

Lampiran 1

JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

Penulis :

Tanggal :

Tahun penulisan :

Nomor catatan :

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak berlak u
1	Apakah inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas?				
2	Apakah subyek penelitian dan pengaturannya dijelaskan secara rinci?				
3	Apakah paparan diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?				
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk pengukuran kondisi?				
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?				
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?				
7	Apakah hasil diukur dengan cara yang valid				

dan dapat diandalkan?

8 Apakah analisis statistik yang sesuai
digunakan?

penilaian keseluruhan :

termasuk ☐

tidak termasuk ☐

perlu info lebih lanjut ☐

Komentar (termasuk alasan untuk kesimpulan) :

Lampiran 2

SUMMARY OF FINDINGS TABLE JBI

<i>Systematic review title :</i>				
<i>Population :</i>				
<i>Phenomena of interest :</i>				
<i>Context :</i>				
<i>Synthesized finding</i>	<i>Type of research</i>	<i>dependability</i>	<i>Credibility</i>	<i>Comment</i>

Lampiran 3

HASIL *CRITICAL APPRAISAL CHECKLIST FOR CROSS SECTIONAL* *STUDY*

Pengulas : Yuni Saputri

Penulis : Mashudi, M

Tanggal : Februari

Tahun penulisan : 2020

Nomor catatan : ISSN 1411-8939

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak	Tidak
				jelas	berlaku
1	Apakah inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas?		<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Apakah subyek penelitian dan pengaturannya dijelaskan secara rinci?	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Apakah paparan diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk pengukuran kondisi?	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?		<input checked="" type="checkbox"/>		
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Apakah hasil diukur dengan cara yang valid	<input checked="" type="checkbox"/>			

dan dapat diandalkan?	
8	Apakah analisis statistik yang sesuai digunakan? <input checked="" type="checkbox"/>
penilaian keseluruhan :	
termasuk	<input checked="" type="checkbox"/>
tidak termasuk	<input type="checkbox"/>
perlu info lebih lanjut	<input type="checkbox"/>

Komentar (termasuk alasan untuk kesimpulan) :

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mashudi (2020) tidak disebutkan dengan rinci mengenai kriteria inklusinya. Jumlah sample dalam penelitian sebanyak 95 responden dengan teknik accidental sampling. Kuisioner dalam penelitian Mashudi menggunakan Pittsburgh sleep quality index (PSQI) yang telah dinyatakan valid, kuisioner indext katz yang sudah baku, dan instrument timed up and go yang sudah baku juga. Instrument yang digunakan oleh peneliti sesuai dengan kriteria responden yaitu lansia, dimana TUG dikhususkan untuk mengukur keseimbangan pada lansia. Factor perancu tidak disebutkan dan dijelaskan pada penelitian Mashudi (2020), analisis data menggunakan uji chi-square dimana hasil dari penelitian Mashudi dianggap valid dengan hasil dari analisis kuliatas tidur dengan risiko jatuh (p-value = 0,000) dan hasil analisis kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh didapatkan hasil (p-value = 0,007).

Pengulas : Yuni Saputri

Penulis : Nisa, L. F., Aini, L., & Rosyidi, K

Tanggal : November

Tahun penulisan : 2020

Nomor catatan : ISSN 2598-8492

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak berlaku
1	Apakah inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas?			<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Apakah subyek penelitian dan pengaturannya dijelaskan secara rinci?	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Apakah paparan diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk pengukuran kondisi?	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?				<input checked="" type="checkbox"/>
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?				<input checked="" type="checkbox"/>
7	Apakah hasil diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Apakah analisis statistik yang sesuai digunakan?	<input checked="" type="checkbox"/>			

penilaian keseluruhan :

termasuk

☒

tidak termasuk

☐

perlu info lebih lanjut

☐

Komentar (alasan beserta kesimpulan) :

Kriteria inklusi tidak disebutkan dalam jurnal, teknik sampling yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dan didapatkan 65 sample, uji validitas dan reabilitas dari instrument yang digunakan peneliti tidak dicantumkan dalam jurnal. Instrument yang digunakan yaitu katz index dan morse falls scale, dimana instrument morse falls scale ini merupakan alat penilaian yang memenuhi kriteria dan dirancang untuk membantu menargetkan pasien yang beresiko jatuh terutama pada usia lebih dari 65 tahun. Dalam jurnal tidak disebutkan factor perancu, analisis data menggunakan uji chi-square dengan hasil p-value = 0,002.

Pengulas : Yuni Saputri

Penulis : Putu anggitha surya paramitha dan susy purnawati

Tanggal : februari

Tahun penulisan : 2017

Nomor catatan : ISSN: 2303-1395

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak	Tidak
				jelas	berlaku
1	Apakah inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas?		<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Apakah subyek penelitian dan pengaturannya dijelaskan secara rinci?	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Apakah paparan diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?		<input checked="" type="checkbox"/>		
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk pengukuran kondisi?	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?		<input checked="" type="checkbox"/>		
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Apakah hasil diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Apakah analisis statistik yang sesuai	<input checked="" type="checkbox"/>			

digunakan?

penilaian keseluruhan :

termasuk ☒

tidak termasuk ☐

perlu info lebih lanjut ☐

Komentar (termasuk alasan untuk kesimpulan) :

Pada penelitian Paramitha pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling dan didapatkan 107 responden yang datang ke posyandu lansia. Tidak disebutkan kriteria inklusi dalam jurnal ini, untuk instrument pengambilan data tidak disebutkan. analisis data menggunakan uji chi-square dengan hasil p-value kurang dari 0,005.

Pengulas : Yuni Saputri

Penulis : Ulfah Suryani

Tanggal : Maret

Tahun penulisan : 2018

Nomor catatan : ISSN 2502-6445

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak berlaku
1	Apakah inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas?			<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Apakah subyek penelitian dan pengaturannya dijelaskan secara rinci?	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Apakah paparan diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk pengukuran kondisi?	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?				<input checked="" type="checkbox"/>
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?				<input checked="" type="checkbox"/>
7	Apakah hasil diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?	<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Apakah analisis statistik yang sesuai	<input checked="" type="checkbox"/>			

digunakan?

penilaian keseluruhan :

termasuk

☒

tidak termasuk

☐

perlu info lebih lanjut

☐

Komentar (termasuk alasan untuk kesimpulan) :

Dalam penelitian Ulfah Suryani (2018) peneliti menggunakan teknik sampling propotional simple random sampling, didapatkan 52 responden, namun pada penelitian ini tidak dijelaskan kriteria inklusi secara detail. Instrument yang digunakan ada dua yaitu katz index dan morse falls scale, pada instrument ini peneliti tidak menyebutkan hasil uji validitas dan reabilitas, tetapi apabila dilihat dr instrumennya, hal ini sesuai untuk digunakan pada populasi lansia. Factor perancu pada penelitian ini tidak disebutkan, adapun anallisis data menggunakan uji chi-square dengan hasil p-value 0,019, yang memiliki arti valid

Lampiran 4

SUMMARY OF FINDINGS TABLE JBI

Jurnal 1 (Nisa, L. F., Aini, L., & Rosyidi, K. (2020))				
<p><i>Systematic review title : the relationship between the ability to perform activities of daily living with risk for falls among older adults in tresna tresna werdha social service banyuwangi</i></p> <p><i>Population : 71 lansia</i></p> <p><i>Phenomena of interest : proses penuaan pada lansia dapat menimbulkan masalah fisik salah satunya jatuh</i></p> <p><i>Context : lansia</i></p>				
<i>Synthesized finding</i>	<i>Type of research</i>	<i>dependability</i>	<i>Credibility</i>	<i>Comment</i>
Aktivitas sehari-hari dan lingkungan merupakan factor-faktor yang mempengaruhi terjadinya jatuh pada	Kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tinggi (high)	Seluruh pertanyaan 5- Ya 3 – tidak	<i>JBI grade recommendation</i> berdasarkan FAME termasuk kategori A pantas untuk diaplikasikan atau diterapkan

lansia				
--------	--	--	--	--

Jurnal 2 (Paramitha, P. A. S., & Purnawati, S. (2017))				
<i>Systematic review title</i> : Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung <i>Population</i> :107 sampel <i>Phenomena of interest</i> : penurunan kemampuan fungsional dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia <i>Context</i> : lansia				
<i>Synthesized finding</i>	<i>Type of research</i>	<i>dependability</i>	<i>Credibility</i>	<i>Comment</i>
Kemampuan fungsional pada lansia memperngaruhi resiko jatuh.	Kuantitatif, observation analityc dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	<i>Moderate</i>	Seluruh pertanyaan: 4-Ya 4-Tidak	<i>JB I grade recommendation</i> berdasarkan FAME termasuk kategori B pantas untuk diaplikasikan atau diterapkan

Jurnal 3 (Mashudi M, (2020))

Systematic review title : Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Population : 95 sampel

Phenomena of interest : resiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia

Context : lansia

<i>Synthesized finding</i>	<i>Type of research</i>	<i>dependability</i>	<i>Credibility</i>	<i>Comment</i>
Kualitas tidur dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari menjadi factor yang berhubungan dengan resiko jatuh pada lansia	Kuantitatif, <i>cross sectional</i>	<i>High</i>	Seluruh pertanyaan: 5-Ya 3-Tidak	<i>JB I grade recommendation</i> berdasarkan FAME termasuk kategori A pantas untuk diaplikasikan atau diterapkan

Jurnal 4 (Ulfa Suryani (2018))				
<p><i>Systematic review title</i> : Hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di PSTW sabai nan aluih sicincin kabupaten padang pariaman</p> <p><i>Population</i> : 52</p> <p><i>Phenomena of interest</i> : terjadi proses penuaan pada lansia, dan berdampak pada mudahnya lansia untuk terjatuh</p> <p><i>Context</i> : lansia</p>				
<i>Synthesized finding</i>	<i>Type of research</i>	<i>dependability</i>	<i>Credibility</i>	<i>Comment</i>
Tingkat kemandirian dalam activity daily living merupakan factor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia.	Cross sectional	High	5-Yes 3-No	<p><i>JB I grade recommendation</i></p> <p>berdasarkan FAME termasuk kategori A pantas untuk diaplikasikan atau diterapkan</p>

Lampiran 5

CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI



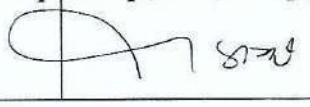
Nama mahasiswa : Yuni Saputri

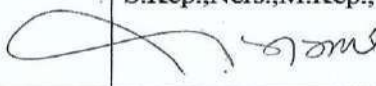
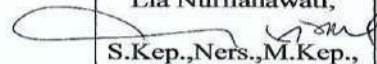



NIM : AK.1.16.053





Judul skripsi : Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Aktivitas Sehari-Hari dengan Resiko Jatuh pada Lansia





Pembimbing utama : Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,

Pembimbing pendamping : Imam Abidin S.Kep.,Ners.,

No	Hari/tanggal	Catatan pembimbing	Paraf pembimbing
Pembimbing 1			
1	7 maret 2020	1. Cari fenomena tentang resiko jatuh 2. Factor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
2	10 maret 2020	1. Stupen kegiatan fisik lansia, apakah ada fenomena? 2. Apakah angka kejadian jatuh ada dampaknya?	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
3	24 maret 2020	1. Cari kembali teori dasar mengenai kemandirian terhadap resiko jatuh	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 

		2. Lanjut bab 2 dan 3	
4	15 april 2020	Ikuti susunan bab 3 dari kampus	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
5	22 April 2020	ACC Sidang Proposal	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
6	14 juli 2020	1) harus bisa menjelaskan mengenai jurnal yang didapat, kenapa hanya 6? 2) Yang dibahas di pembahasan jangan hanya hasilnya saja, tapi dengan kekurangan dan kelebihan dari masing-masing jurnal 3) Isi komentar di JBI critical appraisal checklist	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
7	27 juli 2020	1) Untuk jurnal sesuaikan saja dengan yang ditemukan 2) Pembahasannya paparkan perjurnal	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep., 
8	29 juli 2020	ACC Sidang akhir	Lia Nurlianawati, 

			S.Kep.,Ners.,M.Kep.,
Pembimbing 2			
1	4 maret 2020	Jika tema diarahkan ke lansia tentang resiko jatuh saran cari factor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh dengan kuisisioner yang mudah dilakukan seperti kognitif, kemandirian, usia, jenis kelamin.	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
2	6 april 2020	Mencari jurnal terlebih dahulu dan lakukan screening	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
3	22 april 2020	1. Kutipan tidak harus memakai keterangan halaman buku 2. Perbaiki susunan bab 3 seperti yang dari kampus	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
4	24 April 2020	1. Penomoran, untuk yg ada bacaan "Bab" itu di tengah bawah, yg sisanya di kanan atas 2. Tabel, garis vertikalnya dihilangkan, jd tabel itu hanya garis horizontal saja 3. Buat kata pengantar,daftar isi,	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 

		daftar bagan dan daftar table	
5	24 April 2020	ACC sidang Proposal	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
6	29 juni 2020	Lanjutkan ke bab 4	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
7	29 juli 2020	1) Pengulasnya isi dengan siapa yang mengulasnya. 2) Perhatikan kembali penulisan bahasa inggris / dicetak miring 3) Jangan ada kata 'akan' di bab 3 karena ini bentuknya sudah menjadi laporan 4) Erhatikan kembali penulisan daftar pustaka	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 
8	30 juli 2020	1) ACC sidang akhir	Imam Abidin S.Kep.,Ners., 

Lampiran 6

PERSYARATAN PENDAFTARAN SIDANG

Bagi mahasiswa yang akan mendaftar sidang skripsi harus sudah menyelesaikan hal-hal sebagai berikut :

Nama : Yuni Saputri

NIM : AK.1.16.053

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari

Dengan Resiko Jatuh Ada Lansia

Pembimbing utama : Lia Nurlianawati ,S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing pendamping : Imam Abidin, S.Kep.,Ners.,

No	Bagian	Nama	Tanda tangan
1	Keuangan	Diana	
2	Evaluasi	Yuyun Sarinengsih M.Kep	
3	Perpustakaan	Rosy	

Mengetahui,
Fakultas Keperawatan
Dekan

Siti Jundiah,S.Kp.,M.Kep

BUKTI MENJADI OPONEN

Nama : Yuni Saputri

NIM : AK.1.16.053

No	Hari/Tanggal	Penyaji	Judul proposal penelitian	Tanda tangan moderator
1		Juliana Hidayatu	Hubungan kontrol diri dengan <i>nomophobia</i> pada mahasiswa S1 keperawatan di universitas bhakti kencana bandung	Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ner.,M.Kep.,
2		Sri Nuryanti	Gambaran tingkat stress mahasiswa keperawatan dalam penerapan <i>e-learning</i> di universitas bhakti kencana bandung	Denni Fransiska, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,
3		Ellih Nurhasanah	Pengaruh <i>hypnoterapi</i> terhadap tingkat stress	Imam Abidin, S.Kep., Ners

			akademik pada mahasiswa	
--	--	--	----------------------------	--

Lampiran 7 Pernyataan Bebas Plagiarism

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuni Saputri
NPM : AK116053
Fakultas : Keperawatan
Prodi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul :

“Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-hari Dengan Resiko Jatuh pada Lansia”

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian an karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya **bersedia menerima sanksi** sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 31 September 2020

Yang bertanda tangan


Yuni Saputri

Pembimbing I



Lia Nurlianawati, S.kep., Ners., M.Kep

Pembimbing II



Imam Abidin, S.Kep., Ners.,

Lampiran 8

Hasil Plagiarisme

S1 Kep 031 Yuni Saputri			
ORIGINALITY REPORT			
19%	13%	7%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

**HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DALAM AKTIVITAS
SEHARI-HARI DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI
PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

Ulfa Suryani¹

¹STIKes MERCUBAKTIJAYA, Padang, Sumatera Barat
Email :ulfasuryani_upe@yahoo.co.id

Abstract

Fall is one of the most common physical problems in the elderly that results in morbidity and mortality in the elderly. One of the risk factors of fall is independence in daily activities. The purpose of this study is to know the relationship of independence level in daily activities with the risk of falling in the elderly at PSTW WerdhaSabai Nan AluihSicincin 2017. The design of this research was descriptive analytic with cross sectional approach. The techning sampling was Propotinal Simple Random Sampling with 52 samples. Data collection used primary with questionnaire Index Katz and morse fall scale. Univariate analysis is shown in frequency distribution and bivariate table by using chi-square test. The results showed that there was a relationship between the level of independence in daily activities with the risk of falling in the elderly in PSTW Sabai Nan AluihSicincin 2017 (p value = 0,019). Based on the results of this study the risk of falling related to the level of independence. Suggestions from this study are expected that the elderly who are at risk to fall can to reduce the independence in living daily activities in order to prevent the occurrence of falls.

