HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI DESA TOLOTIO

JURNAL

DESYI ANGGRIANI MASSA
NIM. C01418031

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI DESA TOLOTIO

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FALL RISK IN THE ELDERLY IN TOLOTIO VILLAGE

Rosmin Ilham[1], **Haslinda Damansyah**[2], **Desyi Anggriani Massa**[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: rosminilham@umgo.ac.id[1], *desyanggriani0501@gmail.com*[3]

ABSTRAK

Kemampuan regeneratif pada lansia terbatas menjadikan mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Salah satunya yaitu berdampak pada keseimbangan lansia dalam mengontrol gerakan tubuh, saat kemampuan ini memburuk akibat penyakit maupun proses penuaan normal, maka risiko jatuh pada lansia akan meningkat, hal ini terjadi karena penurunan aktivitas fisik.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio. Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*, jumlah sampel 67 orang menggunakan teknik sampling secara *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh responden yang aktivitas fisiknya baik memiliki risiko jatuh yang rendah sebanyak 43 responden (64,2%), namun terdapat 2 responden (3%) yang memiliki risiko jatuh yang tinggi, responden yang aktivitas fisiknya kurang, tetapi memiliki risiko jatuh yang rendah sebanyak 4 responden (6%), dan responden yang aktivitas fisiknya kurang terdapat 18 responden (26,9%) yang memiliki risiko jatuh yang tinggi, hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000 α <0.05) artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio. Kesimpulan kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan risiko jatuh.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Lansia, Risiko Jatuh

ABSTRACT

The limited regenerative abilities of the elderly make them more susceptible to various diseases. One of them is the impact on the balance of the elderly in controlling body movements, when this ability worsens due to disease or the normal aging process, the risk of falling in the elderly will increase, this occurs due to a decrease in physical activity. The purpose of this research was to determine the relationship between physical activity and the risk of falling in the elderly in Tolotio Village. This type of research is an analytical survey research with a cross sectional study approach, the number of samples is 67 people using a purposive sampling technique. The results showed that respondents with good physical activity had a low risk of falling as many as 43 respondents (64.2%), but there were 2 respondents (3%) who had a high risk of falling, respondents whose physical activity was less, but had a low risk of falling as many as 4 respondents (6%), and respondents with less physical activity there are 18 respondents (26.9%) who have a high risk of falling, the results of statistical tests obtained p-value 0.000 <0.05) meaning that there is a relationship between physical activity and the risk of falling in the elderly in Tolotio Village. The conclusion is lack of physical activity in the elderly can lead to a risk of falling.

Keywords: Phsyical Activity, Elderly, Fall Risk

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang terjadi pada seseorang dan merupakan tahapan akhir dari fase kehidupan. Lansia akan mengalami suatu proses penuaan atau disebut *Aging Process*. Penuaan pada manusia dihubungkan dengan beberapa perubahan seperti pada muskuloskletal, kardiovaskular, dan juga perubahan pada saraf (Alviah & Imania, 2017).

World Health Organization (WHO) mencatat populasi global penduduk lansia berusia 60 tahun atau lebih berjumlah 962 juta jiwa pada tahun 2017 dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 mencapai hampir 2,1 miliar lansia diseluruh dunia. Berdasarkan sumber dari *World Population Prospects* tahun 2012, bahwa penduduk Indonesia antara tahun 2015-2020 memiliki proyeksi rata-rata usia harapan hidup sebesar 71,7% meningkat 1% dari tahun 2010-2015. Meningkatnya usia harapan hidup dapat menyebabkan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) dari tahun ketahun (Rohaedi et al., 2016).

Semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk. Penurunan aktivitas pada usia lanjut seringkali dikaitkan dengan faktor risiko jatuh. Apabila kemampuan lansia menjaga keseimbangan menurun, maka akan timbul masalah lain atau masalah baru pada kualitas hidup lansia (Syah et al., 2017)

Perubahan fisik yang dialami lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian adalah suatu perlakuan dimana bebas akan bertindak, beraktivitas, tidak terpengaruh oleh orang lain dan bebas mengatur diri sendiri dan tidak ada ketergantungan dengan orang lain untuk melakukan sesuatu (Nugroho, 2012).

Dampak dari kejadian jatuh pada lansia yaitu mengakibatkan kerusakan fisik yang yang terjadi akibat kejadian jatuh adalah patah tulang panggul, fraktur tulang pelvis, patah lengan atas, dan pergelangan tangan. Sedangkan dampak pada psikologisnya adalah membuat lansia merasa takut atau trauma akan jatuh lagi, hilangnya percaya diri, dan membatasi dalam melakukan aktivitas seharihari (Darmojo, 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada lansia di Desa Tolotio Kabupaten Gorontalo bahwa terdapat lansia yang berjumlah 258 yang tersebar di bebrapa dusun yang dimana dusun sadap berjumlah 44 orang, dusun sakulati berjumlah 116 orang, dusun bongo berjumlah 20 orang, dusun halabolu berjumlah 39 orang dan di dusun karya berjumlah 39 orang. Berdasarkan wawancara pada 10 lansia di desa Tolotio, di dapatkan 7 lansia tidak melakukan aktifitas berlebihan seperti tidak terlalu jauh dalam berjalan, dan lebih banyak berada di dalam rumah dan kurang untuk aktifitas di luar rumah dan hanya 3 lansia yang rajin jalan pagi untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain survey analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study* yaitu penelitian yang memperoleh kelaziman efek dari variabel dependen yang dihubungakan dengan penyebab (variabel

independen). Populasi adalah semua lansia di Desa Tolotio sebanyak 258 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 67 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner aktifitas fisik dan risiko jatuh. Uji statistik yang digunakan *chi-square*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Desa Tolotio

