

Hubungan Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

Eva Susanti ¹⁾; Danur Azissah ²⁾; Sasteri Yulianti ³⁾^{1,2,3)}Universitas Dehasen BengkuluEmail: ¹⁾ evasusanti.llg220@gmail.com**ARTICLE HISTORY**

Received [25 September 2025]

Revised [20 Januari 2026]

Accepted [26 Januari 2026]

KEYWORDS

Independence, Risk of Falls, Elderly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

**ABSTRAK**

Secara umum seseorang yang memasuki usia lanjut mengalami perubahan-perubahan. Perubahan tersebut dapat dilihat dari perubahan fisik dari rambut, wajah, tangan, perubahan pada panca indra, penurunan penglihatan, pendengaran dan motorik. Dari perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi penurunan pada aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik *Purposif Sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 59 lansia. Hasil analisis uji univariat hampir sebagian dari responden (42,4%) dengan kemandirian bergantung, hampir sebagian dari responden (37,3%) dengan risiko jatuh tinggi. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil hubungan kemandirian ($p=0,000$) dengan risiko jatuh pada lansia. Ada hubungan hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025. Peneliti menyarankan kepada responden dapat mempertahankan atau meningkatkan kemandirian melalui aktivitas fisik rutin, menjaga asupan gizi seimbang, dan memanfaatkan alat bantu jika diperlukan.

ABSTRACT

In general, someone who enters old age experiences changes. These changes can be seen from physical changes in hair, face, hands, changes in the five senses, decreased vision, hearing and motor skills. These changes can affect the decline in daily activities. The purpose of this study was to determine the relationship between independence and the risk of falling in the elderly in the Megang Community Health Center Working Area of Lubuklinggau City in 2025. The research method used was descriptive research with a cross-sectional approach. The sampling technique used Purposive Sampling technique with a sample size of 59 elderly people. The results of the univariate test analysis showed that almost half of the respondents (42.4%) were dependent on independence, and almost half of the respondents (37.3%) were at high risk of falling. The results of the bivariate analysis obtained the relationship between independence ($p = 0.000$) and the risk of falling in the elderly. There is a relationship between independence and the risk of falling in the elderly in the Megang Community Health Center Working Area, Lubuklinggau City in 2025. Researchers suggest that respondents can maintain or increase independence through routine physical activity, maintaining a balanced nutritional intake, and using assistive devices if necessary.

PENDAHULUAN

Kondisi penuaan penduduk merupakan fenomena global. Setiap negara di dunia menunjukkan pertumbuhan dalam ukuran dan proporsi lansia yang lebih banyak. Dengan total lansia di dunia saat ini yang mencapai 703 (Sumandar, 2020). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2022). Saat ini, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar) pada tahun 2050. Tidak hanya jumlah dan proporsi lansia saja yang meningkat, bahkan seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun ke atas) juga mengalami peningkatan, bahkan pada tahun 2020 sampai 2050 diperkirakan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta (Badan Pusat Statistik, 2022). Secara umum seseorang yang memasuki usia lanjut mengalami perubahan-perubahan.

Perubahan tersebut dapat dilihat dari perubahan fisik dari rambut, wajah, tangan, perubahan pada panca indra, penurunan penglihatan, pendengaran dan motorik. Dari perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi penurunan pada aktivitas sehari-hari (Renrusun, 2022). Perubahan-perubahan ini yang memungkinkan para lanjut usia masuk kedalam masalah resiko jatuh (Bahriah, 2023). Frekuensi kejadian jatuh global menurut (WHO) yaitu 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 daripada lansia yang tinggal dirumah mencapai 30-50% setiap tahun dan meningkat 40% mengalami jatuh berulang. Sedangkan, angka kejadian jatuh di Indonesia berdasarkan data Survei Indonesian Family Life Survey (IFLS) yaitu kejadian jatuh pada lansia berusia