Keywords : Elderly, level of independence, fall risk.

Abstrak

Jatuh merupakan salah satu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia yang mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pad lansia. Salah satu factor resiko terjadinya jatuh adalah kemandirian dalam beraktivitas sehari – hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di PSTW Werdha Sabai Nan Ahuih Sicincin tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *Propotinal Simple Random Sampling* dengan jumlah 52 sampel. Pengumpulan data menggunakan data primer menggunakan kuesioner dan skala *morse fall scale*. Analisis secara univariat ditampilkan pada table distribusi frekuensi dan bivariate dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2017 (p value = 0,019). Berdasarkan hasil penelitian ini resiko jatuh berkaitan dengan tingkat kemandirian. Saran dari penelitian ini diharapkan agar lansia yang beresiko untuk jatuh dapat untuk mengurangi kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari agar dapat mencegah terjadinya jatuh.

Kata Kunci : Lansia, tingkat kemandirian, resiko jatuh

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas (Padila, 2013). Menurut UU

nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia diatas 60 tahun (Nugroho, 2012). Lansia merupakan

proses alamiah yang berarti seseorang telah melewati tiga tahap kehidupannya, yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu (Nugroho, 2012).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2012, dalam empat decade mendatang, proporsi jumlah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih dalam populasi dunia diperkirakan meningkat dari 800 juta penduduk menjadi 2 miliar penduduk lansia atau mengalami lonjakan dari 10% menjadi 22% (Fitriana, 2013). Di Indonesia diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia sekitar 12% dan tahun 2050 sekitar 28% (Kemenkes, 2014). Populasi lansia di Sumatera Barat mencapai angka 44.403 orang. Berdasarkan data pada tahun 2015 penduduk lansia di kabupaten Padang Pariaman sebanyak 47.547 orang (BPS Padang Pariaman, 2015).

Dampak dari bertambahnya usia yaitu berkurangnya fungsi-fungsi organ, yaitu penurunan sistem neurologis, kardiovaskuler, muskuloskeletal dan sistem lainnya. Hampir 80% lanjut usia memiliki setidaknya satu masalah kronis. Penyakit kronis tersebut dapat mengganggu aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan hidup tubuh mereka sehari-hari. Dampak dari penurunan fungsi ini dapat menyebabkan efek negative pada lanjut usia. Sebagai contoh dampak dari penurunan fungsi pada lanjut usia yaitu terjatuh (Staats, 2008).

Jatuh adalah sebuah keadaan yang tidak bias diperkirakan, dimana kondisi lansia berada dibawah atau lantai tanpa sengaja dengan ada atau tanpa saksi (Koyabayashi, et.al, 2009). Jatuh merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada populasi lanjut usia. 20 - 30 % dari lansia yang memiliki derajat kecacatan tinggi terkait jatuh akan

mengalami kehilangan kebebasan akan aktivitas hidup sehari-hari (Jamebozorgi et al, 2013).

Menurut Nugroho (2008), sekitar 30-50% dari populasi lansia yang berusia 65 tahun keatas mengalami jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut akan mengalami jatuh berulang. Di Indonesia, survey yang dilakukan oleh riset kesehatan dasar (RISKESDAS) menyatakan bahwa jumlah kejadian jatuh pada lansia berusia 60 tahun atau lebih sekitar 70,2% (Riyadana, 2009).

Aktivitas sehari-hari dan lingkungan merupakan faktor yang berperan terhadap terjadinya jatuh. Kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari sangat penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kemandirian pada lansia dan untuk mengetahui apakah lansia memiliki hambatan dalam melaksanakan fungsi kesehariannya (Maryam, dkk, 2011). Lansia yang mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan dapat memiliki resiko jatuh yang tinggi pula dalam aktivitas sehari-hari (Miller, 2006).

Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas sehari-hari diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Lenner, 1976 dalam Nugroho, 2012). Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari, seperti: usia, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stress, ritme biologi dan status mental (Hardywinoto, 2007).

Pertambahan usia pada lansia akan berbanding lurus dengan tingkat ketergantungannya. Menurut WHO, ketergantungan lansia disebabkan oleh kondisi lansia yang mengalami

kemunduran fisik maupun psikis, sehingga -hari. Di Indonesia sendiri nilai rasio ketergantungan lansia sebanyak 12,71 % sedangkan di Sumatera Barat menempati peringkat ke 6 di Indonesia (BPS, 2015).

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat lansia di Sumatera Barat, dengan jumlah wisma sebanyak 14 wisma, yang menampung sebanyak 110 orang lansia, dimana terdapat 71 (64,54%) orang laki-laki dan 39 (36,45%) orang perempuan. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dengan wawancara dan observasi dengan 10 orang lansia didapatkan bahwa 7 orang lansia memiliki resiko jatuh yang ditandai dengan 3 lansia mengatakan bahwa ia pernah mengalami jatuh sekitar 5 bulan yang lalu dan lansia mengatakan terkadang merasa pusing ketika berjalan, alas kaki yang digunakan kurang pas, 4 orang lansia lainnya mengatakan bahwa ia memiliki pandangan yang kabur dan 3 orang lansia lainnya tidak pernah mengalami jatuh sebelumnya dan tidak ada masalah pada saat berjalan.

Dari 10 orang lansia tersebut 4 orang lansia mengatakan bahwa ia dapat melakukan aktivitas secara mandiri seperti berjalan kemushola untuk sholat atau berjalan mengambil makanan ke dapur dan berolah raga senam sedangkan 6 orang lansia lainnya mengatakan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari terkadang harus dibantu oleh alat bantu jalan atau dibantu oleh pengasuhnya.

Berdasarkan fenomena maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini adalah 52 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan metode pengambilan sampel *Propotional Simple Random Sampling*.

HASIL

A. Analisa Univariat

Distribusi frekuensi lansia berdasarkan resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Resiko Jatuh	F	(%)
Tidak Beresiko	12	23,1
Resiko Rendah	28	53,8
Resiko Tinggi	12	23,1
Jumlah	52	100

Dari 52 orang responden lebih dari separuh (53,8%) responden memiliki resiko rendah terhadap jatuh

Distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat kemandirian di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Tingkat Kemandirian	F	(%)
Ketergantungan	25	48,1
Mandiri	27	51,9
Jumlah	52	100

Dari 52 orang responden lebih dari separuh (51,9%) responden yang mandiri dalam beraktivitas sehari – hari

B. Analisa Bivariat

Distribusi frekuensi hubungan tingkat kemandirian dengan resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Tingkat Kemandirian	Resiko Jatuh								p value
	Tidak Beresiko		Resiko Rendah		Resiko Tinggi		Jumlah		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	
Keterangan	10	40	10	40	5	20	25	100	0,019
Tungan Mandiri	2	7,4	18	66,7	7	25,9	27	100	
Jumlah	12	23,1	28	53,8	12	23,1	52	100	

Dari 27 orang responden yang mandiri dengan resiko rendah terhadap jatuh sebanyak (66,7%), yang mandiri dengan resiko tinggi terhadap jatuh sebanyak (25,9%), dan yang mandiri dengan tidak beresiko terhadap jatuh sebanyak (7,4%).

Hasil uji statistik menggunakan *uji chi-square* didapatkan nilai *pvalue* = 0,019 ($p \leq 0,05$) artinya Ha diterima maka didapatkan hasil ada hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

PEMBAHASAN

1. Resiko Jatuh Pada Lansia

Dari 52 orang responden lebih dari separuh (53,8%) responden memiliki resiko rendah terhadap jatuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khansa Firiat (2017) yang menyatakan bahwa didapatkan lebih dari separuh (66,7%) responden yang memiliki resiko rendah terhadap jatuh.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tomohisa Yokoya (2007) yang

menunjukkan bahwa lansia dengan resiko rendah terhadap jatuh lebih banyak daripada responden dengan resiko tinggi terhadap jatuh. Adapun hampir sama pada hasil penelitian ini disebabkan karena sampel adalah sama – sama lansia namun terdapat hal yang berbeda pada alat ukur pada penelitian Khansa Firiant (2017), penelitian tersebut memakai alat ukur uji tug.

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring atau terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka (Reuben, (1996) dalam Darmojo & Martono, 2005). Menurut Nugroho (2008), sekitar 30-50% dari populasi lansia yang berusia 65 tahun keatas mengalami jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut akan mengalami jatuh berulang. Resiko jatuh yang dialami oleh lansia diakibatkan oleh banyak faktor. Faktor tersebut adalah akibat dari kemunduran fisik beberapa sistem tubuh lansia seperti sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskuler, maupun sistem pencernaan, dapat menjadi faktor resiko dan penyebab terjadinya resiko jatuh pada lansia. Dengan kata lain resiko jatuh pada lansia dapat dialami oleh

semua lansia dengan satu atau lebih masalah pada sistem tubuh (Ginting, 2011).

Faktor resiko lain yang menyebabkan lansia jatuh ialah faktor ekstrinsik yaitu ialah faktor yang berasal dari luar diri lanjut usia, yaitu seperti pencahayaan yang kurang, lantai yang licin, tersandung benda-benda, pegangan yang kurang, dll (Hendra, 2012). Menurut teori Miller (2007) resiko jatuh pada lansia meningkat seiring dengan bertambahnya faktor resiko jatuh yaitu usia, kondisi fisik, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan. Lansia mengalami kemunduruan atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsi fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastis dan fiesibilitas otot, serta kecepatan dalam hal apapun. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh manusia.

Dari hasil penelitian ditemukan dari 29 orang responden yang berusia >70 tahun lebih dari separuh responden yaitu 23 orang (79,3%) lansia memiliki resiko jatuh. Hal ini sesuai dengan penelitian Commadore (2010) yang mengatakan bahwa insiden jatuh pada lansia meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 70 tahun. Perubahan terjadi karena proses penuaan dapat berkontribusi terhadap terjadinya jatuh pada lansia (Miller, 2007).

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki lebih beresiko untuk jatuh (80,5%) dibandingkan perempuan karena disebabkan distribusi laki – laki lebih banyak daripada perempuan yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh Sicincin Kabupaten

Padang Pariaman. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kobayashi (2009) yang menyatakan bahwa lansia perempuan lebih sering mengalami jatuh dibandingkan laki-laki. Hasil ini juga tidak sejalan dengan penelitian Ediawati (2012) yang menyatakan bahwa perempuan lebih beresiko untuk jatuh.

Lansia yang memiliki resiko rendah terhadap jatuh ini disebabkan karena lansia tidak pernah mengalami jatuh dalam 3 bulan terakhir, jika lansia yang pernah mengalami jatuh sebelumnya akan memiliki resiko jatuh yang tinggi untuk terjadinya jatuh berulang. Lansia yang memiliki resiko jatuh juga disebabkan karena memiliki lebih dari satu penyakit yang mana diantara peyakit tersebut seperti penyakit hipertensi, asam urat, rematik dan lain-lain dengan gejala yang biasa dikeluhkan yaitu merasa nyeri sendi dan kekakuan sendi saat berjalan.

Selain itu, lansia yang memiliki resiko jatuh juga banyak ditemukan pada lansia yang menggunakan alat bantu disebabkan karena adanya gangguan pada penglihatan, nyeri pinggang atau punggung, nyeri sendi pinggul, kurangnya keseimbangan tubuh, melemahnya otot, mudah lelah atau lantai yang licin dan penerangan yang kurang. Penggunaan alat bantu berjalan memang meningkatkan keseimbangan, namun membuat langkah menjadi tidak normal dan lansia cenderung membungkuk. Tidak hanya penyakit dan penggunaan alat bantu tetapi gaya berjalan yang lemah juga ditemukan pada lansia hal ini disebabkan karena kelemahan pada ekstremitas, gangguan keseimbangan, pengobatan dan kombinasi dari faktor – faktor resiko jatuh lainnya. Faktor resiko lainnya seperti lantai yang licin, alas kaki yang kurang pas, pegangan

yang kurang, penerangan yang kurang dan lain – lain.

2. Tingkat Kemandirian Pada Lansia

Lebih dari separuh (51,9%) lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluhl Sicincin Kabupaten Padang Pariaman memiliki yang mandiri. Banyaknya lansia yang memiliki tingkat kemandirian mandiri juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kobayashi (2009) yang menyatakan bahwa (64%) responden lansia di institusi memiliki tingkat kemandirian yang mandiri dalam aktivitas sehari – hari. Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian Rinajumita (2011) yang dilakukan pada 90 responden di wilayah kerja Puskesmas Lampasi, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat melakukan aktivitas mandiri yaitu (87,7%). Adapun kesamaan dalam hasil penelitian ini dikarenakan sampel yang sama – sama lansia dan juga alat ukur yang dipakai yaitu *index Katz*.

