

OVERVIEW OF FALL RISK IN THE ELDERLY IN ELDERLY SOCIAL CARE INSTITUTIONS

Ita Purnama Sari, Sanny Frisca, Lilik Pranata¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Misi Charitas Palembang

e-mail : ¹lilikpranata@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Perubahan fisik pada lansia akan mengalami beberapa masalah salah satunya akibat dari gangguan sistem muskuloskeletal yang akan mengalami perubahan pada kemunduran fisik dalam gangguan berjalan, kaki yang tidak dapat menapak dengan kuat. Penyebab jatuh pada lansia terjadi akibat dari terpeleset, tersandung, serta penyakit yang menyertai dan dari segi lingkungan. Dari penyebab jatuh apabila tidak segera ditangani maka dapat berdampak pada kerusakan fisik, psikologis, dan ekonomi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan pencegahan jatuh pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan pencegahan jatuh pada lansia dengan menggunakan media poster. Mengetahui gambaran resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial lansia. Menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan *survey deskriptif*, didapatkan sampel penelitian 51 responden dengan menggunakan total sampling. Hasil penelitian didapatkan dari usia responden mayoritas berusia 70-90 tahun (52,9%) didapatkan 27 responden, jenis kelamin responden mayoritas perempuan (56,9%) didapatkan 29 responden, resiko jatuh tinggi mayoritas (66,7%). Ini menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin perempuan memiliki resiko jatuh. Meningkatkan peran perawat sebagai edukator untuk senantiasa dan mengaplikasikan pemberian edukasi pencegahan jatuh pada lansia agar lansia tidak terjadi kejadian jatuh berulang dan beresiko jatuh tinggi.

Kata Kunci: Lansia, Resiko Jatuh.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan, namun bisa menjadi masalah jika tidak diantisipasi dari sekarang, (Hardika & Pranata, 2019). Sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas ketergantungan (Firdaus; Pranata & Manurung, 2018).

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan dari siklus kehidupan manusia (Ratnawati, 2017). Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis pada system muskuloskeletal khususnya otot yaitu adanya penurunan kekuatan otot dan massa otot (Hartinah, Pranata, & Koerniawan, 2019).

Perubahan struktur otot pada lansia dapat menyebabkan terjadinya penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, peningkatan jaringan

penghubung dan jaringan lemak pada otot, penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas dan penurunan kemampuan fungsional otot (Pranata, Lilik, Dheni Koerniawan, 2019).

Penduduk lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Menurut WHO diperkirakan di tahun 2050 mencapai 25,03%, sedangkan di Indonesia diperkirakan di tahun 2050 mencapai 21,4%). Pada tahun 2015, penduduk lansia di Sumatera Selatan mencapai 56.712 jiwa (Statistik, 2015).

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. Pada lanjut usia banyak mengalami perubahan namun tidak hanya perubahan mental, sosial ekonomi, spiritual namun juga perubahan fisik. Pada perubahan fisik lansia akan mengalami beberapa masalah yaitu kemunduran dalam kemampuan fisik yang

dimana dapat menimbulkan gangguan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga memerlukan bantuan orang lain. Salah satu masalah pada lansia akibat dari kemunduran fisik adalah kejadian jatuh (Nugroho, 2008).

Menurut (Darmojo, B., & Martono, 2015) jatuh pada lansia salah satu masalah fisik yang sering terjadi, bertambahnya usia akan berpengaruh pada kondisi fisik, mental, dan fungsi tubuh yang dipengaruhi dari beberapa faktor resiko jatuh lansia yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik terjadi pada gangguan dalam berjalan, kelemahan otot pada bagian bawah, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat. Sedangkan faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung akibat benda-benda yang berserakan, kursi roda yang lupa tidak dikunci, dan penerangan cahaya yang tidak memadai yang membuat lansia cenderung mudah jatuh dan tersandung hal ini yang membuat resiko jatuh lansia semakin tinggi.

Menurut WHO global report kejadian jatuh pada lansia semakin meningkat apabila tidak ditangani dengan serius bisa menyebabkan kematian. Frekuensi jatuh sekitar 28-35% yang berusia 65 tahun jatuh sampai 2-4 kali setiap tahunnya dan meningkat di usia 70 tahun mencapai 32-42% jatuh sampai 5-7 kali. Lansia yang tinggal di panti jompo lebih sering jatuh dari pada lansia yang tinggal dirumah mencapai 30-50% setiap tahun dan meningkat 40% mengalami jatuh berulang.