≥65 sekitar 30% dan angka kejadian jatuh pada usia ≥80 tahun sekitar 50% (Novianti, 2023). Sementara itu proporsi jumlah lansia yang tidak melakukan aktifitas sehari-hari berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (2023) sebanyak 19,5%. Di Provinsi Sumatera Selatan terdapat 17,5%. Jatuh merupakan peristiwa dimana seseorang mengalami hal yang tidak terduga terbaring pada tempat yang lebih rendah karena tidak mampu mempertahankan posisi tubuh. Jatuh dapat menyebabkan cedera ringan hingga parah, gangguan psikologis yaitu rasa takut dan trauma, kelemahan otot dan penurunan kesehatan fisik yang mengakibatkan penurunan fungsional, depresi, dan isolasi sosial. Risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan penurunan keseimbangan yaitu lansia tidak dapat mengontrol keseimbangan pada postur tubuh saat posisi dinamis maupun statis serta gangguan gaya berjalan (Soleha, 2022). Penurunan kapasitas intrinsik ditandai dengan munculnya penyakit degeneratif, gangguan fungsi organ, hingga pelemahan organ yang menyebabkan lansia mengalami kerentanan dan berisiko terjatuh. Terdapat faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia.

Faktor intrinsik meliputi faktor dari dalam diri lansia seperti: faktor usia, riwayat penyakit, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, gangguan keseimbangan, kemandirian, inkontinensia, penggunaan obat, gangguan kognitif dan defisit sensorik. Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor risiko yang berasal dari luar tubuh lansia, seperti faktor lingkungan tempat tinggal dan lingkungan dalam rumah lansia (Susiana, 2024). Secara biologi, lanjut usia mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya fisik terhadap penyakit. Penurunan fisik ini dapat dilihat terutama pada kemampuan lanjut usia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, buang air besar atau kecil, makan, minum, berjalan, tidur, dan mandi. Dari kemampuan melakukan aktivitas tersebut dapat dinilai apakah lanjut usia mandiri atau tergantung pada orang lain. Mandiri dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Activities of Daily living=ADL) adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada pihak lain dalam merawat diri maupun dalam beraktivitas sehari-hari.

Semakin mandiri status fungsional lansia maka kemampuan untuk bertahan terhadap serangan penyakit akan semakin baik. Sebaliknya lansia yang menunjukkan ketergantungan akan rentan terhadap serangan penyakit (Djala, 2021). Fungsi kemandirian pada lansia mengandung definisi bahwa kemampuan lansia agar tidak bergantung kepada orang lain untuk melaksanakan aktivitasnya, seluruhnya dilaksanakan sendiri dengan keputusan sendiri untuk rangka mencukupi kebutuhannya. Bantuan pada kegiatan sehari-hari tidak cuma diberikan terhadap lansia namun terhadap tiap individu yang sedang membutuhkan ataupun terhadap individu yang sedang sakit. Kemudahan untuk beraktivitas akan membantu lansia melangsungkan aktivitas tanpa bantuan, memakai energi minimum serta menghindari cedera.

Memahami lingkungan aktivitas akan membuat lansia dapat menyesuaikan aktivitas individual di rumah atau aktivitas sosial di masyarakat (Lailatul, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bahriah (2023), tentang hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di PPSLU Mappakasunggu tahun 2023 (p-value = 0,019). Berdasarkan hasil penelitian ini risiko jatuh berkaitan dengan tingkat kemandirian. Berdasarkan data dari Puskesmas Megang Lubuklinggau 2023 pencapaian program lanjut usia triwulan 1 94%, triwulan 2 100%, triwulan 3 97%, triwulan 4 100%. Tahun 2024 pencapaian program lanjut usia triwulan 1 91,23%, triwulan 2 100%, triwulan 3 102%, triwulan 4 102%. Jumlah lansia di Puskesmas Megang Lubuklinggau Tahun 2025 sebanyak 234 orang. Lansia dengan risiko tinggi baru terdata sebanyak 30% dari target 100%.