Menurut teori Maryam (2011), kemandirian adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif. Kemandirian merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki kemauan dan kemampuan berupaya untuk memenuhi tuntutan kebutuhan hidupnya secara sah, wajar dan bertanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukannya, namun demikian tidak berarti bahwa orang yang mandiri bebas lepas tidak memiliki kaitan dengan orang lain (Ruhidawati, 2007).

Lanjut usia sebagai individu sama halnya dengan klien yang digambarkan oleh Orem (2001) yaitu suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan

hidup, kesehatan dan kesejateraan. Kemandirian pada lanjut usia tergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam melakukan aktivitas sehari – hari (Ediawati, 2012).

Kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat dinilai dari aktivitas pokok bagi perawatan diri yang meliputi ke toilet, makan, berpakaian, mandi dan berpindah tempat. Aktivitas hidup sehari-hari juga meliputi aktivitas belanja, masak, pekerjaan rumah tangga, mencuci, menggunakan sarana transportasi dan mampu menggunakan obat secara benar (Noorkasiani, 2011). Menurut Hardywinoto (2007), faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian adalah usia dan status perkembangan, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stress, ritme biologi dan status mental.

Kemandirian juga dipengaruhi oleh perubahan situasi kehidupan, aturan sosial, usia dan penyakit. Lansia akan berangsur-angsur mengalami keterbatasan dalam kemampuan fisik dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis. Selain itu, ketergantungan lansia dalam hal ekonomi khususnya bagi lansia pria merupakan kenyataan pahit yang harus diterima lansia dan akan membuat gerak lansia menjadi terbatas baik secara fisik maupun ekonomi (Putri, 2011).

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 dan lainnya. Lansia melakukan aktivitasnya secara mandiri ini karena lansia ingin menjadi pribadi yang mandiri sehingga tidak menjadi beban bagi sekitarnya, hal ini pun dikarenakan lansia merasa bahwa ia

mampu melakukan aktivitasnya secara mandiri sehingga membuat lansia tersebut merasa berguna untuk dirinya. Tingkat kemandirian yang tinggi pada lansia di panti sosial juga disebabkan karena minimnya jumlah petugas panti tersebut sehingga memaksakan lansia untuk beraktivitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari – harinya.

3. Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-hari dengan Resiko Jatuh Pada Lansia

Dari 52 orang responden lebih dari separuh responden yaitu 27 orang responden yang mandiri dalam beraktivitas dengan resiko rendah terhadap jatuh lebih dari separuh yaitu (66,7%), yang mandiri dengan resiko tinggi terhadap jatuh sebanyak (25,9%), dan yang mandiri dengan tidak beresiko terhadap jatuh sebanyak (7,4%). Hasil uji statistik (*chi square*) diperoleh nilai $p = 0,019 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman tahun 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulinda (2015), juga terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia yaitu didapatkan $p = 0,000 \leq 0,05$. Sedangkan penelitian yang dilakukan Ediwati (2012) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemandirian aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia yaitu $p = 0,002 \leq 0,05$. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Khansa Firhati (2017) menunjukkan hasil bahwa lansia yang memiliki tingkat

kemandirian ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari lebih beresiko terhadap jatuh (80,0%) daripada lansia yang memiliki tingkat kemandirian mandiri.

Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Ediwati, 2012). Kemandirian dalam beraktivitas adalah hal yang sangat penting untuk lansia agar tidak terjadi cedera pada lansia. Aktivitas sehari-hari dan lingkungan merupakan faktor yang berperan terhadap terjadinya jatuh. Lansia yang mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan dapat memiliki resiko jatuh yang tinggi pula dalam aktivitas sehari-hari (Miller, 2006).

Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari yaitu usia, imobilitas, dan mudah jatuh (Nugroho, 2008). Semakin meningkatnya usia, seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik, biologis, kondisi psikologis serta kondisi sosial. Pertambahan usia pada lansia akan berbanding lurus dengan tingkat kemandiriannya dalam beraktivitas sehari-hari (Maryam, dkk, 2011).

Lansia yang berusaha untuk memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-harinya secara mandiri, maka akan beresiko untuk terjadinya jatuh jika dibandingkan dengan lansia yang kemandiriannya rendah atau dibantu. Jatuh pada lansia dengan tingkat kemandirian yang tinggi di panti semakin meningkat dikarenakan sebagian besar lansia di panti berjalan dengan tidak menggunakan alat bantu jalan dengan tepat, memiliki penyakit

patologis dan kelemahan pada ekstremitas (Miller, 2006).

Jatuh merupakan kondisi dimana seseorang tidak sengaja tergeletak di lantai, tanah atau tempat yang lebih rendah, hal tersebut tidak termasuk orang yang sengaja berpindah (WHO, 2007). Menurut (Probosuseno, 2008) tingkat aktivitas menjadi salah satu penyebab terjadinya jatuh pada lansia, sehingga lansia yang mandiri akan memiliki resiko jatuh lebih besar daripada lansia yang tidak mandiri. Kejadian jatuh pada lanjut usia dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Lemier & Silver, 2008).

Faktor intrinsik, faktor ini menggambarkan variabel-variabel yang menentukan jatuh mengapa seseorang dapat jatuh pada waktu tertentu dan orang lain dalam kondisi yang sama mungkin tidak jatuh. Faktor ekstrinsik, faktor ini merupakan faktor dari luar (lingkungan sekitar) diantaranya cahaya ruangan yang kurang terang, lantai yang licin dan lainnya (Stanley, 2006).

Menurut analisa peneliti bahwa lansia yang melakukan aktivitas secara mandiri beresiko untuk terjadinya jatuh. Hal ini karena banyak lansia yang memaksakan melakukan aktivitasnya secara mandiri walaupun tidak mampu untuk memenuhinya. Ketidakmampuan lansia dapat dilihat dari lansia memiliki penyakit yang dapat mengganggu aktivitasnya dan juga banyak lansia yang memakai alat bantu dalam melakukan aktivitas. Lansia terhambat oleh keadaannya yang lemah seperti penuaan, perubahan pada sistem organ sehingga dapat membuat lansia itu memiliki resiko jatuh dalam melakukan aktivitasnya, artinya semakin mandiri lansia dalam beraktivitas maka semakin beresiko lansia terhadap jatuh.

Resiko untuk jatuh pada lansia dengan tingkat kemandirian yang tinggi

di panti semakin meningkat karena faktor resiko untuk terjadinya jatuh juga meningkat, karena lansia yang tinggal di panti yang sebagian besar berjalan dengan tidak menggunakan alat bantu jalan yang tepat, memiliki penyakit patologis, dan kelemahan pada ekstremitas. Kelemahan pada ekstremitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia yang dapat mengakibatkan kelemahan dalam berjalan, kaki tidak menapak dengan kuat dan sering goyah.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan dengan resiko jatuh pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh Sicincin. Penilaian tingkat kemandirian dan resiko jatuh dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan serta bermanfaat bagi para lansia untuk meningkatkan kemandiriannya agar terhindar dari jatuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh Sicincin yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini. Semoga kebaikan bapak dan Ibu di balas pahala oleh Allah SWT.

DAFTAR RUJUKAN

Arie Kurniawan, H. (2015). Hubungan Penataan Lingkungan Rumah Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Karangwuni Wates Kulon Progo. Jurnal Penelitian STIKes Aisyiyah Yogyakarta.

- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Darmojo & Martono. (2005). *Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta: FKUI p 9,22-29,43.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Kemandirian Lansia*. Jakarta.
- Dewi Rhosma, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed : I*. Yogyakarta : Deepublish.
- Fong, et, al. (2011). *Falls among the community-living Elderly people in Hongkong*. A restropective study. Hong Kong J Occup Ther.
- Elderberg, H. K. (2006). *Evaluation and Management of Fall Risk in older Adult*. New York.
- Hanna, S., & Andar, I. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia : Uraian Medis dan Pedagogis – Pastoral*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Khansa, Firhati. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Sehari – hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Paguyuban Wulandaru Wonodri Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang. Diakses tanggal 20 Juli 2017.
- Kobayashi, N., Nurviyandari, D., Yamamoto, M. (2009). Severity of demensia as a risk factor for repeat falls among the institutinalized elderly in Japan. *Journal of Nursing and Health Sciences*.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2010). *Profil penduduk lanjut usia 2009*. Jakarta : Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Lemier M, Silver I. (2008). *Jatuh pada lansia: Starategi Pencegahan*. Washington State Department of Health, 4-22.
- Lumbantobing. (2011) . *Neurogeriatri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, S. R, dkk. (2011). *Mengenal usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marto, H. Hadi. (2009). *GERIATRI (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta FKUI.
- Meiner, E. S. (2011). *Gerontological Nursing* (4th ed). United States of America : Mosby Elsevier.
- Miller, Carol A. (2007). *Nursing for wellness in older adults: Theory & Practice*. Philadepia. Philadepia:Lippincot.
- Morse. (1997). *Preventig patient falls*. California: SAGE Publications Inc.Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta. EGC.
- Mubarak, Wahit. I, dkk , (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas : Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mujahidullah, Khalid. (2012). *Keperawatan Geriatrik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan*

- Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Empat.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta : Jakarta.
- Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta. EGC.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padilla. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamentals of nursing; concept, process & practice*. St Louis: Mosby-Year Book.
- Putri, I.H. (2011). *Hubungan Kemandirian dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Lansia*. Skripsi Sarjana Institut Pertanian Bogor.

Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Mashudi

Jurusan Keperawatan Poltekkes Jambi

Correspondence email: mashudi27@yahoo.com

Abstrak. Sensus penduduk tahun 2010 jumlah lansia yang berusia 60 tahun keatas adalah ± 18 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lansia menjadi 18,781 juta jiwa. Bertambahnya jumlah penduduk lansia di Indonesia berdampak pada meningkatnya permasalahan pada kelompok lansia. Berbagai keterbatasan akibat penurunan fungsi dan perubahan anatomis tubuh serta proses penyakit meningkatkan risiko lansia mengalami jatuh. Penelitian ini menggunakan metode *survei analitik* dengan rancangan *cross sectional*, bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat kemandirian dalam *Activity of Daily Living* dengan risiko jatuh pada lansia di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Jumlah sampel sebanyak 95 orang lansia dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis *chi-square* didapatkan ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan risiko jatuh ($p\text{-value} = 0,000$) dan ada hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dalam *Activity of Daily Living* (ADL) dengan risiko jatuh ($p\text{-value} = 0,007$). Perawat dapat mengedukasi lansia bagaimana mencegah jatuh dengan mengajarkan teknik yang aman untuk berpindah, mengambil sesuatu secara tepat, membungkuk, menghindari gerakan yang tergesa-gesa atau mendadak, waktu beraktivitas yang tepat, dan penggunaan obat yang benar.

Kata Kunci: kualitas tidur; tingkat kemandirian dalam ADL; risiko jatuh

Abstract. The census of the population of 2010 years old aged 60 years and above is ± 18 million people or 7.6% of the total population. In 2014, the population was 18.781 million. The increasing number of elderly people in Indonesia has impacted the increasing problems in elderly groups. Various limitations due to decreased function and the anatomical changes in the body as well as disease processes increase the risk of elderly falls. This study uses a cross sectional analytical method of analytics survey, aims to determine the relationship of sleep quality and the level of self-reliance in the Activity of Daily Living with the risk of falling in the elderly at the Puskesmas Sipin Simpang IV city Center Jambi. Data collection using questionnaires and observation sheets. Sample amount of 95 elderly people with accidental sampling technique. Data analysis using Chi-square test. The results of the chi-square analysis have a meaningful relationship between the sleep and the risk of falling ($p\text{-value} = 0.000$) and there is a meaningful relationship between the degree of self-reliance in the Activity of Daily Living (ADL) with a falling risk ($p\text{-value} = 0.007$). Nurses can educate the elderly how to prevent falling by teaching safe techniques to move, precisely pick up, bend down, avoid hasty or sudden movements, proper activity time, and the use of The correct medication.

Keywords: sleep quality; level of independence in ADL; risk of falling

PENDAHULUAN

Jumlah lansia saat ini terus bertambah, bahkan WHO memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia diseluruh dunia dapat mencapai 1,2 miliar dan 75% dari jumlah lansia tersebut berada di negara berkembang, akan terus bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050. Data *World Population Prospects : the 2015 Revision*, pada tahun 2015 ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih yang merupakan 12% dari penduduk dunia saat ini. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah orang berusia 30 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56 persen, dari 901 juta menjadi 1,4 milyar. *United Nation* tahun 2015, menyebutkan bahwa Asia me-nyumbang 56 persen dari total populasi lansia di dunia yaitu sebanyak 508 juta populasi lansia (Potter PA, 2006; Jayanti IGP, 2016).

Bila mengacu pada batasan lansia yang dihitung dari usia 60 tahun, maka di Indonesia kelompok penduduk berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2000

berjumlah 14,8 juta jiwa atau 7,2%. Peningkatan persentase penduduk usia 60 tahun keatas antara tahun 1990-2000 diperkirakan sebesar 0,9%. Sensus penduduk tahun 2010 jumlah lansia yang berusia 60 tahun keatas adalah ± 18 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia menjadi 18,781 juta jiwa. Pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 11,34%. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen, hal ini berarti Indonesia termasuk kedalam kelompok negara berstruktur tua. Kemenkes RI tahun 2015, menyebutkan bahwa Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia (Sekjen Kemenkes RI, 2015; Tamher S, 2009; Maryam RS, dkk, 2008).

Sensus penduduk pada tahun 2010 di Provinsi Jambi penduduk yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah 170.369 atau 5,5 %. Sementara pada tahun 2012 jumlahnya sudah mencapai 178.302 jiwa lansia

atau 5,6% dari 3,1 juta jiwa penduduk provinsi Jambi. Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) dan semakin membaiknya sarana kesehatan berperan dalam peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya di provinsi Jambi (Supriyadi E, 2014).

Penuaan saat ini menjadi fenomena yang mendominasi dalam masyarakat. Gambaran mengenai penduduk lansia yang kurang aktif dan mengalami penyakit kronis kini digantikan dengan konsep baru, yaitu lansia yang mampu beradaptasi dengan proses penuaan serta penurunan angka morbiditas berupa penurunan awitan terjadinya suatu penyakit hingga tahap akhir kehidupan. Pencegahan untuk individu berusia 60 tahun ke atas yang diharapkan hidup hingga 20 tahun lagi merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki oleh perawat profesional khususnya perawat lansia (Stanley M & Berae PG, 2007).

