

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK GUNA MENGURANGI RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI HARAPAN KITA PALEMBANG 2021

Abu Bakar Sidik

STIK Bina Husada Palembang

abubakaraav@gmail.com

Abstrak

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terdudukdi lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atautanpa kehilangan kesadaran atau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan “*crossectional study*”. teknik sampling yang digunakan penelitian ini adaah *total sampling* (keseluruhan dari populasi) dengansampel penelitian 38 responden lansia yang di ukur menggunakan kuisioner.Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Mei - 07 Juni 2021. Hasil di dapatkan responden yang beresiko Jatuh dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki tingkat resiko jatuh yaitu 27 orang lansia (71,1%),Berdasarkan uji statistik dengan uji Chi Squaredidapatkan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai $p (0,008) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Squaredidapatkan nilai $p = 0,000$* pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, risiko jatuh, lansia.

Abstract

All risk is an incident reported by the patient or family who saw the incident, which resulted in a person lying down, sitting in a lower place with or without loss of consciousness or injury. This research is a quantitative study with a "cross sectional study" design. The sampling used in this study is total sampling (the entire population) with a sample of 38 elderly respondents who were measured using a questionnaire. This study was conducted on May 29-June 7, 2021. The relationship between physical activity to reduce the risk of falling was analyzed using chi-square statistical ui with 95% confidence degree. The results obtained respondents who are at risk of falling from 38 elderly people in our hope homes who are respondents, most of them have a fall risk level, namely 27 elderly people (71.1%), Based on statistical tests with Chi Square test, p value = 0.000 on the value of = 0.05 because the value of $p (0.008) < (0.05)$ so that H_0 is rejected. Because the p value <0.05, statistically it states that there is a relationship between physical activity and the risk of falling in the Harapan Kita orphanage in Palembang. So there is a relationship between physical activity. Based on statistical tests with the Chi Square test, it was found that the value of $p = 0.000$ at the value of =0,05 because the value of $p (0.000) < (0.05)$ so that H_0 was rejected.

Keywords : Physical activity, risk of falling, elderly

PENDAHULUAN

Berjalan bukanlah sebuah proses yang otomatis. Berjalan membutuhkan integrasi kompleks info sensorik posisi tubuh relatif terhadap sekeliling dan kemampuan memberikan respons motorik untuk mengontrol pergerakan. Berjalan juga membutuhkan kontrol keseimbangan yang baik untuk misalnya: bangkit dari kursi, berputar arah ketika berjalan, dan turun naik tangga. Risiko jatuh, pada pasien lansia terjadi ketika sistem kontrol postural gagal mendeteksi pergeseran dan tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap landasan penopang pada waktu yang tepat.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 mencatat 1 dari 4 lansia mengalami jatuh. Jatuh merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh lansia. Risiko jatuh pada usia lanjut cenderung meningkat sebagai dampak dari menurunnya fungsi keseimbangan tubuh dan adanya penyakit kronis. Angka prevalensi kejadian pada masyarakat usia lebih dari 65 tahun sebesar 30%, dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50% setiap tahunnya. Kejadian jatuh pada lanjut usia bisa berdampak serius mulai dari cedera ringan hingga mengalami kecatatan dan disabilitas (*World Health Organization* (WHO), 2020).

Menurut data Indonesia pada Tahun 2019, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner faktor-faktor penyebab resiko jatuh dan kejadian resiko jatuh pada klien lansia. Hasil: umumnya klien berusia 60-74 (51%), beragama Islam (81%), dan keluarga tinggal serumah lebih dari 2 orang 84%. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab resiko jatuh lansia terutama dari faktor situasional 26%, faktor intrinsik 17% dan tidak ada dari faktor ekstrinsik (0%). Berdasarkan kejadian resiko jatuh pada lansia adalah 46% beresiko tinggi, 36% beresiko rendah, dan 18% tidak beresiko.

