



JNPH

Volume 8 No. 1 (April 2020)

© The Author(s) 2020

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA INDAH KOTA BENGKULU

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE RISK OF FALLING IN ELDERLY IN THE NUSA INDAH PUSKESMAS WORKING AREA OF BENGKULU CITY

IKHSAN, NORI WIRAHMI, SAMWILSON SLAMET
PRODI D3 FARMASI FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN
ALAM UNIVERSITAS BENGKULU

Email: ikhsan@unib.ac.id

ABSTRAK

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, dimulai dari awal kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua yang telah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera bagi lansia, jatuh pada lansia adalah suatu masalah utama yang sering dialami oleh lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia. Metodologi penelitian Cross sectional dengan jumlah sampel 75 lansia, teknik sampling purposive. Pengukuran aktifitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan *Morse fall scale* untuk risiko jatuh. Didapatkan hasil distribusi aktifitas fisik lansia Ringan 31 (41,3%), Sedang 25 (33,3%) dan Berat 19 (25,3%) sedangkan Tingkat risiko jatuh 28 (37,3%) Tidak Berisiko, 24 (32%) Risiko rendah dan 23 (30%) Risiko Tinggi. Analisis Chi Square dengan p value 0,005 (<0,05) diinterpretasikan ada hubungan antaktifitas fisik dengan risiko jatuh.

Kata kunci: Lansia, risiko jatuh, aktifitas fisik

ABSTRACT

The relationship of physical activities with the risk of falling in elderly in the nusa indah puskesmas area Bengkulu City. The process of aging is a process throughout life, starting from the beginning of life. Growing old is a natural process, which means a person has gone through three stages of his life, namely children, adults, and parents who have been determined by God Almighty. The risk of falling that can cause injury to the elderly, falling on the elderly is a major problem that is often experienced by the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity with the risk of falling in the elderly. Cross sectional research methodology with a sample of 75 elderly, purposive sampling technique. Measurement of physical activity using the questionnaire IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*)

and Morse fall scale for the risk of falling. Obtained the results of the distribution of physical activity of mild elderly 31 (41.3%), Medium 25 (33.3%) and Weight 19 (25.3%) while the level of risk fell 28 (37.3%) No Risk, 24 (32%) Low risk and 23 (30%) High Risk. Chi Square analysis with p value 0.005 (<0.05) was interpreted to have a relationship between physical activity and the risk of falling.

Keywords: physical activity, elderly, risk of falling

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, dimulai dari awal kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua yang telah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Tidak semua orang akan menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir.

Disamping itu perubahan yang terjadi juga dapat menimbulkan masalah lain yaitu risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera bagi lansia. Jatuh pada lansia adalah suatu masalah utama yang sering dialami oleh lansia. Hasil penelitian menjelaskan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh lansia di Desa Pacungan Kecamatan Kartasura Sukoharjo (Gunawan 2016). Namun hasil sebaliknya oleh (Yokoya and Sato 2007) membuktikan bahwa risiko jatuh sangat rendah pada usia lanjut dengan kemampuan aktivitas yang tinggi, sehingga disarankan untuk meningkatkan aktivitas di luar rumah untuk mengurangi risiko jatuh. Hal ini diperkuat oleh (Byberg, et al. 2009) Risiko jatuh dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik, dikarenakan aktivitas fisik mampu memberikan efek pada system persarafan yang mempengaruhi neuromuskuler, fungsi otak, kekuatan otot, keseimbangan postural, kebugaran, kemandirian fungsional serta kualitas hidup lansia.

Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1%.

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 (Stanley and Patricia 2012). Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal dirumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25%. (Darmono 2011).

Di Bengkulu sendiri belum ditemukan laporan mengenai hubungan pola aktifitas fisik lansia dengan risiko jatuh. Maka penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian Observasional dengan desain *Cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diamati dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Populasi penelitian ini adalah para lanjut usia yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah. Besar sampel penelitian ini diambil sebanyak 75 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yaitu seluruh lansia yang memenuhi kriteria yang diinginkan oleh peneliti, yaitu: Kriteria inklusi: 1). Bersedia menjadi responden. 2). Mampu berkomunikasi dengan baik dan Kriteria eksklusi: 1) Lansia dengan penyakit kronis. 2). Lansia bedrest total atau tidak mampu beraktifitas fisik.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) dan *Morse fall scale*. Analisis univariat yaitu menjelaskan masing-masing variabel dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat yaitu menganalisis keterkaitan antara variabel bebas dan terikat dengan uji statistic chi-square secara komputerasasi.