Peran perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan dibutuhkan dalam upaya mencapai kesejahteraan lansia di Indonesia. Perawat tidak hanya sebagai pemberi perawatan yang berkesinambungan, namun perawat bertindak sebagai pencegah komplikasi lebih lanjut dari penyakit yang diderita lansia serta berupaya mempertahankan dan mengoptimalkan fungsi normal yang masih dimiliki oleh lansia. Imobilisasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia. Imobilisasi dapat berdampak pada konsekuensi fisiologis dan psikologis yang serius. Menurut penelitian dari 10 sampai 15 persen kekuatan otot dapat hilang setiap minggu jika otot itu beristirahat sepenuhnya, dan sebanyak 5,5 persen dapat hilang setiap hari pada kondisi istirahat dan imobilisasi sepenuhnya. Pinggul, lutut, dan pergelangan kaki merupakan sendi yang sangat mudah terpengaruh oleh gravitasi. Hal ini semakin dipersulit dengan adanya kontraktur sehingga lansia menjadi kurang stabil dan menyebabkan lansia lebih sering mengalami jatuh (Stanley M & Berae PG, 2007).

Jatuh adalah keadaan dimana seseorang yang dalam keadaan sadar tanpa disengaja berada di permukaan tanah atau lantai. Pada lansia, secara anatomis akan terjadi perubahan pada postur tubuh sehingga mempengaruhi keseimbangan dan gaya berjalan. Risiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia, rata-rata setiap tahun sepertiga lansia berusia 65 tahun ke atas pernah mengalami jatuh. Risiko jatuh menjadi hal yang ditakuti oleh lansia, apalagi lansia yang sudah pernah mengalami jatuh. Hampir 25% lansia berusia 75 tahun atau lebih yang pernah jatuh takut bergerak aktif. Mereka akan takut untuk bergerak dan melakukan aktivitas dan memilih untuk berada di tempat tidur saja. Sehingga akan menurunkan status fungsional lansia dan meningkatkan ketergantungan dalam melakukan *Activity Daily Living* (ADL) (Stanley M & Berae PG, 2007; Dewi SR, 2014).

Jatuh dapat mengakibatkan berbagai cedera tidak hanya kerusakan fisik namun juga akan berdampak

terhadap psikologis. Cedera yang paling sering terjadi akibat jatuh ialah fraktur. Satu di antara 200 lansia berumur 65-69 tahun yang terjatuh mengalami patah tulang pinggul. Seperempat di antaranya meninggal akibat cedera ini dalam waktu 6 bulan. Cedera fisik yang didapatkan pasca kejadian jatuh dapat dibedakan berdasarkan berat ringannya cedera. Walaupun cedera fisik tidak terjadi, konsekuensi akibat kejadian jatuh yang tidak terduga akan meninggalkan trauma mental berupa syok setelah jatuh, rasa takut jatuh kembali, ansietas, kehilangan kepercayaan diri, isolasi sosial, membatasi aktivitas, fobia jatuh dan hilangnya kemandirian (Stanley M & Berae PG, 2007).

Kejadian jatuh bukanlah keadaan normal dari proses penuaan, meski hingga kini masyarakat kebanyakan masih menganggap jatuh sebagai konsekuensi alami menjadi tua. Upaya pencegahan jatuh lebih penting dari pada harus mengobati konsekuensi yang terjadi akibat jatuh pada lansia. Saat ini pengeluaran yang harus ditanggung negara untuk orang yang berusia 60 tahun keatas hampir 4 kali lipat dari pada pasien dalam kelompok umur lebih muda. Bukan tidak mungkin apabila jumlah lansia yang terus bertambah tanpa diikuti dengan upaya untuk mensejahterakan hidup masyarakat di usia senja maka tanggungan yang akan dikeluarkan negara akan lebih besar lagi dari angka yang terjadi saat ini. Sebagai tenaga kesehatan, perawat perlu mengetahui faktor risiko apa saja yang meningkatkan 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 (Stanley M & Berae PG, 2007; Dewi SR, 2014).

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. Hasil penelitian mengenai gangguan status fungsional pada lansia baik secara fisik maupun psikologis menunjukkan adanya hubungan dengan adanya penyakit pada lansia ataupun penurunan status kesehatan. Status fungsional lansia harus dipertahankan semaksimal mungkin untuk meningkatkan status kesehatan lansia (Tamher S, 2009; Stanley M & Berae PG, 2007).

Salah satu aktivitas dalam meningkatkan kesehatan adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap orang. Dengan tidur yang cukup, tubuh akan berfungsi secara optimal.

Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapat tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, maka dapat terjadi efek-efek merugikan seperti menjadi pelupa, konfusi, dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur terjadi dalam waktu yang lama. Pada sebagian besar lansia akan mengalami perubahan pola tidur yang mempengaruhi kualitas tidur akibat proses patologis penuaan. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley M & Berae PG, 2007; Mubarak WI, 2008).

Faktor usia merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur. Keluhan tidur muncul seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok lansia (60 tahun) ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai kualitas tidur, mereka hanya bisa tertidur tidak lebih dari lima jam sehari. Kasus yang sama dialami kelompok usia 70 tahun sebanyak 22%. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00. selain itu, sebanyak 30% lansia berusia 70 tahun terbangun lebih awal pada malam hari. Perbandingan gangguan kualitas tidur yang diderita usia lebih dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun ialah 7:1 (Nugroho W, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurma tahun 2015, ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan pada lansia yang diteliti dengan nilai signifikansi $p=0,000$ dan koefisien korelasi $r=-0,621$. Penelitian Sutiahardja AS tahun 2005, ada hubungan bermakna dan korelasi yang kuat antara keseimbangan dengan ADL pada lansia dengan nilai $p=0,000$ dan nilai koefisien korelasi $r=0,779$. Semakin tua umur seseorang, sistem vestibular pada otak yang mengatur keseimbangan tubuh semakin menurun sensitivitasnya. Akibatnya pada lanjut usia akan semakin berisiko untuk jatuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia serta hubungan antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia.

Dinas Kesehatan Kota Jambi mengurutkan sepuluh besar jumlah kunjungan lansia terbanyak berdasarkan data pencapaian hasil kegiatan kesehatan kelompok lansia di Kota Jambi tahun 2015. Dari sepuluh puskesmas tersebut, puskesmas Simpang IV Sipin menduduki urutan pertama dengan jumlah kunjungan 9021.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *survei analitik* dengan rancangan *cross sectional*, bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat kemandirian dalam *Activity of Daily Living* dengan risiko jatuh pada lansia di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan tanggal 3-8 Oktober 2016 menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Jumlah sampel sebanyak 95 orang lansia

dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Kualitas tidur dinilai dengan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 16 pertanyaan yang meliputi 6 komponen yaitu latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Kuesioner PSQI dalam terjemahan bahasa Indonesia telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada banyak penelitian mengenai kualitas tidur. Hasilnya menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner kualitas tidur PSQI dinyatakan valid. Begitu juga dengan uji reliabilitas dengan hasilnya termasuk dalam kriteria tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dini Dian Flowerenty (2015) dengan melakukan uji validitas kuesioner PSQI dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* (r) mendapatkan hasil yaitu r tabel 0,444 dan r hitung lebih dari r tabel yaitu 0,556-0,880. Begitu pula dengan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *cronbach's alpha* diperoleh nilai sebesar 0,766 yang termasuk dalam kriteria tinggi.

Tingkat kemandirian responden diukur melalui wawancara dengan responden/ keluarga maupun *caregiver* menggunakan instrumen indeks katz. Indeks ini didasarkan pada hasil evaluasi terhadap tingkat kemandirian atau keadaan sebaliknya, yaitu tingkat ketergantungan secara fungsional. Indeks ini terdiri atas 7 tingkatan sebagai hasil dari penilaian 6 komponen aktivitas dasar sehari-hari seperti mandi, berpakaian, ke toilet, beranjak, kontinensia dan makan (Martono H & Pranaka K, 2009). Indeks katz merupakan alat ukur yang sudah baku dengan nilai uji reliabilitas yang sangat tinggi yaitu $>0,95$ sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas (Ningrum DNP, 2011).

Pengukuran risiko jatuh dilakukan melalui tehnik observasi langsung terhadap responden. Instrumen yang digunakan adalah kriteria *timed up and go* (TUG) dengan menggunakan peralatan *stopwatch* untuk mengukur waktu tes, kursi, dan meteran. Tes TUG digunakan karena tes ini sederhana dan tidak membutuhkan banyak waktu. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena tes ini merupakan alat uji standar dalam mengukur keseimbangan pada lansia yang banyak digunakan dalam penelitian-penelitian mengenai risiko jatuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memuat karakteristik responden, analisis univariat, dan analisis bivariat. Karakteristik responden selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	42	44,2
2	Perempuan	53	55,8
	Jumlah	95	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

No.	Usia Responden	Frekuensi	Persentase
1.	60-63	27	28,4
2.	64-67	20	21,1
3.	68-71	19	20,0
4.	72-75	14	14,7
5.	76-79	10	10,5
6.	80-83	4	4,2
7.	84-87	0	0
8.	88-91	1	1,1
	Jumlah	95	100

Analisis univariat bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur, tingkat kemandirian dalam ADL, dan risiko jatuh lansia. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

No.	Kualitas Tidur Lansia	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	36	37,9
2.	Buruk	59	62,1
	Jumlah	95	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kemandirian ADL di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

No.	Tingkat ADL	Frekuensi	Persentase
1.	Mandiri	54	56,8
2.	Tidak mandiri	41	43,2
	Jumlah	95	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Risiko Jatuh di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

No.	Risiko Jatuh	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak berisiko	33	34,7
2.	Berisiko	62	65,3
	Jumlah	95	100

Analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara kualitas tidur dan kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Jatuh Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

Kualitas Tidur	Risiko Jatuh				Total %		P-value
	Tidak berisiko		Berisiko				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	21	58,3	15	41,7	36	100	0,000
Buruk	12	20,3	47	79,7	59	100	
Jumlah	33	34,7	62	65,3	95	100	

Dari tabel 6 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan

risiko jatuh lansia di Puskesmas Simpang IV Kota Jambi.

Tabel 7. Analisis Hubungan Tingkat Kemandirian dalam ADL Dengan Risiko Jatuh Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2016

Tk. Kemandirian dlm ADL	Risiko Jatuh				Total %	P-value
	Tidak berisiko		Berisiko			
	N	%	N	%		
Mandiri	21	58,3	15	41,7	36	100
Tdk mandiri	12	20,3	47	79,7	59	100
Jumlah	33	34,7	62	65,3	95	100

Dari tabel 7 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemandirian dalam melakukan ADL dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Pembahasan

Hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurma Dwi Sulistyarini (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan tubuh lansia dengan nilai signifikansi $p=0,000$.

Secara psikologis, dengan tidur seseorang akan merasakan perasaan sejahtera, energi kembali setelah beraktivitas yang menguras energi, serta kesiapan untuk melaksanakan tugas-tugas. Kinerja, kewaspadaan, angka aktivitas, dan kesehatan dipengaruhi oleh pola tidur dan bangun yang terganggu. Sebuah teori menyebutkan bahwa lamanya periode tidur dapat mempengaruhi tingkat mortalitas. Studi selama 6 tahun mendukung hipotesis bahwa orang yang tidur tidak efektif atau dalam waktu lama ataupun singkat serta penggunaan pil tidur, mengalami angka mortalitas lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidur dengan waktu yang efektif (Stanley M & Berae PG, 2007).

Hampir sepertiga usia manusia dihabiskan untuk tidur. Kebutuhan akan tidur hampir sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum. Tidur yang lelap dan nyenyak tanpa adanya gangguan menjadi sangat penting. Karena gangguan terhadap tidur malam hari menyebabkan seseorang mengantuk sepanjang hari dan mengganggu aktivitas disiang hari. Sementara itu, semakin bertambahnya usia seseorang akan kehilangan waktu tidur yang nyenyak. Inilah alasan mengapa pada lansia sering mengalami gangguan tidur ataupun kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk berisiko menyebabkan terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan

penurunan produktivitas lansia tersebut. Dapat pula terjadi ketidakbahagiaan, perasaan kesepian, dan membunuhnya suatu penyakit degeneratif yang telah diderita sebelumnya. Hal inilah yang akhirnya menjadi penyebab mengapa seorang lansia berisiko untuk mengalami kecelakaan atau cedera dalam hal ini risiko jatuh (Martono H & Pranaka K, 2009).

Penurunan aktivitas akan berdampak pada status fungsional lansia dimana pada keadaan istirahat yang berkepanjangan akan menurunkan kekuatan otot dan menyebabkan gangguan keseimbangan (Sekjen Kemenkes RI, 2015; Stanley M & Berae PG, 2007).^{3,7} Hal ini sesuai dengan teori mengenai fungsi tidur itu sendiri, dimana terdapat hubungan berbagai fungsi tubuh seperti penampilan motorik, memori, dan keseimbangan yang berubah ketika terjadi kehilangan tidur yang memanjang (Potter PA, 2006).

Perawat dapat melakukan upaya pencegahan dan membantu lansia untuk memperoleh pola tidur yang efektif. Mengidentifikasi gangguan tidur yang mungkin diderita oleh lansia penting untuk menentukan tindakan yang dibutuhkan sesuai keluhan yang dialami lansia. Perawat dapat memberikan edukasi mengenai hal atau kebiasaan yang dapat dilakukan ataupun yang tidak perlu dilakukan sebelum memulai tidur untuk membantu tidur lebih efektif (Stanley M & Berae PG, 2007).

Peneliti menyarankan agar perawat dapat memberikan edukasi pada lansia mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik, perawat perlu bekerjasama melibatkan keluarga dalam memberikan edukasi untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur pada lansia.

Hubungan tingkat kemandirian dalam melakukan ADL dengan risiko jatuh pada lansia

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis hubungan tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia ($p\text{-value} = 0,007$). Meskipun pada hasil penelitian lansia yang mandiri dalam ADL masih lebih tinggi frekuensi yang berisiko jatuh, perbandingan angka yang lebih signifikan terjadi pada lansia yang tidak mandiri. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada penelitian ini dikarenakan perbandingan frekuensi lansia yang berisiko dan yang tidak berisiko cukup tinggi. Angka frekuensi lansia yang tidak berisiko hampir sebagian dari angka frekuensi lansia yang berisiko.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulinda Permata Sari (2015), dimana terdapat hubungan tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Sebaliknya penelitian ini bertentangan dengan penelitian Eka Ediwati (2012), yang menyatakan bahwa lansia dengan

tingkat kemandirian tinggi memiliki risiko jatuh yang tinggi pula. Dalam penelitian tersebut peneliti berpendapat bahwa aktivitas dan lingkungan merupakan faktor yang berperan dalam terjadinya jatuh pada lansia. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan oleh lansia semakin berisiko lansia tersebut untuk mengalami jatuh.

