lansia akan mengalami penurunan, salah satunya gangguan sistem muskuloskeletal yang dapat membuat perubahan pada kemunduran fisik dalam gangguan berjalan, kaki yang tidak dapat menapak dengan kuat. Penyebab jatuh pada lansia karena terpeleset, tersandung, serta penyakit yang menyertai dan segi lingkungan. Dari penyebab jatuh jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan kerusakan fisik, psikologis, dan ekonomi (Rea, 2022).

Kejadian jatuh pada lansia dapat menimbulkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik, psikologis dan ekonomi. Kerusakan fisik akibat kejadian jatuh yaitu patah tulang panggul,aktur tulang pelvis, patah lengan atas, dan pergelangan tangan (WHO, 2015). Sedangkan dampak psikologis akibat jatuh membuat lansia takut jatuh lagi, hilangnya kepercayaan diri, dan membatasi aktivitas sehari-hari (Purnamadyawati, 2020), (Astuti, 2023) (Miftah, 2023). Edukasi terkait pencegahan resiko jatuh baik terhadap kader kesehatan maupun keluarga dengan lansia belum pernah diberikan, baik oleh pihak puskesmas maupun dari lembaga lain. Mempertimbangkan jumlah lansia yang cukup tinggi di wilayah Puskesmas Banguntapan 1 yaitu 4336 jiwa dan kemungkinan kemungkinan yang bisa terjadi pada lansia seperti tersebut diatas, maka edukasi tentang resiko jatuh pada lansia perlu sekali untuk diberikan dan permasalahan prioritasnya adalah tindakan pencegahan jatuh, yaitu dengan melakukan screening resiko jatuh, sehingga dapat diketahui siapa saja lansia yang mempunyai resiko tinggi jatuh. Setelah diketahui tingkat resiko jatuhnya maka kader kesehatan dan anggota keluarga yang mempunyai lansia dengan resiko jatuh dapat melakukan upaya tindakan pencegahan jatuh lebih ketat dan lebih perhatian lagi, sehingga jangan sampai ada kejadian jatuh. Sehubungan dengan jumlah penduduk Lansia di wilayah Puskesmas Banguntapan 1 cukup tinggi yaitu 4336 jiwa dan tingginya perkiraan angka kejadian jatuh, maka diharapkan dengan adanya pendampingan dan edukasi resiko jatuh kepada kader kesehatan diharapkan dapat membantu menurunkan angka kejadian jatuh, karena peran keluarga dan para kader kesehatan yang berada disekitar kehidupan lansia dapat ikut membantu melakukan tindakan pencegahan jatuh.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini berbentuk kegiatan Pendidikan nonformal dalam rangka pengembangan pengetahuan dan ketrampilan para kader kesehatan. Kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini dilaksanakan di Banguntapan Utara Bantul pada bulan Maret 2024. Peserta dari kegiatan ini diikuti oleh 33 kader kesehatan yang berasal dari Pimpinan Cabang Aisyiyah Banguntapan Utara. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara luring selama 1 hari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

- a. Persiapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang didahului dengan koordinasi dengan pihak Mitra, survey tempat kegiatan, penentuan peserta, tempat serta waktu pelaksanaan dan rencana kegiatan.
- b. Pemberian materi terkait Lansia dan Resiko Jatuh, cara pencegahan jatuh , cara pengkajian jatuh menggunakan format pengkajian resiko jatuh, dan cara melakukan *Time Up And Go Test*. Diawali dengan *Pretest* terlebih dahulu, baru dilanjutkan dengan penyampaian materi selama 45 menit, dengan menggunakan media power point disertai dengan diskusi dan tanya jawab terhadap materi yang sudah disampaikan.
- c. Dilakukan simulasi cara mengkaji resiko jatuh dan cara pengisian Format pengkajian resiko jatuh..
- d. Dilakukan simulasi cara melakukan pengkajian resiko jatuh dengan *Time Up And Go Test* disertai cara penilaiannya, apakah seseorang dalam kondisi resiko tinggi jatuh atau tidak.
- e. Setelah penyampaian materi dan pelatihan selesai dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, peserta sangat antusias, terbukti banyak peserta yang bertanya terkait materi dan pelatihan yang sudah disampaikan serta terkait pengalaman mereka yang mempunyai anggota lansia di rumah.
- f. Untuk mengakhiri penyampaian materi dan pelatihan pengkajian resiko jatuh, dilanjutkan dengan senam untuk melatih keseimbangan pada lansia dengan gerakan sederhana yang dipimpin oleh seorang instruktur senam.
- g. Pada akhir kegiatan ditutup dengan *Post-test*, Testimoni dan kesan pesan dari peserta serta diakhiri dengan pemberian hibah barang kepada Mitra pengabdian masyarakat.