HASIL PENELITIAN

1. Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	15	20
SLTP	21	28
SLTA	22	29,3
Sarjana	17	23,7
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 1 Tingkat pendidikan lansia hamper merata disetiap jenjang pendidikan, hanya 20% yang berpendidikan SD

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki- laki	34	45,7
Perempuan	41	54,7
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 2 lebih dari setengah responden adalah perempuan

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	28	37,3
Pedagang	3	4
PNS	3	4
Swasta	8	10,7
Pensiunan	27	36
Buruh	5	6,7
Tani	1	1,3
Total	75	100

Berdasarkan table 3 jenis pekerjaan para responden adalah Ibu Rumah tangga (IRT)

4. Kelompok Usia

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	n	%
Lansia Awal (46-55 th)	2	2,7
Lansia Akhir (56-65 th)	48	64
Manula (>65 th)	25	33,3
Total	75	100

Berdasarkan table 4 lebh dari sebagian responen (64%) adalah kelompok lansia akhir.

5. Aktifitas Lansia

Tabel 5. Distribus Responden Berdasarkan Tingkat Aktifitas

Tingkat Aktifitas	n	%
Ringan	31	41,3
Sedang	25	33,3
Berat	19	25,3
Total	75	100

Berdasarkan table 5 tingkatan aktifitas sehari-hari responden adalah aktifitas ringan (41,3%)

6. Risiko Jatuh

Tabel 6. Distribusi responden Berdasarkan Tingkat Risiko Jatuh

Risiko Jatuh	n	%
Tidak Berisiko	28	37,3
Risiko Rendah	24	32
Risiko Tinggi	23	30
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 6 distribusi tingkat risiko jatuh responden hampir merata, dengan jumlah lebih besar pada tingkat tidak berisiko.

7. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh

Tabel 7. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Aktifitas Fisik	Risiko Jatuh						P
	Tidak Berisiko		Risiko rendah		Risiko Tinggi		
	N	%	n	%	N	%	
Ringan	19	61,3	7	22,6	5	16,1	0,005
Sedang	7	28	9	36	9	36	
Berat	2	10,3	8	42,1	9	47,4	
Total	28	37,3	24	32	23	30,7	

Berdasarkan table 7 hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square didapatkan bahwa pada kelompok lansia dengan aktifitas fisik ringan hanya 16,1% yang memiliki risiko tinggi jatuh, pada lansia kelompok dengan aktifitas fisik sedang ditemukan 36% dengan risiko Tinggi jatuh dan kelompok lansia

dengan aktifitas fisik berat memiliki risiko tinggi jatuh terbesar yaitu 47,4%

Dari hasil analisis Chi Square didapatkan nilai $p = 0,005$ artinya lebih kecil dari 0,05. Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa Aktifitas fisik lansia berhubungan dengan risiko jatuh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis chi Square dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia. Hal ini menjelaskan jika lansia melakukan aktifitas yang semakin berat maka risiko jatuh akan semakin meningkat. Aktifitas sehari-hari merupakan salah satu parameter untuk melihat status fungsional seseorang, khususnya usia lanjut dapat diamati dari kemampuannya atau kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dari data tersebut dapat juga dilihat bahwa semakin ringan aktifitas fisik lansia semakin rendah risiko jatuh.

Pada kelompok lansia memang terjadi penurunan kemampuan melakukan aktifitas fisik, sehingga keaktifan melakukan aktifitas fisik akan berkurang. Kondisi ini dipengaruhi oleh proses penuaan yang mengakibatkan penurunan kemampuan otot, elastisitas dan ketahanan fisik. Hal ini juga dipertegas oleh Lensen et al (2005) dalam (Rubeinsten 2006)

Faktor terbesar risiko jatuh pada lansia adalah kondisi lingkungan yang tidak adekuat dan gangguan keseimbangan yang disertai kelemahan pada lansia.

Risiko jatuh pada usia lanjut meningkat seiring dengan bertambahnya faktor risiko jatuh yaitu, usia, kondisi patologis, dan faktor lingkungan. Usia lanjut mengalami kemunduran atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dalam hal apapun (Grundsrom, Guse and Layde 2015). Hal ini juga dipertegas penelitian lain yang menunjukkan dari faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia yang tinggal

dirumah adalah gangguan jantung, gangguan anggota gerak, gangguan saraf, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, alat bantu berjalan, lingkungan. Sehingga dapat disimpulkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik merupakan faktor yang sangat berhubungan dengan terjadinya jatuh pada lansia (Fristantia, Ziilfitri and Hasneli 2017)

Jatuh dapat mengakibatkan komplikasi dari yang paling ringan berupa memar dan keseleo sampai dengan patah tulang bahkan kematian. Oleh karena itu harus dicegah agar jatuh tidak berulang-ulang dengan cara identifikasi faktor risiko, penilaian keseimbangan dan gaya berjalan, serta mengatur/mengatasi faktor situasional (Stanley & Beare, 2012).

