

Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di Puskesmas Pembantu Gadang Kota Malang

Dinda Dewi Kirana¹, Ali Multazam², Indah Ningtiyas Hidayati³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Ciptomulyo Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dinda Dewi Kirana

E-mail: dkirana104@gmail.com

Abstrak

Kemunduran fisik adalah salah satu dampak dari penuaan yang berpengaruh terhadap keseimbangan postural yang membuat lansia memiliki risiko jatuh. Kemunduran yang terjadi membuat lansia membatasi kemandirian untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Edukasi untuk memberikan informasi tentang pencegahan jatuh pada lansia diharapkan dapat berdampak terhadap perubahan perilaku. Sebagian besar lansia di puskesmas pembantu Gadang Kota Malang belum pernah mendapatkan edukasi pencegahan risiko jatuh. Tujuan diadakannya edukasi risiko jatuh pada lansia untuk memberikan informasi tentang pencegahan risiko jatuh dan berbagai dampak akibat terjatuh. Metode kegiatan yang digunakan adalah sosialisasi dalam bentuk ceramah secara perorangan dengan menggunakan media poster. Pre dan post-test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia terhadap pencegahan jatuh. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan edukasi dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 8,3 dan hasil post-test sebesar 91,6. Sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan risiko jatuh pada lansia di puskesmas pembantu Gadang Kota Malang.

Kata kunci - keseimbangan, lanjut usia, risiko jatuh

Abstract

Physical deterioration is one of the effects of aging that affects postural balance which makes the elderly at risk of falling. The setbacks that occur make the elderly limit their independence to carry out daily activities. Education to provide information about the prevention of falls in the elderly is expected to have an impact on behavior change. Most of the elderly at the Gadang auxiliary health center in Malang City have never received education on the prevention of fall risks. The purpose of holding fall risk education for the elderly is to provide information about the prevention of fall risks and various impacts due to falls. The method of activity used is socialization in the form of individual lectures using poster media. Pre and post-test are carried out to determine the increase in knowledge of the area on fall prevention. The results obtained after education were carried out with an average pre-test score of 8.3 and a post-test result of 91.6. So it can be concluded that there is an increase in knowledge of the prevention of fall risks in the elderly at the Gadang auxiliary health center in Malang City.

Keywords - balance, elderly, risk of falling

PENDAHULUAN

Penuaan adalah periode dalam tumbuh kembang yang terjadi secara alamiah, kemunduran fungsi fisik pada lansia mengakibatkan lansia membatasi aktivitas. Hal ini terjadi karena dalam proses penuaan seseorang akan kehilangan kemampuan organ secara perlahan untuk mempertahankan fungsi normal dan akan mengakibatkan tubuh rentan terhadap infeksi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Populasi lansia di kawasan Asia Tenggara menurut WHO pada tahun 2020 sebesar 11,34% atau sebesar 28.800.000 dari total populasi (WHO, 2020). Berdasarkan data dari pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI didapatkan data total populasi lansia sebesar 29,3 juta lansia di Indonesia (Umar *et al.*, 2023).

Seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas disebut lansia, seiring terjadinya proses penuaan akan menimbulkan berbagai permasalahan yang terjadi karena dampak kemunduran fungsi organ untuk melakukan regenerasi seperti kehilangan keseimbangan tubuh sehingga lansia berisiko jatuh, adanya gangguan visual dan vestibular, gangguan kecemasan, kualitas tidur, dan kognitif (Rosidah *et al.*, 2023). Kemunduran fungsi organ pada lansia berdampak terhadap regenerasi muskuloskeletal menyebabkan terjadinya penurunan fleksibilitas dan penurunan mobilitas pada sendi yang akan mempengaruhi keseimbangan pada lansia sehingga lansia memiliki risiko jatuh lebih tinggi (Rahmi *et al.*, 2021).

Jatuh adalah insiden keselamatan pada lansia yang menyebabkan berbagai jenis cedera mulai dari ringan sampai serius. Menurut data yang didapatkan WHO angka kejadian jatuh pada lansia 30% hingga 50%, dan kejadian jatuh berulang mencapai angka 40% (Ezalina *et al.*, 2023). Kejadian jatuh yang mengakibatkan cedera dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, dan penyakit penyerta seperti diabetes, stroke, dan penyakit kardiovaskular (Almira *et al.*, 2024).

