

EFEKTIFITAS LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP RESIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI GRIYA LANSIA JANNATI

Rosmin Ilham¹, Hamna Vonny Lasanuddin², Sri Yulin Hunowu³,

Nur'Ainnun K. Uba⁴

ainunuba07@gmail.com⁴

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) yaitu suatu perkembangan hidup manusia secara biologis. Secara fisik lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh, seperti proses degeneratif. Tujuan penelitian ini mahasiswa mampu menganalisis latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati. Metode penelitian yang di lakukan yaitu experimental design (one group pre-test post-test design) pada 5 lansia yang memiliki resiko jatuh yang tinggal di Panti Griya Lansia Jannati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami resiko jatuh sebelum diberikan latihan keseimbangan terdapat 3 orang lansia dengan resiko jatuh kategori rendah dan kategori tinggi sebanyak 2 orang, sdeangkan sesudah diberikan latihan keseimbangan terdapat 3 orang lansia dengan tidak memiliki resiko dan sebanyak 2 orang lansia dengan kategori tinggi.

Kata Kunci: Keseimbangan, Lansia, Latihan, Resiko Jatuh

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup merupakan salah satu indikator tingkat kesehatan di masyarakat. Harapan hidup yang panjang terjadi dengan meningkatnya orang dengan usia lanjut. Lanjut usia (lansia) yaitu suatu perkembangan hidup manusia secara biologis (Panglipurethias, 2015). Secara fisik lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh, seperti proses degeneratif. Karakteristik lansia akan terlihat dari fisiknya kulit yang mulai keriput, kurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran, aktivitas berkurang, mudah letih, rambut yang menipis dan berubah warna dan umumnya lansia mudah terserang penyakit karena sistem imunnya yang berkurang (Shalahuddin, 2022).

Jumlah lansia di Indonesia, semakin mengalami peningkatan dari 7,56% (± 18 juta jiwa) menjadi 9,7% ($\pm 25,9$ juta jiwa) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2035 menjadi 15,77% atau sekitar 48,2 juta jiwa dan jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (Wildhan et al, 2022).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik (PBS) Provinsi Gorontalo, jumlah lansia meningkat setiap tahun, pada tahun 2019 terdapat 8,80% jiwa lansia pada tahun 2020 populasi lansia sekitar 10,15% jiwa lansia dari jumlah keseluruhan populasi yang ada di Provinsi Gorontalo (BPS, 2021), di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2021 jumlah lansia mencapai 13,745 data tersebut berasal dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2021.

Proses menua disertai berbagai perubahan berupa penurunan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi

normalnya. Perubahan yang terjadi memengaruhi semua sistem dalam tubuh, tetapi perubahan yang terjadi pada masing-masing individu dapat berbeda. Laju penurunan pada seorang lanjut usia mungkin cepat dan dramatis, sementara perubahan pada lanjut usia lain tidak bermakna atau lambat. Perubahan yang mengarah pada penurunan sistem-sistem lain seperti sistem vestibular, visual, propioseptif dan muskuloskeletal akan memengaruhi keseimbangan tubuh dan meningkatkan risiko jatuh. Jatuh dapat menyebabkan komplikasi fisik dan dampak ekonomi dan sosial pada lanjut usia yang mengalaminya (Widagdo, 2021).

Salah satu latihan fisik adalah balance exercise (latihan keseimbangan). Keseimbangan tubuh dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan keseimbangan sehingga dapat menurunkan risiko jatuh. Latihan keseimbangan adalah rangkaian gerakan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis melalui stresching (peregangan), strengthening (penguatan). Melakukan latihan fisik yang teratur dapat mengurangi risiko jatuh dengan meningkatkan kekuatan tungkai dan tangan, memperbaiki keseimbangan, koordinasi dan meningkatkan kecepatan reaksi terhadap bahaya lingkungan. Latihan fisik yang dilakukan untuk melatih kekuatan tungkai, dianjurkan supaya tidak terlalu berat dan semampunya seperti berjalan kaki (Mubarokah, 2016).