Risiko jatuh adalah suatu kejadian yang di laporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang menyebabkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kesadaran, risiko jatuh dapat juga diartikan sebagai suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada di lantai tanpa di sengaja (Asraf.p.h.2016).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 terdapat 23,66 juta jiwa atau sekitar 9,03% dari jumlah penduduk keseluruhan. Diprediksi bahwa Indonesia akan mengalami aging population atau populasi lansia yang semakin banyak karena setiap dekade akan mengalami peningkatan, yaitu tahun 2020 (27,08 juta), 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta). Sementara itu, jumlah penduduk lansia untuk provinsi Sumatera Barat pada tahun 2017 sebanyak 9,25% dari seluruh penduduk lansia Indonesia sehingga menduduki peringkat keenam (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang pada tahun 2017 cakupan pelayanan kesehatan lansia di Kota Palembang mencapai 77,98%. Cakupan tertinggi di Kecamatan Bukit Kecil mencapai 86,92%, Plaju 82,96%, Jakabaring 82,61%, Sematang Borang 80,56%, Ilir Barat I 80,38%, dan terendah di Kecamatan Ilir TimurIII mencapai 74,21% (Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017).

Jatuh dapat menyebabkan berbagai jenis cidera kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang sering di takuti dari kejadian jatuh adalah pata tulang punggul. Jenis faktor lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan, lengan atas dan pelvis serta kerusakan jaringan lemak. Dampak psikologis, walaupun cidera fisik tidak terjadi syok setelah jatuh dan rasa takut akan

jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri,pembatasan dalam aktifitas sehari-hari,fobia jatuh (stanley,2006).

Dari uraian di atas maka maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik guna mengurangi risiko jatuh pada lansia di panti harapan kita palembang 2021. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Diketahui Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Harapan Kita Palembang ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel pada sebuah studi penelitian. Dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional yaitu dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) (notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilaksanakan di panti Harapan Kita Palembang pada bulan Juni 2021. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di panti harapan kita berjumlah 38 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di panti harapan kita palembang. Dalam penelitian keperawatan, kriteria sampel memliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel tersebut digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dalam distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel.

Variabel aktifitas fisik pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu baik, dan kurang baik. Adapun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang.

No	Aktifitas Fisik	Jumlah	Persentase
1.	Baik	26	68,4
2.	Kurang Baik	12	31,6
Total		38	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang baik yaitu 26 orang lansia (68,4%).

Variabel resiko jatuh pada penelitian ini dibagi menjadi tiga yaitu tidak beresiko jatuh, resiko rendah, dan resiko tinggi jatuh.. Adapun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang.

No	Resiko jatuh	Jumlah	Persentase
1.	Resiko rendah	27	71,1
2.	Resiko tinggi	11	28,9
Total		38	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar

memiliki tingkat resiko jatuh rendah yaitu 27 orang lansia (71,1%).

Analisis Bivariat

Dilakukan uji hubungan antara variabel Aktifitas fisik lansia dengan resiko jatuhlansia, seperti tabel berikut:

Tabel 3

Distribusi Responden Menurut Aktifitas Fisik Lansia Dengan ResikoJatuh Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang.

No	ktifitas	Resik o Jatuh		Resik o tinggi	Tot al	<i>p</i>	Odds Ratio
		Resnd ah	ue				
		N	%	N	%		
1.	Baik	25	65,8	16	26,0	0,00	125,00
2.	Kurang Baik	3	10,3	26	12		(10,15)
Tot al		27	100	1	38		1538,083)

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang memiliki aktifitas baik sebagian besar memiliki resiko jatuh rendah sebanyak 25 responden (65,8%), dan responden dengan aktifitas fisik kurang baik sebagian besar memiliki resiko jatuh tinggi sebanyak 10 responden (26,3%).

Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai p ($0,000$) $< \alpha$ ($0,05$) sehingga H_0 ditolak. Karena nilai $p < 0,05$ maka secara statistik menyatakan ada hubungan aktifitas fisik terhadap resiko jatuh di panti harapan kita palembang. Dari hasil *Risk Estimate* terdapat nilai *Odds Ratio* (*OR*) = 125,000 artinya lansia yang memiliki tingkat aktifitas baik mempunyai peluang 125,000 kali memiliki tingkat resiko jatuh lebih rendah dibandingkan

denganlansia dengan tingkat aktifitas yang kurang baik.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang terlihat pada Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang baik yaitu 26 orang lansia (68,4%)

Berdasarkan analisa peneliti banyak lansia yang dapat memenuhi kebutuhan sehari harinya secara mandiri. Lansia yang melakukan kebutuhannya secara mandiri dapat dilihat dari bagaimana lansia menjalani aktivitas sehari hari seperti mandi, makan, berjalan, danlainnya. Lansia melakukan aktivitasnya secara mandiri karena ingin menjadi pribadi yang mandiri sehingga tidak menjadi beban bagi sekitarnya, hal ini pun dikarenakan lansia merasa bahwa mampu melakukan aktivitasnya secara mandiri sehingga membuat lansia tersebut merasa berguna untuk dirinya.

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa. Gangguan kesehatan yang terjadi pada lansia merupakan akibat dari proses alami karena adanya penurunan beberapa fungsi dalam tubuh lansia itu sendiri. gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendidan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.

Setiap aktivitas fisik membutuhkan keseimbangan, dengan program latihan fisikkeseimbangan agar dapat mengurangi resikolansia jatuh, sehingga kemungkinan

terjadinya cidera, fraktur bahkan kematian bisa diminimalisir, dan harapan hidup atau kesehatan atau kebugaran lansia tetap terjaga. Lansia yang melakukan aktivitas fisik seperti bekerja dan berjalan berkurang seiring meningkatnya usia. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh pada lansia serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Distribusi Frekuensi Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang terlihat pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki tingkat resiko jatuh rendah yaitu 27 orang lansia (71,1%).

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Kejadian jatuh merupakan penyebab spesifik yang berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh. Jatuh dapat terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal (Darmojo, 2004) (dalam Ashar, P. H. 2016)

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia sehingga menimbulkan adanya resiko jatuh, diantaranya yaitu efek penuaan, kecelakaan maupun faktor penyakit. Namun dari tiga hal tersebut faktor penuaan adalah faktor utama penyebab terjadinya gangguan keseimbangan postural pada lansia. Faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia adalah umur dan penyakit yang diderita

lansia sehingga menyebabkan kelemahan otot. Kejadian jatuh terjadi akibat adanya gerakan tiba-tiba pada bidang tumpu, seperti tergelincir dan terjatuh (Rahmawati, 2018).

Analisis Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Jatuh di Panti Harapan Kita Palembang

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang terlihat pada tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang baik yaitu 26 orang lansia (68,4%). dan berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat resiko jatuh rendah yaitu 27 orang lansia (71,1%).

Dari hasil analisis bivariat yang telah dilakukan pada 52 lansia, didapatkan bahwa bahwa terdapat 26 lansia (68,4%) yang memiliki aktifitas fisik baik, 25 lansia dengan resiko jatuh rendah, 1 lansia dengan resiko jatuh tinggi. Dan dari 12 lansia (31,6%) yang memiliki tingkat aktifitas kurang baik, 1 lansia dengan resiko jatuh rendah, 10 lansia dengan resiko jatuh tinggi.

Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai $p < 0,05$ maka secara statistik menyatakan ada hubungan aktifitas fisik terhadap resiko jatuh di panti harapan kita palembang, dan dari hasil *Risk Estimate* terdapat nilai *Odds Ratio* (OR) = 125,000 artinya lansia yang memiliki tingkat aktifitas baik mempunyai peluang 125,000 kali memiliki tingkat resiko jatuh lebih rendah dibandingkan dengan lansia dengan tingkat aktifitas yang kurang baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Iksan dkk (2020), yang berjudul hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja puskesmas nusa indah kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan

distribusi aktivitas fisik lansia ringan 31(41,3%), sedang 25(33,3%) dan berat 19(25,3%) sedangkan tingkat risiko jatuh 28(37,3%) tidak beresiko 24(32%) risiko rendah dan 23(30%) risiko tinggi . analisis *chesquare* dengan p value 0,005(<0,05) diinterpretasikan ada hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh.