Memasuki usia tua akan mengalami kondisi kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, penurunan kekuatan otot (gangguan muskuloskeletal) yang mengakibatkan gerakan lambat, dan gerakan tubuh yang tidak proporsional. Akibat perubahan fisik lansia tersebut, mengakibatkan gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktifitas sehari-hari dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia (Stanley & Beare, 2012).

Setiap aktivitas fisik membutuhkan keseimbangan, dengan program latihan fisik keseimbangan atau olahraga yang mengandung unsur keseimbangan seperti berenang, senam, Taichi dll, dapat mengurangi risiko lansia jatuh, sehingga kemungkinan terjadinya cedera, 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.

Hasil penelitian yang dilakukan (Rokhima 2016) tentang “Faktor-faktor yang

berhubungan dengan risiko jatuh pada kejadian resiko jatuh pada lansia di unit pelayanan primer Puskesmas Medan Johor” menunjukkan kejadian risiko jatuh pada lansia diperoleh hasil bahwa 46% berisiko tinggi, 36% berisiko rendah dan 18% tidak berisiko jatuh. Elemen faktor eksternal yang secara langsung mempengaruhi risiko jatuh yang sering dibahas yaitu elemen yang terkait dengan terpeleset, tersandung, terjatuh karena kehilangan keseimbangan. Sedangkan yang secara tidak langsung mempengaruhi risiko jatuh, elemen yang terkait penglihatan serta perlengkapan keselamatan (Sabatini, Kusuma and Tambunan 2015)

KESIMPULAN

Distribusi aktifitas fisik lansia 31 (41,3%) ringan, 25 (33,3%) sedang dan 19 (25,3%) Berat sedangkan Risiko jatuh 28 (37,3%) tidak berisiko, 24 (32%) Risiko rendah dan 19 (30) risiko tinggi. Analisis chi square menunjukkan Ada hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia

SARAN

a. Instansi Pelayanan Kesehatan

Meningkatkan pendidikan kesehatan kepada keluarga dan lansia tentang pola aktifitas yang aman yang sesuai dengan kondisikesehatan lansia.

b. Peneliti.

Diperlukan penelitian lanjutan untuk memdalam pola aktifitas lansia dengan risiko jatuh baik secara metodologi maupun variable yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. *Keperawatan Lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011.
- Beare, Mickey Stanley & Patricia Ggountlett. *buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta:

- EGC, 2012.
- Byberg, L, et al. "Total Mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow up of population based cohort." *BMJ*, 2009: b688.
- Darmono, B. *Buku Ajar geriatrik: Ilmu Kesehatan usia lanjut Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011.
- Dharma, kelana kusuma. *metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: trans info media, 2013.
- Fristantia, Dwi Agnes, Reni Ziilfitri, and Yesi Hasneli. "Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia yang tinggal di rumah." *JOM*, 2017: 43-49.
- Grunsdrom, A, C Guse, and P Layde. "Risk factors for fall and fall related injuries in adult 85 years of age and older." *Arch Gerontol Geriatric*, 2015: 54(3):421-8.
- Gunawan, Juhendri Dwi Adi. *Hubungan Aktifitas fisik dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di desa Pucangan Kecamatan Kartasura*. Surakarta: Skripsi, 2016.
- Rokhima. "faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh dengan kejadian risiko jatuh pada lansia di unit Pelayanan primer Puskesmas Medan johor." 2016. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/62523> (accessed januari 3, 2019).
- Rubeinsten, L Z. "Fall in older people: epidemiology, risk factor, and strategies for prevention." *Age and Ageing*, 2006: 37-41.
- Sabatini, Stefani Natalia, Hanson E Kusuma, and Lily Tambunan. "Faktor eksternal Risiko jatuh lansia: Studi Empiris." *Temu Ilmiah IPLBI*. Bandung: ITB, 2015. 7-12.
- Sato, s. "Relationship between Physical Activity, ADL. Capability and Fall Risk in Community-Dwelling Japanese Elderly Population." *Enveronmental Helath and Preventive Medicine*, 2007: 25-32.
- Stanley, M, and G.B Patricia. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC, 2012.
- Yokoya, T, and S Sato. "Relationship between Physical Activity, ADL Capability and Fall Risk in Community-Dwelling Japanese Elderly Population." *Enveronmental Health and Preventive Medicine*, 2007: 25-32.