LANDASAN TEORI

Konsep Lanjut Usia

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada orang-orang yang telah mencapai usia lanjut atau tua, biasanya di atas usia 60 tahun (Wulandari & Winarsih, 2023). Lanjut usia disingkat dengan lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas. Setiap makhluk hidup akan mengalami proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi, 2022)

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki

usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Fadhila, 2024).

Kemandirian *Activity Daily Living* Lansia

Kemandirian dalam kamus psikologi berasal dari kata "*independen*" yang diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang tidak tergantung pada orang lain dalam menentukan keputusan dan adanya sikap percaya diri. Kemandirian merupakan sikap individu yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sehingga individu mampu berfikir dan bertindak sendiri. Kemandirian pada lanjut usia tergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Wisoedhani, 2019).

Risiko Jatuh

Jatuh didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai perpindahan tubuh ke bawah, ke tanah, lantai atau benda lain, atau tingkat yang lebih rendah secara tiba-tiba, tidak terkendali, tidak disengaja. Kelompok Kerja Internasional untuk Pencegahan Jatuh pada Lanjut Usia menambahkan definisi jatuh, "selain sebagai konsekuensi dari sebagai berikut: menahan pukulan keras, kehilangan kesadaran, kelumpuhan yang tiba-tiba, seperti pada stroke, kejang epilepsi" (Julianti, 2021).

Jatuh merupakan suatu peristiwa yang mengakibatkan seseorang tiba-tiba jatuh ke tanah, lantai atau level yang lebih rendah secara tidak sengaja. Nyaris jatuh adalah kehilangan keseimbangan secara tiba-tiba yang tidak mengakibatkan jatuh atau cedera lainnya seperti tergelincir atau tersandung tetapi mampu mendapatkembali kontrol sebelum jatuh (Susiana, 2024).

Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Jatuh dapat terjadi baik oleh faktor dari lansia sendiri maupun dari lingkungan-nya. Adapun upaya pencegahan jatuh yang dapat dilakukan oleh perawat yaitu dengan memperbaiki gangguan keseimbangan dengan membuat lansia tetap aktif dalam melakukan aktivitas dan kebutuhannya sehari-hari. Aktivitas kehidupan sehari-hari atau yang dikenal dengan ADL merupakan aktivitas primer dalam perawatan diri. Pengkajian ADL sangat penting untuk mengetahui tingkat kemandirian lansia. Pada lansia yang risiko jatuh atau yang sudah pernah mengalami jatuh, mereka akan takut untuk memenuhi semua kebutuhan ADL dan membatasi aktivitasnya. Ketika aktivitas, mobilitas, dan kemandirian dibatasi maka penurunan fungsi mulai terjadi. Jadi sangat penting untuk mempertahankan fungsi normal pada lansia (Mashudi, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Bahriah (2023), hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di PPSLU Makassar tahun 2023 (p value = 0,019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan pendekatan Pretest Post test One Group Design. Penelitian ini melibatkan satu kelompok yang akan diberikan edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan Anggota PMR. Kelompok ini akan diberikan pre test untuk mengukur pengetahuan tentang Bantuan Hidup Dasar (BHD) sebelum diberikan intervensi. Setelah intervensi, kelompok akan diberikan post test untuk melihat perubahan yang terjadi.

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel (Notoatmodjo 2018). Analisa Univariat pada penelitian ini yaitu pengaruh edukasi bantuan hidup dasar (BHD) terhadap pengetahuan anggota PMR. Hasil penelitian yang tersaji dalam tabel distribusi frekuensi akan diinterpretasikan dalam beberapa kategori. Menurut (Arikunto, 2013) interpretasi tabel dibagi menjadi:

0%	= Tidak seorangpun dari responden
1% - 25%	= Sangat sedikit dari responden
26% - 49%	= Sebagian kecil/hampir setengah dari responden
50%	= Setengah dari responden
51% - 75%	= Sebagian besar dari responden
76% - 99%	= Hampir seluruh dari responden
100%	= Seluruh responden

Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara dua variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

No	Kemandirian Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bergantung	25	42,4
2	Mandiri	34	57,6
	Jumlah	59	100