Latihan keseimbangan yang dilakukan dengan frekuensi yang baik akan menurunkan risiko jatuh pada lanjut usia, adapun yang menjadi judul dalam penelitian ini yaitu “Efektifitas latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah experimental design (one group pre-test post-test design), jenis penelitian ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/perlakuan, variabel dependen diobservasi/diukur terlebih dahulu (pre-test) setelah itu dilakukan treatment/perlakuan dengan menggunakan instrument berupa sop, lembar observasi untuk variabel independen dan setelah treatment dilakukan pengukuran/observasi (post-test). Subjek pada studi kasus ini adalah lansia yang memiliki resiko jatuh sebanyak 5 orang responden yang tinggal di Panti Griya Lansia Jannati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan masalah keperawatan yang ditemukan bahwa intervensi yang diberikan pada masalah hambatan mobilitas fisik dan intoleransi aktivitas adalah terapi nonfarmakologi yaitu latihan keseimbangan, intervensi ini dilakukan pada 5 orang lansia yang mengalami resiko jatuh pada tanggal 03-09 Oktober 2023 di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan peneliti selama 3x dalam 1 minggu, dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu latihan keseimbangan sesuai sop dengan terlebih dahulu menjelaskan kepada lansia atau responden yang memiliki resiko jatuh tentang apa itu resiko jatuh, penyebab, dampak serta tindakan pencegahan, selanjutnya menjelaskan apa itu latihan keseimbangan yaitu latihan keseimbangan merupakan latihan yang ditunjukkan untuk membantu meningkatkan otot pada anggota bawah (kaki) dan untuk meningkatkan sistem vestibular atau keseimbangan tubuh sedangkan tujuan latihan keseimbangan yaitu latihan ini dapat membantu mempertahankan tubuh agar stabil sehingga mencegah terjatuh yang sering terjadi pada lansia kemudian ke tahap pelaksanaannya yaitu latihan dilakukan dalam ruangan yang luas adapun alat yang digunakan dalam latihan ini hanya kursi, latihan dilakukan selama 40 menit dilakukan 2x atau diulang sebanyak 2x. Setelah selesai peneliti melakukan kontrak waktu lagi dengan lansia kemudian mencatat kegiatan yang telah dilakukan.

Tabel 1.
Distribusi resiko jatuh pada lansia sebelum dan setelah diberikan latihan keseimbangan

No	Tingkat resiko Pretest		Tingkat resiko Posttest	
	Nilai MFS	Kategori	Nilai MFS	Kategori
1.	25-50	Risiko rendah	0-24	Tdak resiko
2.	≥ 51	Resiko tinggi	25-50	Risiko rendah
3.	25-50	Risiko rendah	0-24	Tdak resiko
4.	25-50	Risiko rendah	0-24	Tdak resiko
5.	≥ 51	Resiko tinggi	25-50	Risiko rendah

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa telah terjadi perbedaan tingkat resiko sebelum dan setelah diberikan latihan keseimbangan selama 3x dalam 1 minggu pada lansia yang mengalami resiko jatuh yaitu klien 1,3,4 sebelum diberikan latihan keseimbangan mengalami resiko jatuh kategori rendah setelah diberikan latihan selama 3x dalam 1 minggu tingkat mengalami resiko berada pada kategori tidak resiko sedangkan klien 2 dan 5 mengalami resiko jatuh kategori tinggi setelah diberikan latihan tingkat resiko jatuh berada pada kategori rendah, berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa latihan keseimbangan sangat efektif diberikan kepada lansia yang mengalami resiko jatuh.

Pembahasan

1. Resiko Jatuh Pada Lansia Sebelum Diberikan Latihan Keseimbangan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 14 diketahui bahwa tingkat resiko sebelum diberikan latihan keseimbangan sebanyak 3 orang lansia mengalami resiko jatuh kategori rendah yaitu klien 1,3 dan 4 sedangkan 2 orang lansia mengalami resiko jatuh kategor tinggi yaitu klien 2 dan 5.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 orang lansia memiliki resiko jatuh kategori rendah dimana resiko yang dialami oleh lansia bisa berasal dari lingkungan yang tidak baik atau terjadi bukan karena faktor fisik melainkan akibat dari bahaya lingkungan atau kesalahan penilaian strategi dan desain untuk memastikan lingkungan aman bagi pasien. Contoh hal-hal yang menyebabkan jatuh seperti terpeleset karena lantai licin akibat air atau urin serta dan jatuh yang masih berhubungan dengan kondisi fisik, tapi terjadi karena kondisi yang tidak bisa diprediksi sebelumnya. Contoh dari kondisi fisik yang tidak dapat diprediksi meliputi pingsan dan kondisi fraktur patologis pada pinggul.