Insiden jatuh sendiri di Indonesia terdapat lansia yang tinggal di panti sekitar 43, 47%, kejadian ini dalam 1 tahun terjadi 1-2 kali (Darmojo, B., & Martono, 2015). Penyebab jatuh yang utama pada lansia adalah akibat dari terpeleset, tersandung dan penyakit yang menyertai seperti nyeri kepala, vertigo, hipotensi orthostatic, efek penggunaan obat-obatan (Darmojo, B., & Martono, 2015).

Keadaan lingkungan sekitar juga dapat menyebabkan lansia jatuh, seperti meletakkan barang yang berserakan ini dapat menyebabkan lansia bisa jatuh akibat dari kemunduran fisik yang salah satunya pada sistem muskuloskeletal yaitu kurangnya

massa otot dari melemahnya otot-otot pada lansia (Maryam, 2011).

Dampak dari kejadian jatuh pada lansia dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik, psikologis dan ekonomi. Kerusakan fisik yang terjadi akibat kejadian jatuh yaitu patah tulang panggul, faktor tulang pelvis, patah lengan atas, dan pergelangan tangan. Sedangkan dampak pada psikologisnya yaitu akibat dari kejadian jatuh membuat lansia merasa takut akan jatuh lagi, hilangnya percaya diri, dan membatasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Darmojo, B., & Martono, 2015)

Dampak pada ekonomi yaitu akibat kejadian jatuh yaitu kesulitan mendapatkan pekerjaan baru dan sulit menekuni hobi yang baru merasa tidak berguna lagi untuk orang lain (Dwi Wahyunita, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial lansia di Kota Palembang dengan melakukan wawancara singkat kepada pengurus panti dan lansia. Setelah wawancara ke 20 lansia didapatkan penilaian score jatuh dari tidak beresiko jatuh sebanyak 3 orang, resiko rendah sebanyak 13 orang, resiko tinggi sebanyak 4 orang, lansia mengatakan juga bahwa selama ini tidak ada pendampingan untuk mereka, sehingga banyak lansia yang jatuh berulang tanpa diketahui oleh perawat, lansia yang tinggal di panti tresna werdha teratai juga banyak yang memiliki penyakit yang menyertai seperti asam urat, stroke, diabetes mellitus, dll. Petugas panti juga mengatakan bahwa masih sedikit yang menjadi petugas panti, sebanyak 10 dan membiasakan lansia untuk secara mandiri melakukan aktivitasnya. Sehingga diperlukan upaya untuk membantu lansia mengurangi kejadian jatuh berulang dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain survey deskriptif yaitu untuk melihat gambaran resiko jatuh pada lansia di Panti sosial lansia di kota Palembang. Populasi penelitian ini 55 responden dan sampel dalam penelitian ini

adalah 51 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik total sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dari 55 responden 4 responden termasuk kriteria eksklusi sehingga sampel penelitian 51 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 Juni 2018. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skor jatuh menggunakan lembar observasi dengan penilaian skor jatuh Hendrich II Fall Risk Model.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden (n=51)

Umur Lansia	Frekuensi	Presentase (%)
45-59	3	5.9
60-70	19	37.3
70-90	27	52.9
≥ 90	2	3
Total	51	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 51 responden bahwa usia lansia di Panti Sosial lansia di Kota Palembang berusia 70-90 tahun mayoritas 27 responden (52,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (n=51)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	22	43.1
Perempuan	29	56.9
Total	51	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 51 responden bahwa yang berjenis kelamin mayoritas perempuan adalah 29 responden (56,9%) .

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Resiko Jatuh (n=51)

Resiko Jatuh	Frekuensi	Presentase (%)
Resiko jatuh Rendah	17	33.3
Resiko Jatuh Tinggi	34	66.7
Total	51	100.0

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat dari 51 responden bahwa resiko jatuh yang memiliki resiko jatuh tinggi mayoritas 34 responden (66, 7%).

