

Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dalam Pencegahan Resiko Jatuh Diposyandu Lansia Kepuharjo

Renalda Anggil Urbaningrum¹, Atika Yulianti², Dian Diagusti³

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

³Puskesmas Karang Ploso, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Renalda Anggil Urbaningrum

E-mail: renaldaanggil@webmail.um.ac.id

Abstrak

Jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang seringkali disepelekan oleh lansia itu sendiri. Jatuh dapat menyebabkan berbagai bentuk cedera pada lansia seperti patah tulang, cedera yang cukup serius. Jatuh tidak hanya berdampak pada peningkatan masalah kesehatan atau komplikasi penyakit pada lansia tetapi juga berdampak pada aspek ekonomi dan kehidupan sosial lansia. Jatuh tidak hanya berdampak pada peningkatan masalah kesehatan atau komplikasi penyakit pada lansia tetapi juga berdampak pada aspek ekonomi dan kehidupan sosial lansia. Dan jatuh terjadi akibat adanya beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi lansia. Selain faktor akibat proses penuaan terdapat juga faktor-faktor lain yang berasal dari lingkungan. Oleh karena penting mengedukasi kesehatan dalam meningkatkan penerahuan lansia dalam pencegahan resiko jatuh pada lansia. Dikarenakan masih awamnya para lansia akan efek samping akibat dari jatuh yang dapat menimbulkan berbagai macam cedera.

Kata kunci - Jatuh, Lansia, Resiko Jatuh

Abstract

Falls in the elderly are a health problem that is often overlooked by the elderly themselves. Falls can cause various forms of injury in the elderly such as broken bones, quite serious injuries. Falls not only have an impact on increasing health problems or disease complications in the elderly but also have an impact on the economic and social aspects of the elderly's life. Falls not only have an impact on increasing health problems or disease complications in the elderly but also have an impact on the economic and social aspects of the elderly's life. And falls occur due to several causal factors that affect the elderly. Apart from factors resulting from the aging process, there are also other factors originating from the environment. Because it is important to educate health in increasing the knowledge of the elderly in preventing the risk of falls in the elderly. Because the elderly are still unfamiliar with the side effects of falls which can cause various kinds of injuries.

Keywords - Elderly, Fall, risk of falling

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan menurut undang-undang tahun 2009 tentang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujudnya derajat kesehatan bagi masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu merubah kebiasaan dan pola buruk yang dapat mengganggu kesehatan terutama bagi lansia.

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan kesehatan tubuh untuk beraktifitas dan pencegahan resiko jatuh pada lansia .

Jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang seringkali disepelekan oleh lansia itu sendiri. Jatuh dapat menyebabkan berbagai bentuk cedera pada lansia seperti patah tulang, cedera yang cukup serius Jatuh tidak hanya berdampak pada peningkatan masalah kesehatan atau komplikasi penyakit pada lansia tetapi juga berdampak pada aspek ekonomi dan kehidupan sosial lansia. Dan jatuh terjadi akibat adanya beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi lansia. Selain faktor akibat proses penuaan terdapat juga faktor-faktor lain yang berasal dari lingkungan yang menjadi penyebab jatuh antara lain lantai yang basah, licin, adanya objek yang berserak dilantai dan membahayakan bagi lansia, penerangan yang kurang, anak tangga yang terlalu tinggi, tidak ada alat bantu berjalan ataupun safety rail, lantai yang memiliki perbedaan ketinggian dan hal-hal lain yang dapat meningkatkan resiko jatuh (Asih W *et al*, 2015).

Resiko jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada dilantai tanpa disengaja. Bukan merupakan jatuh bila kejadian jatuh diakibatkan pukulan keras, kehilangan kesadaran atau kejang. Kejadian jatuh merupakan penyebab spesifik yang berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh. Jatuh dapat terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal mendeteksi pergeseran serta tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap penopang tubuh pada waktu yang tepat (Ashar P.H, 2016).

Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun. Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah, separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal dirumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan dirumah sakit sekitar 10-25% (BPS, 2018).

Untuk mengurangi peningkatan resiko jatuh pada lansia, salah satu penatalaksanaan fisioterapi yaitu memberikan Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dalam Pencegahan Resiko Jatuh. Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan edukasi kepada lansia mengenai meningkatkan pengetahuan para lansia dalam pencegahan resiko jatuh pada lansia, karena kebanyakan para lansia yang seringkali menyepelekan saat terjatuh dan kurangnya pengetahuan yang dapat menjadi efek samping dari terjatuh.