Sedangkan 2 lansia memiliki resiko jatuh kategori tinggi, lansia yang mengalami resiko jatuh kategori tinggi ini biasanya jatuh yang disebabkan oleh satu atau lebih dari factor intrinsic fisik, dimana terdapat dua jenis physiologic fall yaitu yang dapat dicegah seperti dimensia, kehilangan kesadaran, kehilangan keseimbangan, efek obat, delirium, postural hipertensi dan yang tidak dapat dicegah seperti stroke, TIA (Transient Ischaemic Attack), MI (Myocardial Infarction).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagala (2017) dengan judul pengaruh balance exercise terhadap keseimbangan dan kekuatan otot lansia dengan resiko jatuh di Puskesmas Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. Hasil penelian menunjukkan bahwa sebanyak 10 (71,4%) responden kelompok intervensi memiliki risiko jatuh menengah dan 7 (53,8%) responden kelompok kontrol memiliki risiko jatuh rendah.

2. Resiko Jatuh Pada Lansia Sesudah Diberikan Latihan Keseimbangan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat resiko sesudah diberikan latihan keseimbangan sebanyak 3 orang lansia tidak mengalami resiko jatuh yaitu klien 1,3 dan 4 sedangkan 2 orang lansia mengalami resiko jatuh kategor rendah yaitu klien 2 dan 5.

Hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan latihan keseimbangan pada lansia sebanyak 3 orang sudah mampu menyeimbangkan tubuhnya sehingga lansia tidak memiliki resiko jatuh. Sedangkan 2 orang lansia masih memiliki resiko jatuh namun dalam kategori rendah yaitu klien 2 dan 5 dimana lansia tersebut memiliki resiko untuk jatuh apabila keadaan lingkungan tidak sesuai seperti licin atau terdapat barang-barang yang dapat membuat lansia tersebut jatuh. Latihan keseimbangan diberikan kepada lansia selama 3x dalam 1 minggu, latihan dilakukan selama 40 menit dilakukan 2x atau diulang sebanyak 2x.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadilah dan Mahara (2020) dengan judul effect of balancing exercises on decreasing risk of fall in the elderly in Desa Baru Kec. Pancur Batu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 3 (15%) responden memiliki risiko jatuh yang tinggi, 6 (30%) responden risiko jatuh sedang, dan 8 (40%) responden risiko jatuh rendah. Nilai P-value yaitu 0.002 Artinya ada pengaruh Balancing exercise terhadap risiko jatuh.

KESIMPULAN

- 1) Lansia yang mengalami resiko jatuh sebelum diberikan latihan keseimbangan terdapat 3 orang lansia dengan resiko jatuh kategori rendah dan kategori tinggi sebanyak 2 orang.
- 2) Lansia yang mengalami resiko jatuh sesudah diberikan latihan keseimbangan terdapat 3 orang lansia dengan tidak memiliki resiko dan sebanyak 2 orang lansia dengan kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021.; 2021.
- Mubarokah, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia di Wilayah Desa Batusari Kecamatan Pulosari Kabupaten Pemalang Tahun 2016. Repository Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sagala, R. (2017). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Puskesmas Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 1(2), 163–174.
- Shalahuddin. (2022). Latihan Fisik Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 10 No 4*.
- Wildhan, Agustina Tobing, S Sulaiman. (2022). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Prossiding Seminar Hasil Penelitian 2019, Vol.3 (1)*.
- Widagdo. (2021) Mengurangi Risiko Jatuh pada Lanjut Usia dengan Latihan Keseimbangan. *NJM Vol 7, No 1, 2021*.