Edukasi kesehatan adalah proses meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku individu maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat (Ferdian *et al.*, 2024). Posyandu lansia adalah kebijakan oleh pemerintah yang dikembangkan oleh pelayanan kesehatan bagi lansia melalui puskesmas yang bertujuan menerapkan pola hidup sehat pada lansia. Terdapat 80,353 ribu posyandu lansia yang tersebar di seluruh Indonesia (Haris *et al.*, 2019).

Fisioterapi di puskesmas berperan untuk bekerjasama dengan koordinator pelayanan, promosi kesehatan (promkes), KIA dalam melaksanakan kegiatan promotif berupa penyuluhan yang bertujuan mengembalikan dan meningkatkan gerak dan fungsi tubuh. Upaya preventif yang dapat dilakukan dengan mencegah gangguan gerak dan keterbatasan fungsi tubuh agar individu merasa nyaman untuk bergerak melakukan kegiatan sehari-hari (Utami *et al.*, 2020).

Program sosialisasi pencegahan risiko jatuh pada lansia bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan risiko jatuh, faktor penyebab, dan akibat dari terjatuh. Program ini diharapkan dapat menambah pengetahuan lansia tentang betapa pentingnya jatuh harus dicegah serta dapat mengetahui pencegahan jatuh agar terhindar dari risiko jatuh.

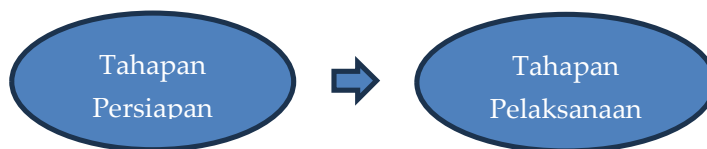
METODE

Penelitian ini menggunakan metode ceramah dengan media pendukung berupa poster secara individu kepada lansia. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian pre-test sebanyak 5 pertanyaan dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada lansia. Pengisian post-test dilakukan setelah sesi ceramah selesai dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh setelah diberikan edukasi. Akhir kegiatan ditutup dengan pemasangan poster di puskesmas pembantu Gadang dengan tujuan menambah pengetahuan lansia yang berkunjung.

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 14 oktober 2024 pukul 08.00-selesai berlokasi di puskesmas pembantu gadang kota malang. Partisipan kegiatan ini berjumlah 12 orang lansia dengan rentang usia 60-75 tahun. Jumlah lansia laki-laki 3 orang dan 9 lainnya lansia perempuan.

Tahapan metode dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1.
Konsep Tahapan Kegiatan

Tahapan persiapan

- Melakukan diskusi dan koordinasi kepada pihak Puskesmas Ciptomulyo terkait permasalahan yang membutuhkan edukasi kepada lansia.
- Membuat persiapan materi berupa poster yang akan di jadikan media edukasi.

Tahapan pelaksanaan

- Melakukan perkenalan diri kepada pihak Puskesmas Pembantu Gadang.
- Memperkenalkan diri kepada lansia yang akan diberi edukasi.
- Membagikan pre-test dan menjelaskan tata cara pengisian.
- Melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan menjelaskan isi yang terdapat di dalam poster serta mendemostrasikan latihan untuk meningkatkan keseimbangan kepada lansia.
- Membagikan post-test dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh sebelum dan setelah pemberian edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan edukasi ini di ukur melalui 5 pertanyaan yang terdapat pada pre dan post-test, setiap pertanyaan di beri poin 20 jika menjawab secara benar dengan total 100 poin jika berhasil menjawab seluruh pertanyaan secara benar. Tingkat pengetahuan lansia terhadap risiko jatuh ditemukan terdapat peningkatan setelah dilakukan edukasi. Peningkatan ini ditemukan pada hasil pre dan post-test. Nilai rata-rata pre-test sebesar 8,3 dan nilai rata-rata yang diperoleh hasil post test sebesar 91,6. Hasil nilai rata-rata yang didapatkan menunjukkan peningkatan pengetahuan pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Tabel 1.
Hasil Pre dan Post-Test

No.	Pertanyaan	Pre	Post
1.	Apakah anda pernah mendapatkan edukasi pencegahan jatuh?	0	240
2.	Apakah anda mengetahui penyebab jatuh pada lansia?	20	200
3.	Tahukah anda mengapa jatuh harus dicegah?	80	240
4.	Apakah anda mengetahui cara pencegahan risiko jatuh?	0	200
5.	Apakah anda mengetahui latihan untuk meningkatkan keseimbangan?	0	220
	Total	100	1.100
	Rata-Rata (n=12)	8,3	91,6

Kegiatan edukasi pencegahan risiko jatuh pada lansia yang dilaksanakan di puskesmas pembantu Gadang Kota Malang menggunakan media poster. Media edukasi dalam bentuk poster bertujuan untuk menarik perhatian lansia karena menonjolkan kekuatan pesan, visual, dan warna yang dapat menarik perhatian dan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan sesuatu (Sumartono & Astuti, 2018).

