

## Penyuluhan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Masyarakat Puduk Payung

### *Counseling on the Risks of Falls for the Elderly in the Puduk Payung Community*

Widya Ervianta<sup>1</sup>, Lilik Sigit Wibisono<sup>2</sup>, Fitriatun Najizah<sup>3</sup>, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia<sup>4</sup>, Lulu'ah Feby Purwanti<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email : [WidyaErvianta@gmail.com](mailto:WidyaErvianta@gmail.com)<sup>1</sup>, [Liliksigitwibisono@gmail.com](mailto:Liliksigitwibisono@gmail.com)<sup>2</sup>, [fitriatun.najizah@gmail.com](mailto:fitriatun.najizah@gmail.com)<sup>3</sup>, [krisnadwipatrisia07@gmail.com](mailto:krisnadwipatrisia07@gmail.com)<sup>4</sup>, [lulufp1234@gmail.com](mailto:lulufp1234@gmail.com)<sup>5</sup>

---

#### Article History:

Received: 30 Januari 2023

Revised: 18 Februari 2023

Accepted: 30 Maret 2023

**Keywords:** Puduk Payung Society,  
Counseling on the risk of falls.

**Abstract:** *One way to improve the quality of life for the elderly is to do physical exercise. Physical exercise can maintain or improve flexibility, cardiopulmonary endurance, agility, strength and balance. Several studies show that physical exercise has a consistent effect in reducing the risk of falls in healthy older adults. Kuptmiratsaikul's research in 2009-2010 showed that simple balance exercises carried out by elderly people with a history of falls could reduce the incidence of falls in the elderly and significantly improve body balance.*

*A 2017 Cuevas meta-analysis study showed that balance training programs showed the greatest effect in reducing the risk of falls in the elderly. For elderly people who are not yet able to do balance exercises independently, they need assistance from professional staff. Elderly people are an age group that is vulnerable to falls. The aim of implementing this service is to detect the risk of falls in the elderly and provide assistance with balance exercises as an effort to prevent the risk of falls in the elderly. Falls occur due to an unintentional loss of balance which results in failure of postural stability, or an unexpected and sudden change which results in the position landing on the floor. Associated risk factors include current health status (living in the community, nursing home, hospital, weak or active state), existing diseases (diabetes, hip fracture, stroke) and general changes related to aging (decreased balance, coordination, strength muscle, visual disturbances, etc.). The output targets to be achieved include publication of accredited national journals and copyright for videos of community service activities. The method used is a fall risk detection examination using the Time Up and Go Test and continued by providing balance training, so that elderly people who are at risk of falling can be identified as early as possible so that providing balance training can maintain and improve the elderly's body balance.*

---

#### Abstrak

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang sehat. Penelitian Kuptmiratsaikul tahun 2009-2010 menunjukkan bahwa latihan keseimbangan sederhana yang dilakukan lansia dengan riwayat jatuh dapat menurunkan kejadian jatuh pada lansia dan secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh.

Studi meta analisis Cuevas 2017 menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan menunjukkan efek terbesar dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia yang belum mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri perlu pendampingan oleh tenaga profesional. Lansia menjadi kelompok usia yang rentan mengalami jatuh. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini untuk mendeteksi risiko jatuh pada lansia dan melakukan pendampingan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia. Jatuh terjadi karena kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja yang mengakibatkan kegagalan stabilitas postural, atau perubahan yang tak terduga dan tiba-tiba yang mengakibatkan posisi mendarat di lantai. Faktor risiko yang berhubungan antara lain status kesehatan saat ini (tinggal di masyarakat, panti wreda, rumah sakit, keadaan lemah

atau aktif), penyakit yang diderita (diabetes, hip fraktur, stroke) dan perubahan umum terkait penuaan (penurunan keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, gangguan visual, dsb). Target luaran yang akan dicapai berupa publikasi jurnal nasional terakreditasi dan Hak Cipta untuk video kegiatan pengabdian masyarakat. Metode yang digunakan berupa pemeriksaan deteksi risiko jatuh menggunakan Time Up and Go Test dan dilanjutkan pemberian latihan keseimbangan, sehingga lansia yang memiliki risiko jatuh bisa diketahui sedini mungkin sehingga pemberian latihan keseimbangan bisa memelihara dan meningkatkan keseimbangan tubuh lansia tersebut.

**Kata Kunci:** Masyarakat Puduk Payung, Penyuluhan risiko jatuh.

## PENDAHULUAN

Jatuh merupakan penyebab penting morbiditas dan mortalitas dan penyebab utama cedera fatal dan nonfatal di antara orang lanjut usia. Menurut data yang diperoleh dari survei Sistem Pengawasan Faktor Risiko Perilaku dan dianalisis oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, pada tahun 2014, sekitar 28,7% orang dewasa yang lebih tua melaporkan jatuh setidaknya sekali dalam 12 bulan sebelumnya, menghasilkan sekitar 29,0 juta jatuh dan 7,0 juta cedera jatuh di Amerika Serikat.<sup>1</sup> Tingkat keparahan cedera bervariasi tetapi 2,8 juta dirawat di unit gawat darurat karena cedera terkait jatuh dan sekitar 800.000 dari orang-orang ini kemudian dirawat di rumah sakit. Dari mereka yang jatuh, 37,5% melaporkan setidaknya satu jatuh yang memerlukan perawatan medis atau aktivitas terbatas setidaknya selama 1 hari.<sup>1</sup> Sekitar 27.000 orang dewasa yang lebih tua meninggal karena jatuh selama waktu yang sama (Cuevas-Trisan, 2017).

