

KEGIATAN PENYULUHAN FISIOTERAPI MENGENAI LATIHAN KESEIMBANGAN UNTUK MENGURANGI RESIKO JATUH PADA LANSIA

Sentiya Dwi Kartika¹, Zidni Imanurrohmah Lubis²
sentiyaadwi61@gmail.com¹, zidnilubis@umm.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Jatuh merupakan suatu insiden yang dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar yang dapat menyebabkan seseorang terduduk atau terbaring dilantai, serta juga dapat menyebabkan seseorang luka atau cedera hingga mengalami hilang ingatan. Seiring dengan bertambahnya usia insiden jatuh dilaporkan sangat tinggi dialami oleh lansia dengan usia diatas 60 tahun keatas. Lansia akan mengalami perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh, salah satunya adalah perubahan sistem neuromuscular yang berdampak pada penurunan kekuatan otot dan gangguan keseimbangan, dan penurunan fungsi ini dapat mengakibatkan lansia menjadi mudah terjatuh. Faktor yang dapat menyebabkan lansia mudah jatuh ini diantaranya adalah terdapat riwayat jatuh sebelumnya (trauma), faktor usia, mengonsumsi obat-obatan, pola jalan yang terganggu, gangguan kognitif, mobilitas dan visual, terdapat masalah pada ekstremitas bawah, alas kaki yang tidak aman dan nyaman, dan faktor dari lingkungan sekitar. Kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia ini yaitu dengan memberikan latihan keseimbangan yang berguna untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia. Kegiatan ini dilakukan di UPT Puskesmas Kedungkandang dan kegiatan ini dilakukan dalam rangka pendampingan kader lansia Puskesmas Kedungkandang.

Kata Kunci: Lansia, Resiko Jatuh, Fisioterapi, Latihan Keseimbangan.

ABSTRACT

A fall is an incident that can occur consciously or unconsciously which can cause someone to sit or lie on the floor, and can also cause someone to be injured or injured and experience memory loss. As age increases, the incidence of falls is reported to be very high in elderly people aged over 60 years and over. Elderly people will experience anatomical and physiological changes in the body, one of which is changes in the neuromuscular system which have an impact on decreased muscle strength and impaired balance, and this decrease in function can cause elderly people to fall easily. Factors that can cause elderly people to fall easily include a history of previous falls (trauma), age, taking medication, disturbed walking patterns, cognitive, mobility and visual disorders, problems with the lower extremities, unsafe footwear and comfort, and factors from the surrounding environment. Physiotherapy education activities related to reducing the risk of falls in the elderly include providing balance exercises which are useful for reducing the risk of falls in the elderly. This activity was carried out at the UPT of the Kedungkandang Community Health Center and this activity was carried out in the context of assisting elderly cadres at the Kedungkandang Community Health Center.

Keywords: *Elderly, Risk of Falls, Physiotherapy, Balance Exercises.*

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan dari akhir fase kehidupan dan telah mengalami proses penuaan (aging process) (Sabatini et al., 2015). Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan pada jaringan tubuh yang kemudian akan mengalami penurunan, dan menurunkan kemampuan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi fisiologis sehingga tidak dapat memperbaiki kerusakan yang dialami dan tidak dapat bertahan terhadap infeksi yang diderita (Eni & Safitri, 2018). Pada lansia masalah fisik yang sering terjadi adalah terjadinya penurunan