Evaluasi dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang resiko jatuh pada lansia, bagaimana cara pencegahannya serta bagaimana cara melakukan pengkajian resiko jatuh pada lansia dengan format pengkajian resiko jatuh maupun dengan *Time Up and Go Test* dari 80 % menjadi 90% .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Banguntapan Utara pada tanggal 09 Maret 2024, peserta kegiatan adalah para kader kesehatan dari Pimpinan Cabang Aisyiyah Banguntapan Utara. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini ada 33 orang, dan terdapat 27 peserta yang sudah usia lansia. Semua peserta adalah wanita. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang resiko jatuh pada lansia beserta pencegahannya dan membantu kader kesehatan serta anggota keluarga tentang cara mendeteksi resiko jatuh pada lansia, sehingga dapat membantu menurunkan angka kejadian jatuh. Kegiatan ini dimulai dengan identifikasi kehadiran peserta melalui pengisian daftar hadir. Selanjutnya, peserta di minta mengisi kuesioner awal yang pertanyaannya sudah disesuaikan dengan materi penyuluhan yang dibawakan. Pemberian kuesioner *pre-test* diberikan sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta terkait materi yang dipaparkan oleh narasumber.

Kegiatan selanjutnya penyampaian materi edukasi dan pelatihan terkait risiko jatuh beserta upaya pencegahannya. Materi disajikan dalam bentuk *power point* dan disampaikan melalui metode ceramah dan simulasi pengisian pengkajian resiko jatuh dengan menggunakan *assessment* pengkajian resiko jatuh dan menggunakan *Time Up And Go Test* dihadapan peserta. Sub materi terdiri dari; penjelasan mengenai apa itu resiko jatuh, bagaimana dampak dan komplikasi jatuh yang ditinjau dari segi fisik dan psikis pada lansia, penjelasan mengenai apa saja faktor risiko jatuh yang dapat dimiliki oleh lansia yang terdiri dari faktor internal dan eksternal, penjelasan mengenai apa saja faktor risiko yang dapat dihindari guna menurunkan risiko jatuh

pada lansia, dan apa saja upaya pencegahan yang dapat dilakukan guna menghindari jatuh, salah satunya berupa latihan keseimbangan. Kemudian di lanjutkan dengan Senam Latihan Keseimbangan yang disampaikan oleh instruktur senam. Angka kejadian jatuh terlihat berbanding lurus dengan peningkatan usia. Jatuh dianggap sebagai konsekuensi alami dari menjadi tua, tetapi sesungguhnya jatuh bukan bagian normal dari proses penuaan (WHO, 2015) Setelah materi dan pelatihan disampaikan, pemateri membuka sesi tanya jawab yang disambut dengan antusiasme peserta dalam mengajukan beberapa pertanyaan. Kegiatan edukasi dan pelatihan ini ditutup dengan pembagian kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi capaian tujuan dari kegiatan pendampingan dan pelatihan serta sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.



Gambar 1. Penyampaian Materi Tentang Resiko Jatuh Pada Lansia

Berdasarkan gambar 1 saat penyampaian materi di sampaikan peserta dengan penuh perhatian menyimak materi tentang Resiko Jatuh Pada Lansia, bagaimana pencegahannya serta bagaimana cara melakukan pengkajian resiko jatuh pada lansia.



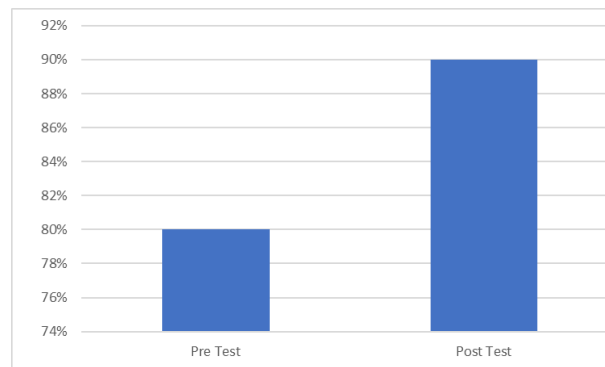
Gambar 2. Peserta Sangat Antusias Melakukan Diskusi Dan Tanya Jawab Terkait Materi Resiko Jatuh Serta Cara Pengkajian Resiko Jatuh Pada Lansia

Berdasarkan Gambar 2 peserta semangat dan antusias melakukan tanya jawab terkait dengan materi resiko jatuh pada lansia. Peserta aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan.



Gambar 3. Foto Bersama Yang Dilakukan Setelah Kegiatan Pendampingan Dan Edukasi Resiko Jatuh

Berdasarkan gambar 3, dapat disampaikan bahwa setelah kegiatan pendampingan dan pelatihan selesai, dari para peserta banyak yang menyampaikan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan ini sangat bermanfaat sekali, dan berharap bahwa kegiatan serupa bisa dilaksanakan lagi di lain kesempatan, karena kegiatan serupa selama ini belum pernah diberikan. Ilmunya sangat bermanfaat sekali dan bisa diaplikasikan dengan gampang, sangat membantu bagi keluarga yang mempunyai anggota keluarga Lansia, sehingga dapat dicegah kejadian jatuh.