Pembahasan

Usia

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 51 responden bahwa usia lansia di Panti Sosial lansia di Kota Palembang berusia 70-90 tahun mayoritas 27 responden (52,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilo, Wilson Yenni Limyati & Decky, 2017) resiko jatuh pada lansia meningkat dengan bertambahnya usia dan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hasil frekuensi usia 60-69 tahun sebanyak 4 (17%) beresiko jatuh tinggi, dan 70-79 tahun sebanyak 8 (35%) beresiko jatuh tinggi, hal ini dapat disimpulkan bahwa usia mempengaruhi resiko jatuh pada usia 70-79 tahun resiko jatuh lebih besar dari usia 60-69 tahun.

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fungsi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis (Elina Susanti, A Manurung, 2018). Hal ini didukung oleh teori menurut (Nugroho, 2008) bertambahnya usia secara biologis membuat lansia mengalami penurunan fungsi anggota tubuh.

Pada usia pada puncaknya yang dimana berumur 60 ke atas mengalami suatu proses yaitu proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ-organ, termasuk tulang dan otot-otot. Penurunan fungsi tulang

dan otot yang akan dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk menjaga keseimbangan yang dapat menyebabkan terjatuh. Analisis peneliti bahwa usia dapat mempengaruhi resiko jatuh dikarenakan dengan kita ketahui bertambahnya usia semakin menurunnya kemunduran fisik ini disebabkan oleh faktor-faktor penuaan yang akan mempengaruhi pada perubahan fisik, psikologis, ekonomi dan spiritual.

Pada umumnya resiko jatuh di pengaruhi dari perubahan fisik salah satunya sistem muskuloskeletal yang dimana mengalami penurunan massa tulang dan otot, dengan penurunan ini dapat menyebabkan lansia kehilangan keseimbangan dalam bergerak melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat beresiko jatuh. Ini di dukung dengan pernyataan yang didapatkan oleh peneliti dari penelitian yang dilakukan bahwa didapatkan dari distribusi usia responden pada usia 70-90 tahun (lansia tua) yang memiliki resiko jatuh tinggi sebanyak 33,3%. Mayoritas responden di Panti Sosial lansia di Kota Palembang berusia 70 – 90 tahun.

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 51 responden bahwa yang berjenis kelamin mayoritas perempuan adalah 29 responden (56,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hui, 2012) didapatkan bahwa frekuensi resiko jatuh pada jenis kelamin perempuan (40,2%) lebih tinggi dari pada laki-laki (17,4%). Berdasarkan dengan teori yang mendukung (Nugroho, 2008) perempuan lebih sering jatuh dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan pada usia lanjut akan mengalami menopause, yang dimana akan mengakibatkan kekurangan hormon estrogen.

Proses menopause menjadi penurunan masa tulang yaitu dari fungsi ovarium yang menurun membuat hormon estrogen dan progesteron berkurang sehingga menyebabkan zat kalsium tidak dapat tersimpan dalam tulang. Kekurangan dari hormon estrogen dan progesteron membuat kalsium dalam tulang lama-kelamaan menjadi

sedikit dikarenakan tubuh dipengaruhi oleh kemampuan tubuh yang berkurang menyerap kalsium dari makanan yang dikomsumsinya. Efek dari hal ini akan timbul rasa nyeri pada tulang, dan dalam keadaan lebih lanjut bisa terjadi patah tulang belakang dan tulang panggul.

Menurut analisis peneliti perempuan lebih besar beresiko jatuh dibandingkan laki-laki dikarenakan dengan bertambahnya usia yang dimana tidak lagi menstruasi akan mengalami menopause yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen. Penurunan fungsi hormonal akan berpengaruh terhadap pengeroposan tulang, hal ini yang menyebabkan perempuan lebih beresiko menderita penyakit tua salah satunya yaitu osteoporosis dibandingkan dengan laki-laki, lama kelamaan akan timbul gejala yang lebih serius seperti nyeri tulang, kelainan tulang, dan sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sendiri dengan keadaannya dan beresiko tinggi untuk jatuh.

