

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 untunk mengetahui hubungan tingkat kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di PSTW Werdha Sabai Nan Aluih 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 negatif 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 kedapur 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 Keman Dirian	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	2	7,4	18	66,7	7	25,9	27	100	
Mandiri									
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 H_0 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 Firiati (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 Firiati (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 fleksibilitas 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 Commodore (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 Aluih 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 penyakit 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 Aluih 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 Ediawati (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 (Ediawati, 2012). Kemandirian dalam beraktivitas adalah hal yang sangat penting untuk lansia agar tidak terjadi cidera 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 instrinsik dan faktor ekstrinsik (Lemier & Silver, 2008).

Faktor instrinsik, 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 Aluih 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 TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih 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). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta : Jakarta.

Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta. EGC.

Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metedologi penelitian ilmu keparawatan*. 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.