Kemandirian dalam ADL yang dihubungkan dengan risiko jatuh disini ialah kemampuan lansia untuk mandiri dan tetap bergerak aktif tanpa atau minim bantuan dari orang lain sehingga mobilitas lansia tetap terjaga dan mengurangi risiko terjadinya kemunduran fungsi otot yang menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia umumnya. Tingkat kemandirian sangat diperlukan bagi lansia karena dengan mandiri lansia dapat melakukan aktivitasnya sendiri tanpa bantuan orang lain dan dapat memperkuat sendi-sendinya sehingga risiko jatuh sedikit teratasi.

Kemandirian memang diperlukan untuk tetap produktif di usia lanjut. Teori *self efficacy* menyatakan perlu adanya rasa percaya diri dan aman dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan ketidaktergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan *self efficacy* seorang lansia memiliki keberanian dalam melakukan aktivitas dan mencegah ketergantungan (Martono H & Pranaka K, 2009).

Pemberian asuhan keperawatan pada lansia saat ini menekankan pada peningkatan kesejahteraan lansia tidak hanya berorientasi pada perawatan akut. Kesehatan pada lansia merupakan interaksi antara faktor fisik, fungsional dan psikososial. Lansia tidak perlu bebas dari penyakit secara total, namun yang terpenting adalah lansia mampu hidup dan berfungsi maksimal dalam masyarakat untuk melatih kepercayaan diri dan otonomi. Berdasarkan hal tersebut ada dua peran penting perawat dalam keperawatan lansia yaitu perlindungan kesehatan dan promosi kesehatan. Aktivitas promosi kesehatan yang tepat bagi lansia adalah aktivitas fisik, mental, dan sosial secara teratur, nutrisi yang adekuat, pengendalian berat badan dan manajemen stres. Sedangkan perilaku perlindungan kesehatan adalah aktivitas yang menekankan pada pencegahan terhadap berkembangnya penyakit tertentu dan faktor risikonya. Olahraga teratur dan pembatasan diet merupakan perilaku untuk melindungi kesehatan (Stanley M & Berae PG, 2007).

Sebuah penelitian menyatakan pentingnya aktivitas mental dan fisik yang berkesinambungan untuk mencegah kehilangan dan pemeliharaan kesehatan sepanjang kehidupan manusia. Dengan melakukan beberapa bentuk aktivitas aerobik selama minimal 20 menit, tiga atau empat kali seminggu, dengan periode pemanasan dan pendinginan, memungkinkan lansia untuk hidup dengan kondisi kesehatan yang baik ditahap-tahap selanjutnya. Bahkan dengan melakukan aktivitas sekecil apapun yang dilakukan di luar rumah, dapat meningkatkan sikap, mengurangi stres, menjadikan tidur lebih baik, dan mencegah depresi. Berjalan di luar atau disekitar rumah yang dilakukan dua

atau tiga kali sehari lebih baik daripada hanya duduk di dalam rumah sepanjang hari. Teori aktivitas sosial mengemukakan bahwa lansia yang mengalami penuaan yang optimal akan tetap aktif dalam kehidupan sosial mereka (Stanley M & Beare PG, 2007).

SIMPULAN

Ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kemandirian dalam melakukan ADL dengan risiko jatuh pada lansia di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Perawat dapat mengajarkan lansia bagaimana mencegah jatuh dengan mengajarkan teknik yang aman untuk berpindah, mengambil sesuatu secara tepat, membungkuk, menghindari gerakan yang tergesa-gesa atau mendadak, waktu beraktivitas yang tepat, dan penggunaan obat yang benar. Perawat perlu mengidentifikasi penyebab gangguan tidur dan penanganan yang tepat sesuai penyebab gangguan tidur yang dialami.

Menjalankan program lansia sehat yang terdiri atas kegiatan penyuluhan kesehatan maupun aktivitas latihan rutin. Program latihan dapat berupa senam lansia, jalan santai, program latihan keseimbangan, yang dilakukan 2 hingga 3 kali seminggu secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan MS. (2012). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika
- Defi, Sari, Wulan. (2012). *Hubungan hasil pemeriksaan tes timed up and go dengan kejadian jatuh pada lansia di desa turgorejo harjobinangun: studi cross-sectional (Skripsi)*. Jakarta: Universitas Islam Indonesia
- Dewi SR. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Ediawati E. (2012). *Gambaran tingkat kemandirian dalam activity of daily living dan risiko jatuh pada lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 01 dan 03 jakarta timur: studi cross-sectional (Skripsi)*. Jakarta FIK UI
- Farabi A. (2007). *Hubungan tes "time up and go" dengan frekuensi jatuh pasien lanjut usia: studi cross-sectional (Skripsi)*. Semarang: Bagian Ilmu Penyakit Dalam FK Universitas Diponegoro
- Flowerwnty DD. (2015). Pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur klien dengan penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) di poli spesialis paru RSP Kabupaten Jember. Jurnal Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
- Jayanti IGP. (2016) *Demografi populasi penduduk lanjut usia di dunia dan indonesia*. 10 April 2016. <http://www.slideshare.net/mobile/gustiputrijayanti/prevalensi-lansia-di-dunia-dan-indonesia> [diakses 19 Mei 2016].
- Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Martono H, Pranaka K. (2009). editor: *Buku ajar Boedhi-Darmojo geriatri*. Edisi ke-4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Mubarak WI. (2008). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia : teori & aplikasi dalam praktik*. Jakarta: EGC
- Ningrum DNP. (2011). *Hubungan ketergantungan dalam activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Budhi Luhur Yogyakarta tahun 2011*. Jurnal Skripsi. Program Pendidikan Ners Program Studi Ilmu Keperawatan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho W. (2014). *Keperawatan gerontik & geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Potter, Patricia A. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC
- Pusat Komunikasi Publik Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. *Pelayanan dan peningkatan kesehatan usia lanjut*. 27 Mei 2015. <http://www.depkes.go.id/article/print/15052700010/pelayanan-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html> [diakses 19 Mei 2016].
- Sari YP. (2015). *Hubungan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di pstw unit budhi luhur kasongan bantul: studi cross-sectional (Skripsi)*. Yogyakarta: PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
- Stanley M, Beare PG. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyarini ND. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh pada lansia di kecamatan turi: studi cross-sectional (Skripsi)*. Yogyakarta: PSIK Fakultas Kedokteran UGM
- Supriyadi E. (2014). editor: *Ada 178.302 Lansia di Provinsi Jambi*. Antara Jambi. 25 Agt 2014;1. <http://m.antarajambi.com/berita/304506/ada-178302-lansia-di-provinsi-jambi> [diakses 19 Mei 2016].
- Tamher S, Noorkasiani. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Utomo B, Takarini N. (2009). *Uji validitas kriteria time up and go (TUG) sebagai alat ukur keseimbangan pada lansia*. Jurnal Fisioterapi. Vol 9. No 2. Okt 2009.

P-ISSN : 2088-6012
E-ISSN : 2598-8492



JURNAL ILMU KEPERAWATAN (Journal of Nursing Science)

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH PREECLAMPSIA IN PREGNANT WOMEN IN WORK AREA OF TEMPUREJO PUBLIC HEALTH CENTER, JEMBER

Desi Trisari, Dini Kurniawati, Peri Perdani..... 112-122

THE EFFECT OF SPIRITUALITY ON THE SYNDROME OF BURN OUT AND NURSE TURNOVER INTENTION AT THE ISLAMIC HOSPITAL OF GONDANGLEGI MALANG

Hari Dwi Suharsono, Nikma Fitriani, Anggi Gilang Y., Faritz Subiyaktoro Putra..... 123-132

RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF DISASTER KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF LANDSLIDE DISASTER PREPAREDNESS IN VOLUNTEERS "KELURAHAN TANGGUH" IN MALANG CITY

Ika Setyo Rini, Niko Dima Kristianingrum, Rizka Widyastikasari..... 133-144

COMPARISON OF NATIONAL EARLY WARNING SCORE (NEWS) AND REVISED TRAUMAScore (RTS) IN THE OUTCOME PREDICTION OF HEAD INJURY PATIENTS

Iseu Mapagresuka, Abdurahman Wahid, Ifa Hafifah..... 145-159

LITERATURE STUDY: VALIDITY AND RELIABILITY TEST OF MASLACH INSTRUMENTS BURNOUT INVENTORY-HUMAN SERVICES SURVEY (MBI-HSS) IN NURSES IN SEVERAL COUNTRIES

Liza Fauzia, Kadek Ayu Erika, Andi Masyitha Irwan..... 160-166

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ABILITY TO PERFORM ACTIVITIES OF DAILY LIVING WITH RISK FOR FALLS AMONG OLDER ADULTS IN TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE BANYUWANGI

Luthfi Fadliatun Nisa, Latifa Aini, Kholid Rosyidi..... 167-175

THE ROLE OF CULTURE ON COMMUNITY PERCEPTION ABOUT MENTAL DISORDER

Maria Julieta Esperanca Naibili, Erna Rochmawati..... 176-186

OVERVIEW OF THE COPING STRATEGY OF FARMERS IN THE FLOOD DISASTER AREA OF WONOASRI VILLAGE, TEMPUREJO DISTRICT, JEMBER REGENCY

Emi Wuri Wuryaningsih, Enggal Hadi Kurniyawan, Wahyuni Murti Faiza..... 187-194

Volume : 7 No. 2 November 2019

JURNAL ILMU KEPERAWATAN

(Journal of Nursing Science)

Volume 7 No. 2, November 2019

SUSUNAN REDAKSI JURNAL ILMU KEPERAWATAN

Editor Kepala

Ns. Bintari Ratih K., M.Kep

Penyunting/Editor

Ns. Shila Wisnasari, S.Kep., M.Biomed

Desain Grafis

Ns. Mifetika Lukitasari, S.Kep., M.Sc

Sekretariat

Ns. Elvira Sari Dewi, S.Kep., M.Biomed

Alamat Redaksi

Gedung Biomedik Lt. 2

Fakultas Kedokteran Universitas

Brawijaya

Jalan Veteran Malang 65145

Telepon (0341) 551611, 569117,
567192

Pesawat 126;

Fax (62) (0341) 564755

Email: jik@ub.ac.id

Website: www.jik.ub.ac.id

DAFTAR ISI

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH PREECLAMPSIA
IN PREGNANT WOMEN IN WORK AREA OF TEMPUREJO PUBLIC
HEALTH CENTER, JEMBER

Desi Trisari, Dini Kurniawati, Peni Perdanı..... 112-122

THE EFFECT OF SPIRITUALITY ON THE SYNDROME OF BURN OUT
AND NURSE TURNOVER INTENTION AT THE ISLAMIC HOSPITAL OF
GONDANGLEGI MALANG

*Hari Dwi Suharsono, Nikma Fitriani, Anggi Gilang Yudiensyah, Fantz
Subiyaktoro Putra.....* 123-132

RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF DISASTER KNOWLEDGE
AND ATTITUDE OF LANDSLIDE DISASTER PREPAREDNESS IN
VOLUNTEERS "KELURAHAN TANGGUH" IN MALANG CITY

Ika Setyo Rini, Niko Dima Kristianingrum, Rizka Widyastikasari..... 133-144

COMPARISON OF NATIONAL EARLY WARNING SCORE (NEWS) AND
REVISED TRAUMA SCORE (RTS) IN THE OUTCOME PREDICTION OF
HEAD INJURY PATIENTS

Iseu Mapagresuka, Abdurahman Wahid, Ifa Hafifah..... 145-159

LITERATURE STUDY: VALIDITY AND RELIABILITY TEST OF MASLACH
INSTRUMENTS BURNOUT INVENTORY-HUMAN SERVICES SURVEY
(MBI-HSS) IN NURSES IN SEVERAL COUNTRIES

Liza Fauzia, Kadek Ayu Erika, Andi Masyitha Irwan..... 160-166

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ABILITY TO PERFORM ACTIVITIES
OF DAILY LIVING WITH RISK FOR FALLS AMONG OLDER ADULTS IN
TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE BANYUWANGI

Luthfi Fadlilatun Nisa, Latifa Aini, Kholid Rosyidi..... 167-175

THE ROLE OF CULTURE ON COMMUNITY PERCEPTION ABOUT
MENTAL DISORDER

Maria Julieta Esperanca Naibili, Ema Rochmawati..... 176-186

OVERVIEW OF THE COPING STRATEGY OF FARMERS IN THE FLOOD
DISASTER AREA OF WONOASRI VILLAGE, TEMPUREJO DISTRICT,
JEMBER REGENCY

Emi Wuri Wuryaningsih, Enggal Hadi K., Wahyuni Murti Faiza..... 187-194

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ABILITY TO PERFORM ACTIVITIES OF DAILY LIVING WITH RISK FOR FALLS AMONG OLDER ADULTS IN TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE BANYUWANGI

Luthfi Fadlilatun Nisa¹, Latifa Aini², Kholid Rosyidi³

Magister Keperawatan, Fakultas Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

The increasing number of older adults makes them less productive which causes a decline in their independence to perform the activities of daily living. One of the physical problems that cause morbidity and mortality among older adults is falling. The purpose of this research was to analyze the relationship between the ability to perform activities of daily living and risk for falls among older adults in Tresna Werdha Banyuwangi. This research applied description correlational design and cross-sectional approach. The subjects of this research were 71 older adults. The sample was taken using purposive sampling which was comprised of 65 older adults that fulfilled inclusion criteria. Katz Index, Morse Fall Scale (MFS), and observation sheet were used to collect the data. Data collected were analyzed using the chi-square test. The result on the older adult's ability in performing activities of daily living showed that 17 older adults (26,1%) were categorized as the mild and mildest dependent with a low and high risk of falls with p-value 0,002 ($p < \alpha = 0,05$) which suggested that there was a relationship between the ability to perform activities of daily living and risk for falls. Medical staffs are expected to provide nursing care in addressing risk for falls, providing ambulatory aid to help to maintain balance while walking, teaching the patients what to do when they fall, so they don't suffer a serious injury, by monitoring the movement, and by holding a routine physical program.