pada fisiologis tubuh, terutama yang terjadi pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan pada kekuatan otot, fleksibilitas otot, perubahan pada postur tubuh, dan kecepatan reaksi gerakan yang lemah, serta penurunan pada propioception dan penurunan pada visual (Ramadhani et al., 2021). Apabila hal tersebut telah terjadi, maka kontrol pada keseimbangan akan menjadi berkurang sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh, ketakutan akan jatuh, yang kemudian akan menghambat mobilitas yang akan berefek pada penurunan kemandirian lansia dan penurunan kualitas hidup pada lansia (Nurjannah & Hartati, 2024).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan atau menjaga kemampuan untuk tetap dapat mempertahankan stabilitas dan posisi dalam keadaan statis ataupun dinamis (Shellyayuning et al., 2023). Gangguan keseimbangan dan jatuh pada umumnya merupakan kombinasi beberapa faktor yang saling berkaitan dengan masalah lingkungan. Usia lanjut dikaitkan dengan propioseptif yang berkurang, proses degenerative pada sistem vestibular, refleks posisi yang melambat, dan melemahnya kekuatan otot yang sangat penting dalam memelihara postur (Ayu et al., 2019). Kelemahan pada otot dan ketidakstabilan atau nyeri pada sendi dapat menjadi sumber gangguan postural selama gerakan volunter. Sebagian besar kejadian jatuh melibatkan satu atau lebih faktor resiko yang dapat diidentifikasi. Faktor-faktor yang dimaksud yaitu meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain seperti gangguan pada otak sebagai sistem saraf pusat, demensia, gangguan sistem sensomotorik, gangguan sistem kardiovaskulopulmonal, gangguan metabolisme, gangguan sistem otot dan sendi (musculoskeletal), dan gangguan pada pola berjalan (Rudi & Setyanto, 2019). Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi keadaan lingkungan, aktivitas fungsional sehari-hari, dan konsumsi obat-obatan (Sabatini et al., 2015).

Untuk memperbaiki keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia, dapat dilakukan suatu program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas otot, stabilitas postural dan meningkatkan keseimbangan pada tubuh (Saraswati et al., 2022). Adapun beberapa latihan keseimbangan yang dapat meningkatkan keseimbangan yaitu diantara lain seperti one leg balance, tandem walking, tandem standing, sit to stand, calf raise, dan plantar flexion. Latihan keseimbangan ini merupakan suatu latihan khusus yang diberikan guna untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, dan sistem vestibular atau keseimbangan (Permana et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penyuluhan terkait latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia diberikan kepada seluruh kader posyandu yang mengikuti kegiatan di ruang semangka puskesmas kedungkandang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 18 mei 2024. Penyuluhan dibantu dengan menggunakan media penyuluhan berupa power point dan leaflet.



Gambar 1. Media Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

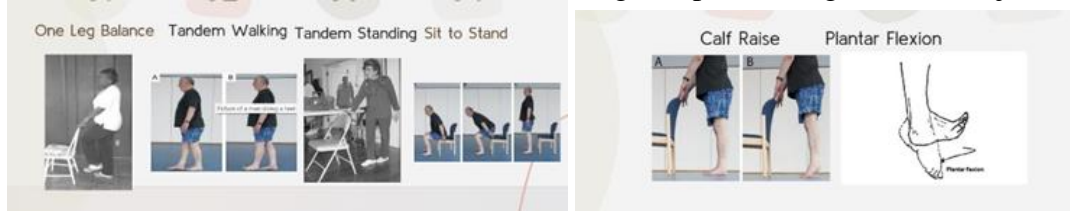
Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu dengan memberikan materi mengenai latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia kepada seluruh kader posyandu yang datang. Pemberian materi yang menggunakan ppt beserta dengan memberikan leaflet mengenai latihan keseimbangan, dan memberikan edukasi beserta mengajarkan terapi latihan keseimbangan secara langsung. Latihan keseimbangan ini merupakan suatu latihan khusus yang diberikan guna untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, dan sistem vestibular atau keseimbangan (Siregar et al., 2020). Tingkat keefektifan kegiatan ini diuji dengan memberikan pretest dan post-test. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dari para kader posyandu mengenai materi penyuluhan yang telah diberikan. Setelah penyampaian materi selesai dilakukan sesi tanya jawab bersama.



Gambar 2. Penyampaian materi dan edukasi

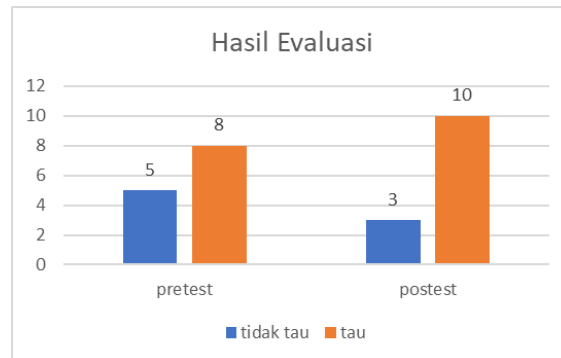
Latihan keseimbangan merupakan serangkaian latihan peregangan dan penguatan yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan statis maupun dinamis. Latihan keseimbangan sangat penting dilakukan bagi lansia karena dapat membantu lansia menjadi mandiri, membantu menjaga kestabilan tubuhnya agar dapat mencegah resiko terjatuh.