Dari tabel 1 tentang frekuensi Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 59 responden terdapat hampir sebagian dari responden (42,4%) dengan kemandirian bergantung.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Risiko Jatuh Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

No	Risiko Jatuh	Frekuensi	Persentase (%)
1	Risiko Tinggi	22	37,3
2	Risiko Rendah	37	62,7
	Jumlah	59	100

Dari tabel 2 tentang frekuensi risiko jatuh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 59 responden terdapat hampir sebagian dari responden (37,3%) dengan risiko jatuh tinggi.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

Tabel 3 Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

Kemandirian Lansia	Risiko Jatuh Lansia				Total		P-Value
	Risiko Tinggi		Risiko Rendah		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Bergantung	20	80	5	20	25	100	0,000
Mandiri	2	5,9	32	94,1	34	100	
Total	22	37,3	37	62,7	59	100	

Tabel 3 tentang hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 menunjukkan dari 25 responden dengan kemandirian bergantung terdapat 20 responden dengan risiko jatuh tinggi dan 5 responden dengan risiko jatuh rendah. Dari 34 responden dengan kemandirian mandiri terdapat 2 responden dengan risiko jatuh tinggi dan 32 responden dengan risiko jatuh rendah.

Untuk mengetahui hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 digunakan uji *Chi-Square*. Dengan nilai $(p)=0,000$. Karena nilai $p<0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

Pembahasan

Gambaran Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 59 responden terdapat sebagian besar responden (57,6%) dengan kemandirian mandiri dan hampir sebagian dari responden (42,4%) dengan kemandirian bergantung. Sebanyak 25 responden berada pada kategori kemandirian bergantung, yang menunjukkan bahwa mereka memerlukan bantuan orang lain dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh penurunan fungsi fisik, keterbatasan mobilitas, gangguan keseimbangan, atau masalah kesehatan lain yang menghambat kemampuan untuk beraktivitas secara optimal. Sebanyak 34 responden berada pada kategori kemandirian mandiri, yang berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi fisik yang masih baik, kemampuan motorik yang terjaga, serta adanya kebiasaan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan gaya hidup yang mendukung.

Secara biologi, lanjut usia mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya fisik terhadap penyakit. Penurunan fisik ini dapat dilihat terutama pada kemampuan lanjut usia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, buang air besar atau kecil, makan, minum, berjalan, tidur, dan mandi. Dari kemampuan melakukan aktivitas tersebut dapat dinilai apakah lanjut usia mandiri atau tergantung pada orang lain (Djala, 2021). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mashudi (2022) tentang "Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi". Hasil penelitian menunjukkan responden mandiri sebanyak 54 responden (56,8%) dan sebanyak 41 responden (43,2%) tidak mandiri.

Menurut asumsi peneliti, kemandirian lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti kekuatan dan ketahanan otot, fungsi keseimbangan, kemampuan sensorik, serta motivasi dan kondisi psikologis. Faktor ekstrinsik seperti dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas penunjang, dan lingkungan tempat tinggal yang aman juga berperan penting. Kombinasi kedua faktor ini menentukan sejauh mana lansia mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan.

Gambaran Risiko Jatuh Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 59 responden terdapat sebagian besar responden (62,7%) dengan risiko jatuh rendah dan hampir sebagian dari responden (37,3%) dengan risiko jatuh tinggi. Sebanyak 22 responden memiliki risiko jatuh tinggi yang kemungkinan disebabkan oleh penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi sensorik, serta adanya penyakit komorbid. Faktor lingkungan seperti lantai licin dan pencahayaan kurang juga turut meningkatkan risiko. Sebanyak 37 responden memiliki risiko jatuh rendah karena kondisi fisik dan fungsi sensorik relatif baik, minim gangguan keseimbangan, serta lingkungan tempat tinggal yang aman dan mendukung mobilitas.