Keyword: older adults, activities of daily living, risk of fall

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lansia menyebabkan penurunan produktivitas yang menyebabkan mereka mengalami penurunan kemandirian dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah fisik yang sering mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pada usia lanjut adalah jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian *deskripsi korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Objek penelitian ini dengan jumlah populasi 71 lansia. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling* yang mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi 65 lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi Indeks Katz dan *Morse fall scale* (MFS). Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil kemampuan aktivitas sehari-hari dalam melakukan kegiatan sehari-hari menunjukkan bahwa 17 lansia (26,1%) di kategorikan ketergantungan paling ringan-ketergantungan ringan berisiko jatuh rendah dan risiko jatuh tinggi. Uji *chi Square* menghasilkan nilai $p = 0,002$ ($p < \alpha = 0,05$) yang berarti ada hubungan antara kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan asuhan keperawatan dalam menangani risiko jatuh pada lansia seperti identifikasi lingkungan yang dapat menyebabkan jatuh, sediakan alat bantu untuk menyeimbangkan gaya berjalan, ajarkan pasien bagaimana jika jatuh, agar tidak cidera serius, memonitor untuk berpindah, menyediakan pencahayaan yang cukup untuk dalam meningkatkan pandangan lansia agar tidak jatuh dan lakukan program latihan fisik rutin.

Kata kunci: lansia, aktivitas sehari-hari, risiko jatuh

Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. 7 No. 2. November 2019 Korespondensi: Luthfi Fadlilatun Nisa.
Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Jl. Kalimantan 37 Jember, 68121. Email luthfi.fadlilatun@yahoo.com. 082232706741. Doi 10.21776/ub.jik.2019.007.02.6

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu proses sepanjang hidup lansia yang tidak hanya dimulai dari waktu tertentu saja melainkan di mulai sejak awal kehidupan, jadi menua bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi menua merupakan sebuah proses dalam tubuh manusia yang ditandai perubahan dengan daya tahan tubuh yang berkurang terhadap suatu rangsangan dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh (Nugroho, 2008). Berdasarkan data kemenkes RI tahun 2016 presentase penduduk lansia di Indonesia tahun 2010 mencapai 7,6% dari penduduk Indonesia, pada tahun 2015 meningkat menjadi 8,5%. Diprediksi pada tahun 2020 mencapai 10,0%, pada tahun 2025 meningkat menjadi 11,8% dan terus mengalami peningkatan pada tahun 2030 sebesar 13,8%. Profil penduduk lanjut usia Jawa Timur tahun 2016 diperoleh hasil semua kabupaten/kota memiliki penduduk lansia di atas 7%, sedangkan pada daerah Banyuwangi diperoleh data lansia disesuaikan dari rentang usia memiliki jumlah 8,69% pada usia 60-69 tahun, 3,83% pada usia 70-79 tahun (Badan Pusat Statistika Jawa Timur, 2016).

Proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental dan sosial ekonomis (Nugroho, 2008). Salah satu masalah fisik yang sering mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pada usia lanjut adalah jatuh (Deniro dkk., 2017). Negara Indonesia sendiri tercatat bahwa lansia dengan usia 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya yaitu sekitar 28-35% dan meningkat pada usia 70 tahun dengan prevalensi sebanyak 32-42% (Kemenkes RI, 2013). Aktivitas sehari-hari dan lingkungan merupakan faktor yang berperan terhadap terjadinya jatuh kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari sangat penting dilakukan

untuk mengetahui tingkat kemandirian pada lansia dan untuk mengetahui apakah lansia memiliki hambatan dalam melaksanakan fungsi kesehariannya (Maryam, 2008). Memelihara dan meningkatkan agar bisa hidup secara produktif sesuai kemampuannya lansia sangat diperlukan perhatian, khususnya untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau biasa disebut *Activities of Daily Living (ADL)* merupakan aktivitas penting untuk perawatan diri (Nugroho, 2008). ADL meliputi mandi, berpakaian, ke kamar kecil, berpindah, kontinen dan makan (Padila, 2013).

Berdasarkan data dan fenomena diatas peneliti akan meneliti "Hubungan Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di Unit Pelayanan Teknik Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi".

METODE

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian deskripsi korelasi dengan pendekatan cross sectional. Objek penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti Werdha Kabupaten Banyuwangi dengan jumlah populasi 71 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah purposive sampling yang mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 65 orang yang menjadi responden penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Indeks Katz untuk melihat aktivitas sehari-hari dan kuesioner Morse fall scale (MFS) untuk melihat risiko jatuh pada tanggal 22 – 27 April 2019. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini uji chi-square.

HASIL

Tabel 1 : Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia Lansia (n= 65)

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Usia	73,35	7,25	60-92

Sumber : Data Primer, April 2019

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa nilai tengah usia responden 73,35 tahun dengan usia terendah 60 tahun dan usia tertinggi 92 tahun dengan standart deviasi 7,25.

Tabel 2 : Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pendidikan Terakhir Lansia (n=65)

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki –laki	27	41,5
Perempuan	38	58,5
Status Pendidikan		
Tidak sekolah	31	47,7
SD	20	30,8
SMP	9	13,8
SMA	3	4,6
Sarjana	2	3,1

Sumber : Data Primer, April 2019

Dari total 65 responden, lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki jumlah lansia laki-laki adalah 27 orang (41,5%) dan jumlah lansia perempuan 38 lansia (58,5%). Pendidikan terakhir lansia paling banyak tidak sekolah sejumlah 31 lansia (47,7%) (Tabel 2).

Presentase lansia dalam kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari yang memiliki kemandirian paling tinggi terdapat pada indikator makan sebanyak 62 lansia (95,4%) dan indikator ketergantungan paling tinggi pada indikator berpindah sejumlah 31 lansia (47,7) (Tabel 3). Tabel 4 menunjukkan bahwa

lansia di UPT PSTW Banyuwangi lebih banyak dalam kategori mandiri, yaitu sejumlah 31 lansia (47,7%) dan paling rendah pada kategori tergantungan sedang 1 lansia (1,5%).

Tabel 3: Indikator Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia (n=65)

Indikator Kemampuan Aktivitas Sehari-hari	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1. Makan		
a. Tergantung	3	4,6
b. Mandiri	62	95,4
2. Kontinen		
a. Tergantung	23	35,4
b. Tergantung	42	64,6
3. Mandi		
a. Tergantung	17	26,2
b. Tergantung	48	73,8
4. Toileting		
a. Tergantung	16	24,6
b. Tergantung	49	75,4
5. Berpakaian		
a. Tergantung	12	18,5
b. Tergantung	53	81,5
6. Berpindah		
a. Tergantung	31	47,7
b. Tergantung	34	52,3

Sumber: Data primer, April 2019

Tabel 4: Distribusi Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia (n=65)

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1. Tergantung penuh	2	3,1
2. Tergantung Paling berat	9	13,8
3. Tergantung berat	4	6,2
4. Tergantung sedang	1	1,5
5. Tergantung ringan	2	3,1
6. Tergantung paling ringan	16	24,6
7. Mandiri	31	47,7
Total	65	100

Sumber: Data primer, April 2019

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa lansia di UPT PSTW Banyuwangi bahwa presentase lansia dalam risiko jatuh yang

memiliki risiko paling tinggi pada indikator riwayat penyakit sekunder sebanyak 50 lansia (76,9%) dan presentasi yang paling rendah pada terpasang intravena sebanyak 0 lansia (0%). Tabel 6 menunjukkan bahwa lansia di UPT PSTW Banyuwangi lebih banyak dalam kategori risiko jatuh rendah sebanyak 26 lansia 40,0%.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value 0,002. Nilai p value $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi (Tabel 7).

Tabel 5: Indikator Risiko Jatuh pada Lansia (n=65)

Indikator Risiko Jatuh	Frekuensi (Orang)	Presentase %
Riwayat Jatuh		
Iya	37	56,9
Tidak	28	43,1
Diagnosa sekunder lebih dari satu penyakit		
Iya	50	76,9
Tidak	15	23,1
Alat Bantu Jalan		
a. Tidak ada/Bed rest / dibantu perawat	38	58,5
b. Kruk / tongkat / walker	11	16,9
c. Berpegangan pada benda (kursi, lemari, meja)	16	24,6
Terpasang terapi IV		
Iya	0	0
Tidak	65	100
Gaya berjalan / Berpindah		
a. Normal/ bed rest/ immobile	37	56,9
b. Lemah (tidak bertenaga)	17	26,2
c. Gangguan / tidak normal	11	16,9
Status Mental		
a. Lansia Menyadari Kondisinya	50	76,9
b. Lansia Mengalami keterbatasan daya ingat	15	23,1

Tabel 6: Distribusi Risiko Jatuh pada Lansia (n=65)

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase
Risiko Jatuh		
1. Tidak risiko jatuh	23	35,4
2. Risiko jatuh rendah	26	40,0
3. Risiko jatuh tinggi	16	24,6
Total	65	100

Tabel 7: Hubungan Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari dengan Risiko Jatuh pada Lansia (n=65)

Kemampuan Pemenuhan Aktivitas	Risiko Jatuh						p-value
	Tidak		Rendah-Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
a. Tergantung penuh-sedang							0,002
b. Tergantung ringan dan paling ringan							
c. Mandiri							
Total	23	35,3	42	64,5	65	100	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan nilai tengah usia responden adalah 73,35 tahun, umur terendah 60 tahun dan umur tertinggi 92 tahun. Rata-rata umur lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Banyuwangi merupakan lansia (*elderly*) dengan rentang usia 60-74. Perubahan muskuloskeletal, normal terjadi pada lansia berumur 60 tahun. Meliputi penurunan tinggi badan, redistribusi masa otot dan subkutan. Peningkatan porositas tulang, atrofi otot, pergerakan lambat, pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi-sendi yang dapat mengakibatkan perubahan penampilan, kelemahan, dan lambatnya

pergerakan yang menyertai proses penuaan (Stanley & Beare, 2006).

Lansia mengalami penurunan fungsi tersebut lansia di panti werdha banyuwangi banyak yang masih dalam kategori mandiri, hal ini didukung dengan lansia yang tinggal di panti selalu aktif dalam melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan pengajian, bimbingan rekreatif, senam lansia dan olahraga untuk menyehatkan, memperoleh kepercayaan yang tinggi membuat lansia mandiri.

b. Jenis Kelamin dan Pendidikan Terakhir

Hasil penelitian menurut jenis kelamin menunjukkan jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki. Diperoleh data dari pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI, lansia penduduk lansia di Indonesia paling banyak adalah perempuan dengan jumlah persentase lansia perempuan 54% dan lansia laki-laki 46% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ediawati (2012) responden lansia berjenis kelamin perempuan yaitu 83 lansia (58%) bahwa berdasarkan hasil analisa jenis kelamin terhadap tingkat kemandirian menunjukkan bahwa responden lansia laki-laki memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan responden lansia perempuan. Penelitian yang dilakukan tentang hubungan fungsi kognitif dengan risiko jatuh pada lanjut usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta karakteristik demografi berdasarkan dengan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 20 lansia (66,7%) (Rahayu, 2014). Hasil penelitian serupa terkait gambaran tentang faktor resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Mulia 4 Margaguna jenis kelamin sebagian besar perempuan 22 lansia (57,9%) (Ashar, 2016).

Perempuan lebih berisiko jatuh dibanding dengan laki-laki secara klinis, hal ini dikarenakan lansia perempuan kekurangan estrogen menyebabkan osteoclastogenesis menurun dan terjadi kehilangan masa tulang, akan berdampak pada perubahan postur tubuh yang mengakibatkan peningkatan risiko jatuh (Susilo dkk., 2017).

Hasil Penelitian lansia dalam kategori mandiri perempuan sebanyak 16 lansia dan laki-laki 17 lansia. Lansia berjenis kelamin perempuan mempunyai tingkat kemandirian ADL lebih rendah yang disebabkan karena lansia berjenis kelamin perempuan banyak mengalami kelemahan sehingga mempengaruhi kemandirian ADL. Berbeda dengan lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki tingkat kemandirian ADL lebih tinggi, hal ini disebabkan karena lansia berjenis kelamin laki-laki cenderung mempunyai kekuatan fisik lebih baik dibandingkan dengan perempuan. Hasil penelitian yang didapatkan di panti werdha Banyuwangi perempuan lebih berisiko jatuh sebanyak 28 lansia (43,1%) daripada laki-laki sebanyak 13 lansia (20%) dikarenakan penyakit yang diderita lansia dan gaya berjalan atau berpindah yang salah.

Hasil dari penelitian ini menurut pendidikan terakhir kebanyakan lansia di panti memiliki tingkat pendidikan tidak sekolah atau hanya lulusan SD. Menurut WHO (2007) menyebutkan salah satu penyebab dari jatuh adalah pendidikan rendah. Tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa adanya pengaruh dalam mendapatkan informasi tentang kesehatan. Pendidikan yang rendah menyebabkan lansia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah serta sedikit pengetahuan tentang risiko jatuh seperti pencegahan atau penanggulangannya.

Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik status kesehatannya. Sebaliknya makin rendah tingkat pendidikan seseorang maka makin buruk status kesehatannya.

Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia

Hasil presentase kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari lansia paling tinggi terdapat pada indikator makan 62 lansia (95,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sadi'yah (2018) sebagian besar lansia yang mandiri dalam makan sebanyak 96 lansia (93,2%). Indikator ketergantungan paling tinggi pada penelitian ini adalah indikator berpindah 31 lansia (47,7%). Mandiri merupakan kegiatan atau keadaan tanpa adanya pengawasan, pengarahan ataupun bantuan dari orang lain (Padila, 2013). Sebagian besar lansia yang tergantung dalam hal berpindah lansia tetap dapat melakukan pemenuhan aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, toileting, kontinen, berpakaian dengan mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari lansia mandiri.

Kemandirian lansia di panti dikarenakan adanya program pihak panti untuk mewajibkan lansia yang tinggal disana mengikuti kegiatan yang sudah dijadwalkan seperti pengajian, bimbingan rekreatif, senam lansia dan olahraga untuk menyehatkan, memperoleh kepercayaan yang tinggi membuat lansia mandiri. Pada indikator makan didapatkan 62 lansia (95,4%) mandiri dikarenakan lansia masih berusaha makan secara mandiri walaupun sudah tidak bisa memasukan lebih banyak nasi ke mulut dikarenakan penyakit ataupun kelemahan yang mereka miliki. Kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dapat menjadi dasar bagi

peran perawat dalam menentukan perawatan atau intervensi yang akan dilakukan terhadap lansia. Peran perawat pada lansia mandiri dapat memberikan dukungan kepada lansia agar lansia dapat terus mempertahankan kegiatan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-harinya secara mandiri. Lansia dengan ketergantungan sebagian peran perawat dapat membantu memenuhi kebutuhan harian lansia, peran perawat dapat memberikan dukungan untuk lansia mempertahankan kemandiriannya. Lansia dengan ketergantungan total peran perawat dapat membantu lansia dalam pemenuhan seluruh kebutuhan hariannya sesuai dengan kriteria yang ada dalam lembar observasi indeks katz.