Gambar 3. Latihan Keseimbangan

Hasil

Kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh seluruh kader posyandu yang hadir. Ketika pemberian materi dilakukan para kader posyandu mendengarkan dan menyimak dengan baik dan untuk materi yang dipaparkan ialah mengenai pengertian latihan keseimbangan, faktor resiko dan penyebab gangguan keseimbangan pada lansia, manfaat latihan keseimbangan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan, indikasi dan kontraindikasi pada latihan keseimbangan, serta dosis pada latihan tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi para kader posyandu dari tingkat pemahaman mengenai materi tersebut, didapatkan hasil evaluasi dari pretest dan post-test sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil pre-post test

Dari gambar 4 diatas didapatkan bahwa penyuluhan mengenai latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia ini telah meningkatkan pengetahuan bagi para seluruh kader posyandu yang hadir. Penyuluhan pemberian latihan dan edukasi ini dapat menjadi sarana dan untuk meningkatkan pengetahuan, serta dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan bagi para kader posyandu yang memiliki lansia dengan gangguan keseimbangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan bagi para kader posyandu mengenai latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia, serta dapat dilakukan latihan secara mandiri dirumah apabila memiliki lansia dengan gangguan keseimbangan. Hasil evaluasi dari pretest dan post-test yaitu yang awalnya belum mengetahui manfaat dari latihan keseimbangan ini, setelah pemaparan materi penyuluhan menjadi tau manfaat dari latihan tersebut dan menunjukkan adanya peningkatan wawasan mengenai latihan keseimbangan. Kegiatan penyuluhan tersebut diharapkan dapat dilakukan sebagai upaya dan sarana oleh para kader posyandu yang memiliki lansia dengan gangguan keseimbangan agar keseimbangannya kembali terjaga dan menjadi mandiri kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I., Pradnyanini, M., Putu, I., Surya Adhitya, G., & Made Muliarta, I. (2019). Lansia Kurang Aktif Memiliki Resiko Jatuh Lebih Tinggi Dibandingkan Lansia Aktif di Denpasar Barat.
- Eni, E., & Safitri, A. (2018). Gangguan Kognitif terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia.
- Nurjannah, & Hartati. (2024). Ekplorasi Pengalaman Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Untuk Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1).
- Permana, B., Supriatin, E., Nurhayati, N., Lindayani, L., Ppni, S., & Barat, J. (2022). Efektivitas Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Literature Review The Effectiveness of Ankle Strategy Exercise on Postural Balance in the Elderly with Risk of Fall: A Literature Review.
- Ramadhani, A. R., Munawwarah, M., Maratis, J., Ivanali, K., & Fisioterapi, F. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Keseimbangan Pada Lansia Dengan Mild Cognitive Impairment. In *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)* (Vol. 4).
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tesiko Jatuh Pada Lansia.

- Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan, 5(2). <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sabatini, S. N., Kusuma, H. E., & Tambunan, L. (2015). Faktor Eksternal Risiko Jatuh Lansia: Studi Empiris.
- Saraswati, R., Afifuddin Fasya, Z., Santoso, E. B., Muhammadiyah, U., Jalan, G., Sudarso, Y., Kebumen, G., Tengah, J., & Kunci, K. (2022). Balance Exercise Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42–47. <https://doi.org/10.26753>
- Shellyayuning, S., Rahmanto, S., & Basuki, F. A. (2023). Pelayanan Fisioterapi melalui Pemeriksaan dan Latihan Keseimbangan untuk Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Ngranggonanyar. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 69. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.69-74>
- Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderly Social Services in North Sumatra. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 6, Issue 1).