Jatuh dapat menyebabkan cedera ringan hingga parah, gangguan psikologis yaitu rasa takut dan trauma, kelemahan otot dan penurunan kesehatan fisik yang mengakibatkan penurunan fungsional, depresi, dan isolasi sosial. Risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan penurunan keseimbangan yaitu lansia tidak dapat mengontrol keseimbangan pada postur tubuh saat posisi dinamis maupun statis serta gangguan gaya berjalan (Soleha, 2022).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bahriah (2023) tentang "Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare". Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden (51,9%) yang mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan hampir sebagian responden (48,1%) ketergantungan). Menurut asumsi peneliti, risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik berupa perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti berkurangnya kekuatan otot, penurunan kemampuan menjaga keseimbangan, dan melemahnya fungsi sensorik (penglihatan, pendengaran, atau proprioepsi). Faktor ekstrinsik meliputi kondisi lingkungan yang kurang aman, misalnya pencahayaan yang redup, permukaan lantai licin atau tidak rata, serta penataan perabot yang menghambat pergerakan. Interaksi antara perubahan fisik lansia dan lingkungan yang tidak mendukung tersebut meningkatkan kemungkinan terjadinya jatuh.

Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 menunjukkan dari 25 responden dengan kemandirian bergantung terdapat 20 responden dengan risiko jatuh tinggi dan 5 responden dengan risiko jatuh rendah. Dari 34 responden dengan kemandirian

mandiri terdapat 2 responden dengan risiko jatuh tinggi dan 32 responden dengan risiko jatuh rendah. Untuk mengetahui hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 digunakan uji *Chi-Square*. Dengan nilai $(p)=0,000$. Karena nilai $p<0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025. Sebanyak 5 responden dengan kemandirian bergantung namun risiko jatuh rendah kemungkinan disebabkan karena meskipun responden membutuhkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, kemampuan bergerak dalam jarak pendek dan kondisi terkendali masih cukup baik. Saat diminta melakukan perpindahan posisi atau berjalan singkat, mereka mampu menjaga kestabilan dan kecepatan gerak sehingga risiko jatuh terukur rendah.

Sebanyak 2 responden mandiri tetapi memiliki risiko jatuh tinggi kemungkinan karena meskipun dapat melakukan aktivitas harian secara mandiri, responden menunjukkan kelambatan, kehilangan keseimbangan, atau ketidakstabilan saat berpindah posisi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kekakuan sendi, kelemahan otot, atau respon postural yang melambat, sehingga meningkatkan potensi jatuh meskipun kemandiannya baik.

Aktivitas kehidupan sehari-hari atau yang dikenal dengan ADL merupakan aktivitas primer dalam perawatan diri. Pengkajian ADL sangat penting untuk mengetahui tingkat kemandirian lansia. Pada lansia yang risiko jatuh atau yang sudah pernah mengalami jatuh, mereka akan takut untuk memenuhi semua kebutuhan ADL dan membatasi aktivitasnya. Ketika aktivitas, mobilitas, dan kemandirian dibatasi maka penurunan fungsi mulai terjadi. Jadi sangat penting untuk mempertahankan fungsi normal pada lansia (Mashudi, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Julianto (2022), tentang "Hubungan Tingkat Aktivitas Sehari Hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di Desa Tulung Rejo Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro". Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil p value sebesar 0,000 yang berate terdapat hubungan antara tingkat aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia. Menurut asumsi peneliti, kemandirian mempengaruhi risiko jatuh karena tingkat kemandirian berkaitan dengan kapasitas fisik, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi tubuh yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara aman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025", maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Hampir sebagian dari responden (42,4%) dengan kemandirian bergantung di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025
2. Hampir sebagian dari responden (37,3%) dengan risiko jatuh tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025
3. Ada hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025 (p -value 0,000).

Saran

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan teori tentang kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia.