Risiko Jatuh pada Lansia

Hasil analisis risiko jatuh dengan Morse Falls Scale pada lansia di UPT PSTW Banyuwangi 40,0% memiliki risiko jatuh rendah. Pernyataan ini diperkuat dari WHO 2007 menyatakan lansia yang tinggal di panti atau lembaga perawatan jangka panjang lebih sering mengalami jatuh. Perubahan fisik pada lansia terutama pada sistem muskuloskeletal redistribusi masa otot dan lemak subkutan, peningkatan porositas tulang, atrofi otot, pergerakan semakin lamban, pengurangan kekuatan dan kekuatan sendi merupakan faktor pencetus jatuh pada lansia (Stanley dan Beare, 2006). Penelitian lain menyebutkan semakin tua usia seseorang dapat menurunkan kondisi kesehatan salah satunya keseimbangan tubuh yang meningkatkan risiko jatuh (Safitri, dkk., 2016).

Jatuhnya lansia merupakan suatu masalah yang sering terjadi dan banyak faktor penyebabnya baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik, untuk faktor intrinsik yaitu masalah gaya berjalan, lemahnya otot ekstermitas

bawah, kekakuan sendi, dan pusing. Faktor ekstrinsik antara lain lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda, penglihatan yang kurang dikarenakan pencahayaan yang kurang (Nugroho, 2008). Penatalaksanaan yang bisa dilakukan ketika jatuh adalah pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier (Stanley dan Beare, 2006).

Hasil analisis risiko jatuh dengan pada lansia di panti werdha Banyuwangi memiliki risiko jatuh rendah 26 lansia (40,0%) dan risiko jatuh tinggi 16 lansia (24,6%). Salah satu mengakibatkan jatuh adalah perubahan fisik pada lansia pada sistem muskuloskeletal dapat mengakibatkan kelemahan gerak, langkah pendek dan saat berdiri lansia mudah mengalami goyah (gampang jatuh). Tenaga kesehatan harus meminimalisir kejadian jatuh di panti werdha seperti mengidentifikasi perilaku serta faktor mempengaruhi jatuh, identifikasi lingkungan yang dapat menyebabkan jatuh, sediakan alat bantu untuk menyeimbangkan gaya berjalan, ajarkan pasien bagaimana jika jatuh, agar tidak cedera serius, memonitor untuk berpindah, menyediakan pencahayaan yang cukup untuk dalam meningkatkan pandangan lansia agar tidak jatuh, lakukan program latihan fisik rutin.

Hubungan Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di panti werdha Banyuwangi. Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan terakhir dari siklus kehidupan manusia, dalam masa ini terjadi proses penuaan akibat dari perubahan-perubahan sel, fisiologis,

dan psikologis. Perubahan tersebut umumnya akan mengarah pada kemunduran kesehatan fisik yang berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Aspiani, 2014). Menurut Hardywinoto dan Setiabudhi, 2005 menyebutkan ada beberapa tahapan yang dapat dilakukan pada perawatan lanjut usia yang mengalami gangguan pemenuhan aktivitas sehari-hari mengukur fungsi menjalankan kegiatan sehari-hari pada waktu sekarang, menetapkan tujuan dan goal (pencapaian), menyusun rencana perawatan, melaksanakan rencana perawatan yang cocok, mengevaluasi. Lansia yang mandiri, lansia yang kondisinya sehat dalam arti luas masih mampu menjalankan kehidupan pribadinya (Kodri dan Rahmayati, 2016).

Salah satu tujuan perawatan lansia adalah memiliki kemandirian dan tidak bergantung pada orang lain yang mengarah pada kepuasan, kurang ketergantungan fisik, sikap kontrol diri yang lebih baik. Akibat bertambahnya usia kemampuan fisik dan mental perlahan menurun, pada akhirnya aktivitas sehari-hari akan berpengaruh ketegapan dan kesiapan seseorang, jatuh menyebabkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis (Nugroho, 2008). Aktivitas sehari-hari dapat memengaruhi tingkat kepuasan, kesejahteraan, dan kualitas hidup (Abbasian dkk., 2016). Sesuai dengan teori aktivitas yaitu lansia pada umumnya ingin mempertahankan kegiatan yang mereka lakukan dan dengan mempertahankan kegiatan tersebut dapat bermanfaat bagi lansia secara fisik maupun mental (Dombrowsky, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari lansia mandiri. Kemandirian tersebut merupakan suatu sikap lansia yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan dimana

individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sehingga lansia mampu berfikir dan bertindak sendiri. Lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-harinya mandiri karena sebagian besar mereka berada pada kondisi sehat dalam arti luas masih mampu menjalankan kehidupan pribadinya (Kodri dan Rahmayati, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh. Hasil penelitian pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh didapatkan setelah dilakukan penggabungan kategori menunjukkan bahwa lansia di pantiwerdha Banyuwangi yang aktivitas sehari-harinya dalam kategori mandiri juga berisiko jatuh rendah dan tinggi yaitu sebanyak 14 lansia (21,5%). Lansia dengan kategori ketergantungan paling ringan – ketergantungan ringan yang memiliki risiko jatuh rendah dan tinggi yaitu sebanyak 17 lansia (26,1%). Lansia dalam kategori mandiri juga memiliki risiko jatuh dikarenakan adanya riwayat jatuh 3 bulan terakhir, penyakit sekunder (hipertensi, sesak nafas, gangguan mata, rheumatoid arthritis dan stroke), gaya berjalan dan berpindah yang salah akan memicu untuk terjadinya jatuh. Tingkat kemandirian yang dimiliki lansia dengan kategori ketergantungan paling ringan-ketergantungan ringan cukup tinggi di pantiwerdha di sebabkan karena minimnya caregiver di panti tersebut maka memaksa lansia untuk tetap harus mandiri dalam memenuhi aktivitas

kemandiriannya dalam ADL.

Berdasarkan observasi peneliti banyak ditemukan lansia yang dalam kategori ketergantungan ringan dan paling ringan dalam berpindah lansia tetap berusaha mandiri untuk pergi ke toilet walaupun sudah tidak mampu untuk berjalan dengan normal dan memungkinkan risiko terjadinya jatuh saat beraktivitas. Masalah jatuh ini perlu adanya penanganan yang tepat agar lansia dari jatuh tidak terjatuh lagi seperti latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki dan peregangan pada kaki.

KESIMPULAN

Meningkatnya jumlah lansia menyebabkan penurunan produktivitas yang menyebabkan mereka mengalami penurunan kemandirian dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah fisik yang sering mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pada usia lanjut adalah jatuh. ada hubungan antara kemampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan asuhan keperawatan dalam menangani risiko jatuh pada lansia seperti identifikasi lingkungan yang dapat menyebabkan jatuh, sediakan alat bantu untuk menyeimbangkan gaya berjalan, ajarkan pasien bagaimana jika jatuh, agar tidak cidera serius, memonitor untuk berpindah, menyediakan pencahayaan yang cukup untuk dalam meningkatkan pandangan lansia agar tidak jatuh dan lakukan program latihan fisik rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasion et al. (2016). Status of Daily Living Activities among Older People in Maku. *Elderly Health Journal*. 2(2): 73-77.

Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Info Media.

- Ashar, P. (2016). Gambaran Tentang Faktor Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Mulia 4 Margaguna. *Skripsi*. Jakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.
- Badan Pusat Statitika Jawa Timur. (2016). *Profil Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistika.
- Deniro et al. (2017). *Hubungan Antara Usia Dan Aktivitas Sehari-hari dengan Resiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. 4(4):199-203.
- Dombrowsky, T. A. (2017). *Relationship Between Engagement And Level Of Functional Status in Older Adults*. SAGE Open Medicine. 5:1–9.
- Ediawati, E. (2012). Gambaran Tingkat Kemandirian dalam Activity Daily Of Living (ADL) dan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Dan 03 Jakarta Timur. *Skripsi*. Jakarta: Program Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hardywinoto dan Setiabudhi, T. (2005). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari berbagai aspek*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang
- Kemenderian Kesehatan RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenderian Kesehatan RI.
- Kodri dan Rahmayati. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian Lansia dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan*. XII(1):81–89.
- Maryam, S. R, et al. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, P. (2014). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Safitri, T. A. A., D. Purwandari., Y. Trisnawati. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dan Usia dengan Risiko Jatuh pada Lansia. *Tesis*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sa'diyah, N. (2018.) Hubungan Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Skripsi*. Jember: Fakultas Keperawatan.
- Stanley, M dan Beare, P. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Susilo, W., Y. Limyati, dan D. Gunawan. (2017). Risiko jatuh pada Lansia Meningkat dengan Bertambahnya Usia dan Jenis Kelamin. *Journal of Medicine and Health*. 1 (6): 569 – 574.
- WHO. (2007). *WHO Global Report Falls Prevention in Older Age*. Online http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf?ua=1[Diakses 14 Mei 2019].

HUBUNGAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS ABIANSEMAL II BADUNG

Putu Anggitha Surya Paramitha¹, Susy Purnawati²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Jatuh merupakan permasalahan yang sering terjadi pada lansia akibat dari terjadinya penurunan fungsi tubuh terkait dengan proses penuaan. Kemampuan fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 107 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling*. Data kemampuan fungsional dan risiko jatuh diukur dengan menggunakan kuesioner. Hasil kuesioner ini disajikan dalam bentuk tabel dan diuji dengan uji statistik *Chi-Square*. Hasil analisis dengan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini ditunjukkan dengan *contingency coefficient* (r^2) sebesar 0,546. Adapun arah hubungan dari kedua variabel ini adalah positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Lansia diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan fungsionalnya dan lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh sehingga dapat meminimalisir angka kesakitan yang terjadi akibat jatuh.

Kata Kunci: *Kemampuan Fungsional, Lansia, Risiko Jatuh*

ABSTRACT

Falls is a problem that often occurs in elderly as a result of the decline in body function associated with aging. Functional abilities of elderly in performing daily activities is one of the factors that affect the risk of falls in elderly. The purpose of this study was to determine the correlation of functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. The design of this study was observational analytic study with cross-sectional approach to the 107 elderly. Sampling was done by consecutive sampling. Data about functional abilities and the risk of falls are collected using a questionnaire. The results of this questionnaire are presented in tabular form and tested with Chi-Square statistical test. The results of the analysis with Chi-Square statistical tested obtained significance value (p) 0.000 that means there is a significant correlation between functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. The level of the correlation of these two variables in this study are shown in contingency coefficient (r^2) is 0.546. The direction of the correlation of these two variables is positive, which means more independence of functional abilities will make the elderly not at risk of falls. It can be concluded that there is a significant correlation between functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. Elderly expected to be able to maintain their functional abilities and consider the factors that affect the risk of falling so they can minimize morbidity caused by falls.

Keywords : *Elderly, Functional Abilities, Risk of Falls*

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di dunia setiap tahunnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Dalam Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang dimaksud sebagai lansia adalah penduduk yang berusia usia 60 tahun ke atas¹. Hasil Sensus Penduduk pada tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, dan meningkat 7,93% dari tahun 2000 sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penduduk lansia mencapai 34,22 juta².

Menjadi tua merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada semua manusia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan semakin kompleks kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi. Proses penuaan secara alami akan disertai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan mengakibatkan terjadinya gangguan gerak dan fungsi lansia. Penurunan kekuatan otot akibat dari proses penuaan akan mempengaruhi kemampuan fungsional lansia khususnya kemampuan dalam hal mobilitas seperti penurunan kecepatan berjalan, penurunan keseimbangan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh. Hal ini mendasari bahwa ketika kemampuan fungsional seseorang menurun maka dapat meningkatkan risiko jatuh pada orang tersebut³.

Jatuh merupakan permasalahan yang sering terjadi pada lansia. Insiden jatuh terus meningkat dari usia menengah dan puncaknya pada usia lebih dari 80 tahun. Kejadian jatuh yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak yaitu dampak secara sosial, keuangan dan medis, serta dampak terhadap pemerintah dan masyarakat⁴.

Kabupaten Badung adalah salah satu kabupaten di Provinsi Bali dengan jumlah penduduk sebanyak 588.980 jiwa⁵. Kabupaten Badung terdiri dari beberapa kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Abiansemal yang memiliki empat puskesmas yaitu Puskesmas Abiansemal I, Puskesmas Abiansemal II, Puskesmas Abiansemal III dan Puskesmas Abiansemal IV. Puskesmas Abiansemal II merupakan puskesmas yang memiliki posyandu lansia. Permasalahan mengenai risiko jatuh pada lansia tidak termasuk di dalam program pokok kerja puskesmas, sehingga hal tersebut tidak mendapatkan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung.

BAHAN DAN METODE

Penelitian dilaksanakan di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung pada empat banjar

yaitu Banjar Sedang Desa Sedang, Banjar Umahanyar Desa Mambal, Banjar Bindu Desa Mekar Buana, dan Banjar Lambing Desa Mekar Buana. Penelitian berlangsung mulai bulan April 2016 hingga Juni 2016. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 107 orang responden yang datang ke posyandu lansia. Pemilihan sampel dilakukan secara *consecutive sampling*. Data kemampuan fungsional dan risiko jatuh diukur dengan menggunakan kuesioner. Hasil kuesioner disajikan dalam bentuk tabel dan diuji dengan uji statistik *Chi-Square*.

HASIL

Puskesmas Abiansemal II Badung didirikan pada tahun 1983 dan terletak di Jalan Raya Krasan Desa Adat Sedang, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung. Puskesmas Abiansemal II Badung merupakan ujung tombak penyelenggara pelayanan kesehatan dasar bagi masyarakat di Desa Jagapati, Desa Angantaka, Desa Sedang, Desa Mekar Buana, dan Desa Mambal. Ketenagakerjaan yang mendukung pelaksanaan kesehatan di Puskesmas Abiansemal II Badung berjumlah 52 orang yang terdiri dari dokter umum, dokter gigi, perawat, bidan, sanitarian, tenaga laboratorium, pengelola obat, sopir dan tenaga lainnya.

Jumlah lansia yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II Badung sebanyak 2375 orang dan jumlah lansia yang dibina sebanyak 622 orang yang diambil dari 11 posyandu lansia. Posyandu lansia yang dibina oleh Puskesmas Abiansemal II adalah posyandu lansia yang resmi terdaftar di Dinas Kesehatan Kabupaten Badung berjumlah 11 posyandu yang tersebar di beberapa banjar yaitu Banjar Sibang, Banjar Puseh, Banjar Sedang, Banjar Sigaran, Banjar Tingas, Banjar Bindu, Banjar Lambing, Banjar Samu, Banjar Undagi, Banjar Umahanyar, dan Banjar Kemulan.