Resiko jatuh pada Lansia terus meningkat. Kongres XII PERSI 2012 melaporkan bahwa kejadian pasien jatuh di Indonesia bulan Januari-September 2012 sebesar 14% (Departemen Kesehatan Republik Indonesia/Depkes RI, 2008). Kejadian resiko jatuh meningkat seiring pertambahan usia dengan kejadian usia lebih dari 65 tahun sebesar 30% dan pada pasien lebih dari 80 tahun mencapai 50% (Mupangati, 2018).

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Kejadian jatuh merupakan penyebab spesifik yang berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh. Jatuh dapat terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal (Darmojo, 2004) (dalam Ashar,P. H. 2016).

Menurut analisa peneliti lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik memiliki resiko jatuh yang rendah karena persendian dan otot otot yang selalu digunakan untuk bergerak sehingga tidak menyebabkan kekakuan sendi dan mengecilnya massa otot. Namun demikian lansia tetap harus dalam pengawasan atau pendampingan untuk mengurangi resiko jatuh karena bagaimanapun lansia tetap terjadi penuaan pada fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan:

1. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang baik yaitu 26 orang lansia (68,4%).
2. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki tingkat resiko jatuh rendah yaitu 27 orang lansia (71,1%).
3. Secara statistik ada hubungan aktifitas fisik guna mengurangi resiko jatuh pada lansia di panti harapan kita palembang tahun 2021 dengan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,0$

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan penyuluhan kesehatan kepada petugas dan penghuni Panti Harapan Kita. Kepada peneliti selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti mengenai permasalahan yang sama, namun dengan variabel yang berbeda dalam hubungannya tentang aktivitas pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadi, Fany, 2019. *Hubungan Bahaya Lingkungan Dengan Risiko Jatuh Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Manado*. JPPNI Vol 03/No.03. Poltekkes Kemenkes Manado.
- Dzulfadil, Muhammad. 2020. *Hubungan motivasi melakukan latihan fisik dengan resiko jatuh pada lansia di panti social tresna werdhya khusnul khatimah pekanbaru*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 9 No.1
- Erlini, Veronika. 2017. *Hubungan antara tingkat kemandirian aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia*. Media Publikasi Penelitian. Vol. 15 No. 1
- Erika Dewi Noratri, 2020. Deteksi Dini Resiko Jatuh Pada Lansia Di

- Posyandu Lansia Kentingan, Kecamatan Jebres Surakarta. [https://jurnal.unhas.ac.id.](https://jurnal.unhas.ac.id)
- Ibrahim, Phonna. 2018. *Hubungan Keseimbangan dengan Aktivitas Sehari-hari pada lansia di Puskesmas Aceh Besar*. Idea Nursing Journal. Vol. IX No. 2. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Ikhsan, 2020. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu*. JNPH Volume 8 No. 1. Universitas Bengkulu.
- Katia, Nur Sholihatul Umah. 2018. *Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh lansia di PTSW Kabupaten Ponorogo*. (Skripsi), Ponorogo (ID), STIKES Bakti Husada Muliadu.
- Manangkot, Meril. 2016. *Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading*. Jurnal Keperawatan COPING Ners Edisi Januari. ISSN : 2303-1298. FK. Universitas Udayana.
- Kecamatan Brebes Surakarta. GEMASSIKA Vol. 4 No. 2. Surakarta. Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017*
- Ramlis, Ravika. 2018. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan resiko Jatuh pada lansia di BPPLU Kota Bengkulu Tahun 2017*. JNPH Vol. 6 No. 1
- Rohima, Vitri, 2019. *Faktor Resiko Jatuh pada lansia di Unit Pelayanan PrimerMedan Johor*. JPPNI. Vol. 4 No. 2
- Rudi, Abil. 2019. *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol. 5 No. 2. STIKES Kapuas Raya, Sintang Indonesia.
- Supriyono, Eko. 2015. *Aktifitas fisik keseimbangan guna mengurangi resiko jatuh pada lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 11 No.
- Noorratri, Erika Dewi. 2020. *Deteksi Dini Resiko Jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Kentingan,*