Gambar 4. Hasil *Pretest* dan *Post-test*

Tabel 1. Soal *Pre* dan *Post-test* yang diberikan kepada peserta

NO	SOAL	B	S
1.	Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lanjut dan mengalami penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri.		
2.	Perubahan fisik pada lansia akan mengalami perubahan pada kemunduran fisik seperti gangguan berjalan.		
3.	Dampak psikologis akibat dari jatuh membuat lansia membatasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.		
4.	Penyebab jatuh pada lansia dari segi lingkungan adalah penyakit yang menyertai.		
5.	Penerangan ruangan dapat mencegah lansia jatuh		
6.	Keluarga tidak mempunyai peran penting mencegah lansia jatuh		
7.	Lansia ke kamar mandi wajib ditemani.		
8.	Lansia jatuh dapat dicegah dengan menjaga ruangan tetap rapi.		
9.	Sandal yang licin tidak berpengaruh terhadap lansia jatuh.		
10.	Efek obat yang mengantuk, mempengaruhi risiko jatuh.		

Setelah rangkaian kegiatan pendampingan dan edukasi selesai, dilakukan kegiatan *post-test* dari materi yang sudah disampaikan. Berdasarkan gambar 4 tampak bahwa sebelum penyampaian materi hasil *pretest* yang sudah dilakukan oleh peserta kegiatan mencapai 80 % dan setelah kegiatan menjadi 98%. Dari hasil tersebut menggambarkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait dengan resiko jatuh pada kader kesehatan, apa dampak yang bisa terjadi, faktor apa saja yang bisa mempengaruhi jatuh serta bagaimana pencegahannya. Selain itu juga bagaimana cara melakukan pengkajian pada lansia untuk resiko jatuhnya. Dengan pelatihan ini diharapkan ketika para kader sudah mengetahui dan memahami materi yang telah disampaikan para kader bisa menyampaikan kepada orang lain untuk berperan serta dalam tindakan pencegahan jatuh pada lansia jangan sampai terjadi jatuh. Kegiatan edukasi dan pelatihan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya terkait masalah kesehatan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat.berkaitan dengan resiko jatuh pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wilson susilo dimana kejadian jatuh terlihat berbanding lurus dengan peningkatan usia. Jatuh dianggap sebagai konsekuensi alami dari menjadi tua, tetapi sesungguhnya jatuh bukan bagian normal dari proses penuaan (WHO, 2015)

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Banguntapan Utara dikatakan berhasil karena dapat memenuhi tujuan yang sebelumnya sudah direncanakan yaitu meningkatnya pengetahuan yang berhubungan dengan resiko jatuh pada lansia, bagaimana cara melakukan pengkajian resiko jatuh pada lansia sehingga kejadian jatuh dapat dicegah. Dalam pelaksanaan pengabdian ini antusiasme kehadiran dan keinginan belajar dari peserta kader kesehatan sangat tinggi, terbukti peserta yang hadir melebihi target awal, yang sebelumnya hanya 30 peserta, yang hadir 33 peserta, saat sesi diskusi dan tanya jawab para peserta sangat antusias, banyak pertanyaan yang disampaikan dan diskusi berjalan dengan lancar. Evaluasi dari rangkaian kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang resiko jatuh pada lansia, bagaimana cara pencegahannya serta bagaimana cara melakukan pengkajian resiko jatuh pada lansia dengan format pengkajian resiko jatuh maupun dengan *Time Up and Go Test* dari 80 % menjadi 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada para kader kesehatan dan Pimpinan Harian PCA Banguntapan Utara atas keikutsertaannya selama kegiatan berlangsung, serta Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan LPM UMY sebagai fasilitator atas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. N., & Agustiningih, L. S. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Deteksi Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1719-1728.
- Bachtiar, F. (2020). Deteksi Risiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia di RS Setia Mitra Jakarta. *DIKEMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2).
- Darmojo, R.B, Mariono, H.H (2015), Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) (Balai Penerbit FKUI)
- Ratnawati, E. (2017). Asuhan Keperawatan gerontik (Pustaka Baru Press)
- Ita P S, Sanny F, Lilik P (2019). Overview Of Fall Risk In The Elderly In Elderly Social Care Institutions (*Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, IV(2), hal 1-6, 2019)
- Miftah, A. F., & Lubis, Z. I. (2023). Penyuluhan dan pendampingan latihan keseimbangan pada lanjut usia di komunitas lansia Kelurahan Penaraga Kota Bima. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 14-20.
- Nugroho W (2012). Keperawatan Gerontik & Geriatrik (Penerbit Buku Kedokteran EGC, Ed 3,)
- Purnamadyawati, Farahdina Bachtiar. (2020). Deteksi Resiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usiadi RS Setia Mitra Jakarta (*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dikemas*, Vol 4, No.2 Tahun 2020 hal 87-92)
- Rea A, Romaden M, Vincensia D (2022). Pelatihan Kader Kesehatan Terkait Penggunaan Formulir Penilaian Risiko Jatuh Pada Lansia Selaparang (*Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol 6, No 3, September 2022)
- WHO, Mental Health and Older Adults (2015)