Posyandu lansia rutin dilakukan setiap bulannya dimana jadwal yang ditetapkan tidak selalu sama setiap bulannya. Pelayanan yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan. Kehadiran lansia setiap bulannya di posyandu lansia sebanyak 250 orang dengan rata-rata kehadiran lansia di masing-masing banjar sebanyak 30 orang.

Karakteristik lansia pada penelitian ini berdasarkan pada usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, tingkat pendidikan dan status pekerjaan.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	<i>Elderly</i> (60-74 tahun)	76	71,0
	<i>Old</i> (75-90 tahun)	31	29,0
	<i>Very Old</i> (>90 tahun)	0	0
	Total	107	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	33	30,8
	Perempuan	74	69,2
	Total	107	100,0
3	Indeks Massa Tubuh (IMT)		
	<i>Underweight</i>	0	0
	<i>Normal</i>	80	74,8
	<i>Overweight</i>	22	20,6
	<i>Obese I</i>	5	4,7
	<i>Obese II</i>	0	0
	Total	107	100,0
4	Tingkat Pendidikan		
	Tidak Sekolah	27	25,2
	Pendidikan Dasar	69	64,5
	Pendidikan Menengah	4	3,7
	Pendidikan Tinggi	7	6,5
	Total	107	100,0
5	Status Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	90	84,1
	Bekerja	17	15,9
	Total	107	100,0

Hasil penelitian berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar lansia dalam kategori *elderly* yaitu sebanyak 76 orang (71,0%), dibandingkan kategori *old* sebanyak 31 orang (29%), dan tidak ada lansia dalam kategori *very old*. Jumlah lansia berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 33 orang (30,8%) dan perempuan sebanyak 74 orang (69,2%). Berdasarkan indeks massa tubuh, tidak terdapat lansia dalam kategori *underweight* dan *obese II*. Jumlah lansia dalam kategori *normal* sebanyak 80 orang (74,8%), *overweight* sebanyak 22 orang (20,6%) dan *obese I* sebanyak 5 orang (4,7%). Dalam hal pendidikan, jumlah lansia dengan tingkat pendidikan tidak sekolah sebanyak 27 orang (25,2%), tingkat pendidikan dasar sebanyak 69 orang (64,5%), tingkat pendidikan menengah sejumlah 4 orang (3,7%) dan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 7 orang (6,5%). Berdasarkan status pekerjaan, lansia yang tidak bekerja sebanyak 90 orang (84,1%) dan yang bekerja sebanyak 17 orang (15,9%).

1. Gambaran Kemampuan Fungsional Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kemampuan fungsional lansia pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu mandiri, ketergantungan sebagian, dan ketergantungan total.

Tabel 2. Gambaran Kemampuan Fungsional Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Mandiri	86	80,4
Ketergantungan sebagian	21	19,6
Ketergantungan total	0	0
Total	107	100

Hasil penelitian berdasarkan kemampuan fungsional menunjukkan sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung dalam kategori mandiri yaitu sebanyak 86 orang (80,4%). Sedangkan lansia yang dalam kategori ketergantungan sebagian sebanyak 21 orang responden (19,6%) dan tidak terdapat lansia yang dalam kategori ketergantungan total.

2. Gambaran Risiko Jatuh Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Pada penelitian ini risiko jatuh pada lansia dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tidak memiliki risiko jatuh, risiko jatuh rendah dan risiko jatuh tinggi.

Tabel 3. Gambaran Risiko Jatuh Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak memiliki risiko jatuh	81	75,7
Risiko jatuh rendah	20	18,7
Risiko jatuh tinggi	6	5,6
Total	107	100

Hasil penelitian berdasarkan risiko jatuh didapatkan sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung dalam kategori tidak memiliki risiko jatuh yaitu sebanyak 81 orang (75,7%). Sebanyak 20 orang lansia (18,7%) termasuk kategori risiko jatuh rendah, dan 6 orang lansia (5,6%) termasuk kategori risiko jatuh tinggi.

3. Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Hasil analisis mengenai hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II

Badung terhadap 107 orang lansia dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kemampuan Fungsional	Risiko Jatuh			Total n (%)	Nilai p	r^2
	Tidak berisiko jatuh n (%)	Risiko jatuh rendah n (%)	Risiko jatuh tinggi n (%)			
Mandiri	76 (88,4%)	10 (11,6%)	0 (0%)	86 (100%)	0,000	0,546
Ketergantungan sebagian	5 (23,8%)	10 (47,6%)	6 (28,6%)	21 (100%)		
Ketergantungan total	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)		
Total	81 (75,7%)	20 (18,7%)	6 (5,6%)	107 (100%)		

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia dalam kategori mandiri dan tidak memiliki risiko jatuh yaitu sebanyak 76 orang (88,4%), sedangkan lansia dalam kategori mandiri dan memiliki risiko jatuh rendah sebanyak 10 orang (11,6%). Lansia dalam kategori ketergantungan sebagian dan tidak berisiko jatuh sebanyak 5 orang (23,8%), kategori ketergantungan sebagian dan memiliki risiko jatuh rendah sebanyak 10 orang (47,6%), dan kategori ketergantungan sebagian dan memiliki risiko jatuh tinggi sebanyak 6 orang (28,6%).

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung, maka dilakukan pengujian dengan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,000 jika dibandingkan dengan nilai α = 5% (0,05), maka nilai p kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung.

Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini ditunjukkan pada *contingency coefficient* (r^2) yaitu dengan nilai 0,546 yang artinya kedua variabel memiliki tingkat hubungan sedang. Adapun arah hubungan dari kedua variabel ini adalah positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh.

PEMBAHASAN

Lansia pada penelitian ini sebagian besar dalam kategori *elderly* yaitu berusia 60-74 tahun. Hal ini disebabkan pada usia 60-74 tahun rata-rata lansia masih mampu hadir pada kegiatan posyandu lansia,

dibandingkan dengan lansia yang berusia 75-90 tahun. Lansia yang berusia diatas 70 tahun akan mengalami banyak kemunduran baik secara fisik ataupun psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk⁶ menyatakan bahwa lansia yang berusia diatas 70 tahun tidak produktif untuk mengikuti posyandu lansia akibat adanya penurunan fungsi tubuh.

Lansia dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari (2015) dimana lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 28 orang (50,9%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (40,4%)⁷. Motivasi lansia perempuan untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia lebih besar dibandingkan dengan lansia laki-laki oleh karena lansia perempuan sensitif terhadap rasa sakit dan keluhan yang mereka alami. Faktor lainnya yaitu usia harapan hidup perempuan lebih tinggi di bandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, yaitu usia harapan hidup perempuan 74 tahun dan usia harapan hidup laki-laki 69 tahun⁸.

Berdasarkan pada indeks massa tubuh lansia sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu 80 orang (74,8%). Indeks massa tubuh yang tinggi pada lansia akan berdampak terhadap kemampuan fungsional yang dimiliki lansia. Indeks massa tubuh yang tinggi menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan terkait dengan beberapa penyakit yang dapat menurunkan kemampuan fungsional seseorang, seperti penyakit kardiovaskular dan sarcopenia yang menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan otot yang akan berdampak pada kemampuan fungsional. Indeks masa tubuh yang tinggi berhubungan dengan penumpukan lemak di area abdominal yang menyebabkan meningkatnya tekanan postural dan

gangguan keseimbangan yang mengakibatkan berubahnya *center of the body mass* (COM) sehingga mempunyai risiko lebih mudah untuk jatuh⁹.

Tingkat pendidikan lansia pada penelitian ini sebagian besar adalah pendidikan dasar yaitu 69 orang (64,5%). Penelitian serupa juga dilakukan terhadap 30 orang lansia dimana sebagian besar hanya memiliki tingkat pendidikan dasar yaitu sebanyak 18 orang responden (60%)¹⁰. Berdasarkan hasil wawancara rendahnya tingkat pendidikan responden disebabkan tidak adanya biaya untuk melanjutkan sekolah kejenjang yang lebih tinggi dan adanya pendapat bahwa anak perempuan tidak diwajibkan untuk mendapatkan pendidikan yang tinggi. Rendahnya tingkat pendidikan mengakibatkan seseorang sulit untuk menerima dan memahami suatu informasi. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam menerima dan memahami informasi mengenai kesehatan dan kebutuhan serta tuntutan terhadap pelayanan kesehatan akan semakin meningkat.

Pada penelitian ini sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu 90 orang (84,1%). Berdasarkan hasil wawancara banyaknya lansia yang tidak bekerja disebabkan karena lansia merasa tidak mampu lagi untuk bekerja diluar rumah seiring bertambahnya usia dan hal ini juga berkaitan dengan pensiunnya lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Supraba memiliki hasil yang sebanding dengan penelitian ini dimana dari 144 lansia sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 115 orang (79,86%)¹¹. Keikutsertaan lansia dalam posyandu juga dipengaruhi oleh pekerjaan dimana lansia perempuan lebih bisa meluangkan waktunya untuk datang ke posyandu dari pada lansia laki-laki yang lebih mengutamakan pekerjaannya¹². Sejumlah lansia masih aktif bekerja dikarenakan mereka masih mampu untuk melakukan berbagai aktivitas karena kondisi fisik lansia yang masih sehat.

1. Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari dimana kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari mempunyai hubungan yang signifikan dengan risiko jatuh pada lansia. Hubungan ini menunjukkan apabila tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia semakin meningkat maka risiko jatuh semakin menurun⁷.

Proses penuaan yang terjadi pada lansia akan menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan

otot yang akan mempengaruhi kemampuan fungsional khususnya kemampuan dalam mobilitas seperti penurunan kecepatan berjalan, penurunan keseimbangan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh³. Hal ini mendasari bahwa ketika kemampuan fungsional seseorang menurun maka dapat meningkatkan risiko jatuh pada orang tersebut. Faktor yang mempengaruhi risiko jatuh adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik dari lansia, dimana salah satu faktor intrinsik yaitu kemampuan fungsional¹³.

Kemampuan fungsional merupakan kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan mandiri merupakan lansia yang memiliki kemampuan fungsional yang baik dan dapat melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki ketergantungan. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot dan memperkuat sendi sehingga dapat membantu lansia untuk terhindar dari risiko jatuh¹⁴. Mulyorini menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia, dimana semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah risiko jatuh yang dimiliki. Bagi lansia yang tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri bantuan dari orang lain sangat diperlukan. Jatuh dan konsekuensinya adalah masalah kesehatan utama dalam populasi lansia. Dampak yang muncul apabila seseorang terjatuh yaitu keterbatasan fisik, cedera, patah tulang, dan dapat menimbulkan kematian¹⁵.

Pencegahan risiko jatuh dapat dilakukan dengan berbagai latihan fisik, salah satunya adalah dengan melakukan senam lansia. Senam lansia dapat memberikan berbagai manfaat yakni manfaat secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dan Fitriyani menunjukkan adanya hubungan antara keaktifan dalam mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh lansia, lansia yang aktif mengikuti senam lansia mempunyai keseimbangan tubuh 5,95 kali lebih baik dibandingkan dengan lansia yang sudah tidak aktif lagi mengikuti senam lansia. Keseimbangan tubuh yang baik pada lansia dapat meminimalisir risiko jatuh pada lansia. Selain itu lansia yang sehat dan bugar adalah lansia yang memiliki kemampuan fungsional yang baik¹⁶.

Di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II telah dilaksanakan program senam lansia yang rutin dilaksanakan 4 kali dalam satu bulan yaitu setiap hari minggu sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk tetap mempertahankan kebugaran tubuh lansia.

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan sedang dengan arah hubungan yang positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh.

SARAN

Lansia diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan fungsionalnya dan lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh sehingga dapat meminimalisir angka kesakitan yang terjadi akibat jatuh. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa di center yang lebih besar dan melibatkan sampel yang lebih banyak serta meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kemampuan fungsional dan risiko jatuh pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dr. I Gede Jaya Putra, S.ked selaku kepala Puskesmas Abiansemal II Badung yang mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ida Ayu Gede Suastini selaku ketua posyandu lansia yang membantu penulis selama pengambilan data penelitian di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Dr. dr. Susy Purnawati, MKK selaku pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryam, R. S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika. 2008.
- Kemenkes RI. Data dan Informasi Kesehatan: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2013 [Online] Diunduh di: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>
- Utomo, B. Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2010.
- El-Bendary, N., Tan, Q., Pivot, F. C., Lam, A. Fall Detection and Prevention for The Elderly: A Review of Trends and Challenges. *International Jurnal on Smart Sensing and Intelligent Systems*, 2013;1230-1266.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2013. 2014 [Online] Diunduh di: http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2013/17_Prov_Bali_2013.pdf
- Rahayu, S., Purwanta, Harjanto, D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakefektifan Lanjut Usia ke Posyandu di Puskesmas Cebogan Salatiga. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2010; 6(1)
- Sari, Y. P. Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah. 2015
- Henniwati. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur. Medan: Universitas Sumatera Utara. 2008
- Freitas, R. S., Fernandes, M. H., Coqueiro, R. S., Junior, W. M. R., Rocha, S.V., Brito, T.A. Functional Capacity and Associated Factors in the Elderly: A Population Study. *Acta Paul Enferm*. 2012; 25(6), 933-9.
- Rahayu, P. Hubungan Fungsi Kognitif dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah. 2014.
- Supraba, N. P. Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar. Denpasar: Universitas Udayana. 2015
- Primadayanti, S. Perbedaan Tingkat Kemandirian *Activity Of Daily Living* (ADL) pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Sari Kabupaten Jember. Jember: Universitas Jember. 2011.
- Dsouza, S. A., Rajashekar, B., Dsouza, H. S., Kumar, K. B. Falls in Indian older adults: a barrier to active ageing. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*. 2014; 9(1), 33-40.
- Nurkuncoro, I. D. Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul. Yogyakarta: STIKES AISYIYAH. 2015.
- Mulyorini, N. I. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Margoagung Seyegan Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 2014
- Febriyanti, A., dan Fitriyani, P. Hubungan antara Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Keseimbangan Tubuh Lansia. Jakarta: Universitas Indonesia. 2013

Lampiran 10

RIWAYAT HIDUP



Nama : Yuni Saputri

NIM : AK.1.16.053

Tempat/Tanggal lahir : Bandung, 25 Juli 1998

Alamat : Jl. Percobaan N0.03 RT.01/RW.23 Kecamatan Cileunyi
Kulon Kabupaten Bandung

Alamat Email : yunisaputri1998@gmail.com

No tlp : 085722047396

Pendidikan :

1. SDN Cileunyi V : 2004-2010
2. SMP Plus Bandung Timur : 2010-2013
3. SMAN 1 Cileunyi : 2013-2016
4. Universitas Bakti Kencana Bandung : 2016-2020