2. Praktis

a) Bagi Tempat Penelitian

Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai latihan fisik sederhana, penggunaan alat bantu jalan yang tepat, serta modifikasi lingkungan rumah agar lebih aman. Kolaborasi dengan keluarga lansia juga penting untuk memastikan dukungan yang berkelanjutan dalam menjaga kemandirian sekaligus mencegah jatuh..

b) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi untuk mahasiswa guna menambah wawasan mengenai kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia.

c) Bagi Responden

Diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan kemandirian melalui aktivitas fisik rutin, menjaga asupan gizi seimbang, dan memanfaatkan alat bantu jika diperlukan. Penting juga untuk memeriksa kondisi lingkungan rumah, seperti pencahayaan, lantai, dan tata letak perabot, guna mengurangi risiko jatuh. Keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas dan konsultasi berkala dengan tenaga kesehatan dapat membantu lansia tetap sehat, mandiri, dan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Reinika Cipta
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bahriah. (2023). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare*. Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatima Parepare
- Damanik. (2019). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). *Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan BSI Vol 8 no 2
- Dira. (2022). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang
- Djala. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Memenuhi Aktivitas Kehidupan Sehari-hari di Desa Tonusu Kecamatan Pamona Puselemba Kabupaten Poso*. Journal of Islamic Medicine Vol. 5 no 2
- Fadhila. (2024). *Keperawatan Gerontik*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
- Fidora, I., & Purba, W. S. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari* 1 Alholidi, 2 Irma Fidora, 3 Wulan Sari Purba. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 1(2), 85–91.
- Gemini. (2021) *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Geraika. (2019). *Metodologi Penelitian*. CV. Hira Tech
- Hapsari. (2019). *I-Frat Indonesia Fall Risk Assesment Tool*. PT RajaGrafindo Persada
- Julianti. (2021). *Penilaian dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia*. Fakultas Kedokteran Unib
- Kurniyati. (2024). *Bukti Deteksi Dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup
- Lailatul. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Literature Review* (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Lubis, E. (2023). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia* (Vol. 2, Issue 1). <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpunan.ac.id/index.php/jpmd>
- Marliani, N. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kemandirian Pada Lansia Di Banjar Telaga Desa Sibetan Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem Tahun 2021*. Poltekkes Denpasar Repositories. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7270/>
- Mashudi, M. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(1), 237. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>
- Masturoh. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mujiadi (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Stikes Majapahit Mojokerto
- Novianti. (2023). *Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Resiko Jatuh Pada Lansia di Banjar Paang Tebel Peguyangan Kaja*. Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE Vol. 4 No. 2
- Nugraha, S., Prasetyo, S., Susilowati, I. H., & Rahardjo, T. B. W. (2021). *Urban-Rural Dimension of Falls and Associated Risk Factors among Community-Dwelling Older Adults in West Java, Indonesia*. Journal of Aging Research, 2021(2018), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/8638170>
- Pongantung, H. Y., & Rosdewi. (2022). *STRESS DAN FUNGSI KOGNITIF TERHADAP KEMANDIRIAN MELAKUKAN ADL PASIEN SETELAH STROKE*. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 9–16. <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/7>
- Renrusun. (2022). *Literatur Review: Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia*. Profesional Health Journal Volume 03, No. 02
- Sejati. (2023). *Kemampuan Activity Daily Living pada Pasien Stroke Berdasarkan Penilaian Katz Indeks : Studi Kasus*. Jurnal JOSNHS Volume 1 Nomor 2
- Soleha. (2022). *Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Activity Daily Living pada Lanjut Usia*. Physio Health Sains Volume 4, Nomor 2
- Sumandar. (2020). *Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas*. Jurnal Kesehatan Vokasional, Vol. 6 No. 1
- Survey Kesehatan Indonesia. (2023). Kemenkes RI BKPK
- Susiana. (2024). *Lanjut Usia. SECURITY | Jaminan "Keamanan" pada Lansia*

- Syapitri. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press
- Wisoedhani. (2019). *Kemandirian Hidup Lansia*. Media Nusa Creative
- World Health Organization. (2022). Ageing and Health. Diakses pada: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and>
- Wulandari, P., & Winarsih, W. (2023). PENGABDIAN MASYARAKAT CENDEKIA VOLUME 02 NOMOR 02 (2023) 58-61. <https://doi.org/xx.xxxxx/xxxxx>
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari-hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4558447>