Ada beberapa faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dianggap sebagai penyebab jatuh pada lansia. Faktor penting adalah kelemahan, arthritis, riwayat jatuh, gangguan aktivitas hidup sehari-hari, defisit gaya berjalan, depresi, defisit keseimbangan, gangguan kognitif, penggunaan alat bantu, usia > 80 tahun, defisit penglihatan, obat-obatan (obat psikiatri tertentu, obat antiaritmia, kombinasi > 4 obat), defisit neurologis (mempengaruhi serebelum, ganglia basalis dan saraf perifer, dan penurunan sensasi) (Dhargave & Sendhilkumar, 2016).

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di daerah Tlogosari Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat di wilayah Tlogosari Kota Semarang belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran tekanan darah, edukasi tentang keseimbangan
2. Belum terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan, dan kelompok Bina Keluarga Sehat.
3. Mayoritas Ibu-ibu dan bapak- bapak yang menginjak usia geriatri mengeluhkan gampang jatuh. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian. Sehingga lansia dan ibu-ibu mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan

Lansia yang tinggal di daerah Tlogosari berjumlah banyak kurang lebih 50 orang dengan kondisi kesehatan yang bervariasi. Lansia disana memiliki resiko jatuh dikarenakan factor usia, factor kesehatan serta lainnya, oleh karena itu diperlukan deteksi dini resiko jatuh untuk meminimalisir kejadian jatuh yang bisa berakibat terjadinya fraktur. Oleh karena itu pengabdian akan melakukan Deteksi Dini Resiko Jatuh serta memberikan latihan keseimbangan sebagai upaya untuk mencegah risiko jatuh pada lansia tersebut.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mendeteksi risiko jatuh pada lansia dan memberikan latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia sehingga bisa diminimalisir untuk faktor penyebab risiko jatuh pada lansia di daerah kelurahan Tlogosari. The Fukuda Stepping test adalah tes keseimbangan dan vestibular yang juga dapat dilakukan selama ujian vestibular dan keseimbangan. Tes ini digunakan untuk menentukan apakah ada kelemahan sistem vestibular di satu sisi tubuh Anda. Cara Melakukan Tes Langkah Fukuda Untuk melakukan Tes Langkah Fukuda, Anda harus terlebih dahulu memastikan Anda memiliki banyak ruang di sekitar Anda. Merupakan ide yang baik untuk memiliki teman atau anggota keluarga terdekat untuk membantu Anda dalam melakukan tes. Untuk memulai tes, berdirilah di tengah ruangan. Letakkan sepotong kecil selotip dilantai di depan jari-jari kaki Anda untuk menandai posisi awal Anda. Tutup kedua mata dan pegang tangan Anda diulurkan langsung di depan Anda. Sekarang, mulailah melangkah di tempat. Kecepatan Anda harus nyaman seolah-olah Anda mengambil jalan cepat. Pastikan seseorang memperhatikan Anda sehingga Anda tidak menabrak apa pun di ruangan itu. Tetap berjalan di tempat selama 50 hingga 100 langkah. Setelah melangkah, buka mata Anda dan tentukan berapa banyak tubuh Anda diputar ke satu sisi atau yang lain.

## **HASIL**

Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua RT dan Tetua di Wilayah Tlogosari Kota Semarang dilanjutkan dengan Kajian Minggu Pagi. Setelah kegiatan Kajian minggu pagi dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan darah normal dilakukan

assesment fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada lutut dan bahu. Latihan keseimbangan diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri lutut dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada Osteoarthritis, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Rumah sakit dan terdiagnosa Osteoarthritis. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri bahu diberikan infrared dan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekakuan pada otot bahu.

Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 56 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada Masyarakat

### Dokumentasi Kegiatan





## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat masyarakat pudak payung Kota Semarang melalui pemeriksaan kesehatan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa intervensi Fisioterapi pengukuran risiko jatuh yang optimal sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh lansia yang mengalami keseimbangan yang buruk di kota semarang. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar. Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

**DAFTAR REFERENSI**

- Arumsari, A. 2016. "Sosialisasi Nilai Peduli Sosial dalam Kehidupan Bermasyarakat menggunakan Strategi Physical Self Assesment kombinasi Answer Gallery pada Karang Taruna Desa Pakis Kelurahan Boto Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2016 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Cheng. 2010. "Tehnik Stretching Pada Otot yang Mengalami Kontraktur". Hongkong.
- Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder. Makasar: Physio Care Publishing.
- Freivalds, Andris. 2004. Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries". CRC Press: United States.
- Johanes. 2017. Sinar Infra Merah juga dikenal dengan nama Sinar Infra Red, Sumber; Hand Book Sumber Fisis Poltekes Surakarta Jurusan Fisioterapi, Diakses tanggal 14 Januari 2023, pukul 15.00, dari <http://www.baroqahstore.com/blog/tanaman-kesehatan/sinar-infra-merah-infra-red>.
- Lembaran Negara Republik UUD RI. 2009. Kesehatan. Keputusan RI
- Ojoawo, Adesola, Olaogun, M. O. B. 2015. Effect of continuous short wave diathermy and infra red ray in management low back pain. Publishing Physio
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial
- Radiah dan Priatna. 2007. Latihan Penguatan poada Osteoarthritis sendi lutut, dalam temu ilmiah tahunan Fisioterapi VIII. Malang