Resiko Jatuh

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 51 responden bahwa resiko jatuh yang memiliki resiko jatuh tinggi mayoritas 34 responden (66, 7%). Hal ini sejalan dengan jurnal yang dilakukan oleh (Sihombing, 2010) didapatkan bahwa sebagian besar lansia yang pernah mengalami jatuh adalah berasal dari kelompok lansia dengan beresiko jatuh tinggi sebanyak 61,54% dan dari kelompok lansia dengan resiko jatuh sedang 38, 46%. Hal ini didukung oleh teori (Nugroho, 2008) pada lansia terjadi perubahan fisik, salah satunya adalah pada sistem muskuloskeletal yang dimana tulang yang semakin rapuh, mengalami perubahan yang mengakibatkan dalam gangguan gaya berjalan yang disebabkan oleh berkurangnya massa otot, dari perubahan-perubahan ini membuat kelemahan dalam bergerak pada kaki yang tidak dapat menapak dengan kuat dan cenderung mudah goyah sehingga mengalami gangguan keseimbangan dan akhirnya beresiko jatuh dan dari segi lingkungan seperti lantai yang licin, barang-barang yang

berserakan dan penerangan yang kurang (Lilik Pranata, Dheni koerniawan, 2019).

Menurut peneliti resiko jatuh merupakan suatu kejadian yang yang mengakibatkan seseorang mendadak jatuh terbaring atau terduduk di lantai dan tempat lebih rendah. Resiko jatuh ini dapat terjadi dikarenakan lansia tidak mengerti akan pencegahan resiko jatuh dan tindakan apa yang harus mereka lakukan dan akan pentingnya pencegahan jatuh untuk mereka agar tidak terjadi kejadian jatuh berulang.

Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara, yang dimana mayoritas lansia mengatakan bahwa lansia sering mengalami pusing/vertigo sehingga membuat lansia jalan bersempoyongan, tidak dapat beraktivitas sehari-hari, banyak yang memiliki kebiasaan yang buruk seperti tidak memakai sandal ketika akan ke kamar mandi, lupa tidak menyalakan lampu dan penerangan ruangan yang tidak cukup dan penataan barang-barang yang berantakan dan banyak lansia yang aktivitas nya sehari-hari hanya ditempat tidur dikarenakan keterbatasan fisik dan disertai penyakit yang dideritanya yang membuat lansia beresiko tinggi untuk jatuh berulang disamping hal ini lansia tidak ada pendampingan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Namun hal ini dikarenakan petugas panti yang sedikit sehingga petugas panti tidak mampu untuk membantu semua aktivitas dari lansia dan dari program panti yang sudah ada seperti penghalang di setiap kamar tidur, adanya pegangan pada setiap dinding kamar mandi, dan kamar tidur, adanya kursi roda yang dapat membantu lansia dalam melakukan aktivitasnya sehingga dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia wanita dengan usia 70-90 tahun berisiko jatuh sangat tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B., & Martono, H. (2015). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 5*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dwi Wahyunita, V. & F. (2010). *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: TIM.
- Elina Susanti, A Manurung, L. P. (2018). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan harga diri lansia di kelurahan kebun bunga kecamatan sukarami Palembang*. (1), 17–26.
- Firdaus ; Pranata, L. ;, & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40. Retrieved from <http://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/32>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 34–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v2i2.1474>
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Effectiveness of Range of Motion (Rom) Active on Muscle. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 2(2).
- Hui, C. S. (2012). Sejarah Jatuh dan Hubungannya dengan Status Pemakanan di Kalangan Pesakit Warga Tua. *Sains Malaysiana*, 3.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117. Retrieved from <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>
- Maryam, R. S. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.

- Pranata, Lilik, Dheni Koerniawan, N. E. daeli. (2019). Efektifitas rom terhadap perubahan aktivitas lansia. *Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Halis Penelitian Update Evidence-Based Practice in Cardiovascular Nursing*, 41–43. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Sihombing, F. (2010). *Penurunan Kejadian Lansia Jatuh Melalui Penilaian Skala Jatuh Morse dan Penerapan Strategi Pencegahan Jatuh*.
- Statistik, B. P. (2015). *Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan Dalam: Statistik Penduduk Lanjut Usia Sumatera Selatan 2015*.
- Susilo, Wilson Yenni Limyati & Decky, G. (2017). Risiko Jatuh pada Lansia Meningkat dengan Bertambahnya Usia dan tidak dipengaruhi Jenis Kelamin. *Journal Of Medicine and Health*, 1.