Penelitian edukasi pencegahan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang yang dilakukan oleh Lina tahun 2023 menunjukkan hasil signifikan setelah diberikan edukasi dengan nilai rata-rata pre-test 30 dan nilai rata-rata post-test 90 (Erawati *et al.*, 2023). Penelitian pengaruh edukasi pencegahan jatuh terhadap risiko jatuh pada lanjut usia oleh Wahyu tahun 2024 didapatkan hasil skor penurunan risiko jatuh pada 15 responden (Widagdo, 2024).

Edukasi pencegahan risiko jatuh pada lansia sangat dibutuhkan oleh lansia karena jatuh menjadi penyebab utama kematian dan menyebabkan cedera serius seperti patah tulang maupun cedera otak traumatis. Oleh karena itu, edukasi pencegahan risiko jatuh sangat diperlukan oleh lansia maupun pihak keluarga karena keluarga memegang tanggung jawab besar terhadap keselamatan lansia (Widagdo, 2024).



Gambar 2.
Pre-Test dan Post-Test



Gambar 3.
Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh



Gambar 4.
Poster Pencegahan Risiko Jatuh

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai bahaya serta faktor penyebab jatuh dapat ditingkatkan melalui program edukasi. Terdapat peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan risiko jatuh pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi di fasilitas kesehatan seperti puskesmas pembantu memiliki manfaat keberlanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko jatuh, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan keselamatan lansia di komunitas tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Puskesmas Pembantu Gadang, Kota Malang, atas dukungan dan kerjasamanya dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada *Clinical instructor* dari UPT Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang dan *Clinical educator* dari Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membimbing dalam kepenulisan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi Puskesmas Pembantu Gadang dan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan bagi lansia di wilayah Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, A. S., Gizela, B. A., Pratiwi, W. R., Kedokteran, P. S., Mada, U. G., Info, A., & Gizela, B. A. (2024). *Prevalensi Cedera Akibat Jatuh Pada Kelompok Lanjut Usia dan Pra-Lanjut Usia*. 1(1), 46–60.
- Erawati, L. M., Rahmanto, S., Sucahyo, E. E., Studi, P., Fisioterapi, P., Malang, U. M., Malang, K., & Malang, K. (2023). Edukasi Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (PKMN)*, 4(4), 4351–4356.
- Ezalina, Malfasari, E., & Erlin, F. (2023). Sosialisasi Edukasi Pengetahuan Deteksi Dini Risiko Jatuh Pada Lansia. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 6(1), 124–132.
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585>
- Haris, Aris, & Mulyadi, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point Pendahuluan Proses menua merupakan tahap akhir dalam proses perkembangan hidup manusia . Menurut Undang-undang RI nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan. *Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan Pendahuluan*, 2(2), 164–177.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Rahmi, U., Sylviana, N., Goenawan, H., & Setiawan, S. (2021). Efek Bersepeda Terhadap Proses Penuaan Pada Lanjut Usia: Literatur Review. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.64-76>
- Rosidah, N., Nur'Aini, S., & Rahim, A. F. (2023). Efektivitas Feldenkrais Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang. *Ilmiah Keperawatan*, 9, 351–356.
- Sumartono, & Astuti, H. (2018). *Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan*. 15.
- Umar, A., Lasanudin, H. V., Lihu, F. A., & Napu, M. (2023). Jurnal Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan Perbedaan Kualitas Hidup Antara Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga Di Griya Lansia Jannati Differences In Quality Of Life Between Elderly Living With Family And In Griya Tulus Jannati. *Jurnal Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 13–19.
- Utami, R. F., Asbiran, N., & Khadijah, S. (2020). Analisis Implementasi Kebijakan Standar Pelayanan Fisioterapi Berdasarkan Permenkes Nomor 65 Tahun 2015 Di Puskesmas Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. *Human Care Journal*, 5(1), 285. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.799>
- Widagdo, W. (2024). Pengaruh Edukasi Pencegahan Jatuh Terhadap Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia *The Effect of Fall Prevention Education on the Risk of Falls in the Elderly Abstract kondisi medis yang membutuhkan pembiayaan (World Health Organization , 2007). lansia yang tingg.* 4, 11–20. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1651>