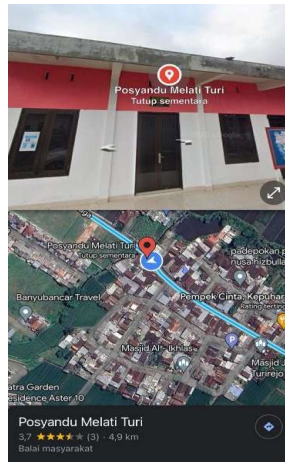
METODE

a. KERANGKA KERJA PENGABDIAN

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang meningkatkan pengetahuan lansia dalam pencegahan resiko jatuh pada komunitas lansia, diposyandu lansia kepuharjo kec Karangploso dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya pencegahan resiko jatuh lansia guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa factor penyebab, cara pencegahannya resiko jatuh, edukasi , dan sesi tanya jawab. Serta memberi edukasi untuk meningkatkan

pengetahuan lansia akan pentingnya pencegahan resiko jatuh pada komunitas posyandu lansia melati turi dikepuharjo, kec Karangploso. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 14 november 2023 di posyandu lansia melati turi kepuharjo, kec Karangploso. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia melati turi kepuharjo, kec Karangploso.

b. TARGET SASARAN DAN TEMPAT PENYULUHAN



Gambar 1.
Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan di posyandu lansia melati turi kepuharjo Jl. Tenaga, Turi, Kepuharjo Kec Karangploso, Kab. malang, Jawa Timur. Pada hari Senin, 14 November 2023. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait diadakannya penyuluhan meningkatkan pengetahuan akan pentingnya pencegahan resiko jatuh, sekaligus mendata para lansia yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM.

c. PELAKSANAAN

Dalam penyuluhan ini, Materi yang disampaikan yaitu pengertian, faktor, cara pencegahan, dan edukasi dan beberapa latihan keseimbangan di rumah. Selanjutnya terdapat sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan resiko jatuh dengan cara melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu dengan menggunakan poster, dan di akhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai pengertian, faktor, cara pencegahan dan edukasi. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2.
Pemberian Edukasi

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan resiko jatuh di posyandu lansia melati turi kepuharjo ,kec Karangploso berjalan dengan baik dan lancar. Pada saat penyuluhan mendapatkan banyak respon yang baik dari para lansia yang berhadir pada saat posyandu berlangsung dengan jumlah peserta sekitar kurang lebih 15-21 orang lansia.

Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi, yaitu pengertian, faktor penyebab,serta pencegahan terhadap pengetahuan pencegahan resiko jatuh . Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster. Kemudian setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara pencegahan pada kasus pencegahan resiko jatuh.



Gambar 3.
Poster resiko jatuh

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pencegahan terhadap resiko jatuh pada lansia. Informasi yang diberikan dapat memberikan efek perubahan perilaku. Sehingga, setelah diberikan edukasi dan pelatihan teknik latihan untuk mengurangi resiko jatuh para lansia langsung melakukan seperti yang telah disampaikan oleh mahasiswa profesi fisioterapi. Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri para lansia untuk melakukan latihan sehingga dapat menurunkan resiko jatuh. Dan Jatuh Bisa dicegah sedini mungkin pada lansia.Faktor Keseimbangan juga bisa mempengaruhi. Setelah para lansia mendapatkan edukasi tentang pencegahan resiko jatuh dengan demikian diharapkan resiko untuk jatuh kemungkinan besar kecil terjadi.Karena, lansia yang jatuh akan mengakibatkan berbagai hal yang dapat mempengaruhi lansia itu sendiri. Dampak dari

terjatuh sangat membahayakan bagi lansia karena dapat mengakibatkan hal yang fatal seperti kecacatan hingga kematian.

KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 14 November 2023 di posyandu lansia melati turi kepuharjo, kec Karangploso dapat disimpulkan acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dimana dari kegiatan penyuluhan ini telah dapat dilakukan edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan resiko jatuh pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Karangploso, Kota Malang yang telah memwadhahi acara penyuluhan ini dan terima kasih kepada *clinical instructor* dan *clinical educator* yang telah memberikan saran, kritik, support dan doa serta tidak lupa terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di Puskesmas Karangploso, Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, P. H. (2016). *Gambaran Persepsi Faktor Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
- Asih, W., & Tambunan, R. (2015). Pengaruh Program Pencegahan Jatuh Berupa Edukasi dan Latihan Kekuatan Otot Terhadap Faktor Resiko Jatuh Yang di Miliki Oleh Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Bustam, I. G. (2021). Edukasi Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Di Kecamatan Sukarami, Palembang. *Khidmah*, 3(2), 409-418.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2018). Statistik penduduk lanjut usia katalog. BPS 4104001. Jakarta
- Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192-197.
- Noorratri, E. D., Leni, A. S. M., & Kardi, I. S. (2020). Deteksi dini resiko jatuh pada lansia di posyandu lansia kentingan, kecamatan jebres, surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 128-136.