No	Aktivitas fisik	Jumlah	Persentase
1	Baik	45	67,2
2	Kurang	22	32,8
Total		**67**	**100**

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia mempunyai aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 45 lansia (67,2%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Tolotio

No	Risiko Jatuh	Jumlah	Persentase
1	Rendah	47	70,1
2	Tinggi	20	29,9
Total		**67**	**100**

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas lansia mempunyai risiko jatuh dalam kategori rendah yaitu sebanyak 47 lansia (70,1%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Tolotio

Aktivitas fisik	Risiko Jatuh				Total	*p-value*
	Rendah	%	Tinggi	%		
Baik	43	64,2	2	3,0	45	0.000
Kurang	4	6	18	26,9	22	
Total	47	70,1	20	29,9	67	

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lansia yang aktivitasnya baik mayoritas memiliki risiko jatuh yang rendah yaitu sebanyak 43 lansia (64,2%) dan lansia yang aktivitasnya kurang mayoritas memiliki risiko jatuh yang tinggi yaitu sebanyak 18 lansia (26,9%). Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* $\alpha < 0.05$), artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Desa Tolotio

Hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik lansia yang kategori kurang terdapat pada 22 responden (32,8%). Hal ini dikarenakan pada bagian kekuatan, responden paling banyak kurang melakukan aktivitas jalan pagi dan bagian kelenturan fisik lansia paling banyak responden kurang melakukan kegiatan senam lansia.

Jalan pagi yang adekuat dan teratur dilakukan memiliki manfaat dalam meningkatkan kekuatan tulang dan otot, tetapi apabila lansia kurang melakukan aktivitas fisik jalan pagi tidak dapat memperoleh dampak manfaat dari jalan pagi (Griwijoyo et al., 2019). Selain itu, lansia yang kurang melakukan kegiatan seperti senam lansia dapat meningkatkan kurangnya aktivitas fisik, hal ini dikarenakan senam lansia dapat membentuk kondisi fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan ketahanan, keluwesan dan kecepatan (Ekasari et al., 2018).

Penelitian Nisa & Jatmiko (2019) tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lanjut usia menyebutkan bahwa mayoritas lansia di Desa Pucangan tingkat aktivitas fisik termasuk dalam kategori tidak aktif,

hal ini disebabkan karena proses menua. Semakin lanjut usia maka kemampuan fisiknya menurun yang mengakibatkan lansia terganggu dalam beraktivitas.

Asumsi peneliti aktivitas fisik yang kurang diakibatkan proses menua yang menyebabkan lansia terbatas dalam melakukan aktivitas baik aktivitas seperti berjalan setiap pagi maupun melakukan senam sehingga lansia kebanyakan hanya melakukan aktivitas seperti duduk-duduk seharian, padahal aktivitas fisik jalan pagi dan senam lansia dapat membantu lansia meningkatkan kondisi fisik yaitu kekuatan otot, kelenturan dan kecepatan, serta keseimbangan.

2. Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Tolotio

Hasil peneltiain diperoleh bahwa lansia di Desa Tolotio memiliki risiko jatuh dalam kategori tinggi sebanyak 20 responden (29,9%). Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil wawancara dengan responden paling banyak lansia memiliki rumah dengan lantai yang tidak rata atau ada tangga dan tempat tidur lansia yang tinggi sehingga kondisi ini yang menjadi risiko tingginya kategori risiko jatuh pada lansia, sementara responden-responden juga banyak yang 7 hari terakhir mengalami jatuh.

Lingkungan yang sering dihubungkan jatuh pada lansia, seperti alat-alat atau perlengkapan rumah tangga yang berserakan atau tergeletak di bawah, tempat tidur yang tinggi, kamar mandi yang licin, tangga yang tidak ada pegangannya, lantai licin atau menurun, keset yang tebal atau menekuk pinggirnya, dan penerangan yang tidak baik (redup atau menyilaukan) (Mustakim, 2015).

Hasil ini ditunjang penelitian Safitri et al (2020) tentang gambaran risiko jatuh pada lansia di Panti Lanjut Usia Pucang Gading Semarang menunjukkan bahwa pada faktor risiko jatuh ekstrinsik mayoritas karena 55 orang lansia (68,8%) mempunyai lingkungan rumah yang tidak aman dan berbahaya sehingga lansia berisiko untuk terjatuh.

Asumsi peneliti bahwa lingkungan sekitar lansia yang kurang aman seperti lantai rumah yang tidak rata yang dapat menyebabkan lansia mudah tersandung, dan tempat tidur yang tinggi yang dapat menyebabkan lansia kesulitan sehingga kondisi ini yang menjadi faktor risiko jatuh pada lansia tergolong tinggi.

Analisa Bivariat

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Tolotio

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 45 responden yang aktivitasnya baik, banyak yang memiliki risiko jatuh kategori rendah yaitu sebanyak 43 responden (64,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik lansia, maka risiko jatuh pada lansia tergolong rendah.

Lansia dianjurkan untuk tetap bergerak aktif dan rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu atau minimal 30 menit setiap harinya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia diantaranya berjalan atau jalan santai didalam rumah atau sekitar halaman, bersepeda, melakukan gerakan dansa yang diiringi musik, berenang, pilates, yoga, *tai chi* dan latihan keseimbangan (Gemini, et al., 2021).

Hasil ini ditunjang dengan penelitian Pradnyanini et al (2019) tentang lansia kurang aktif memiliki risiko jatuh lebih tinggi dibandingkan lansia aktif di Denpasar Barat

diperoleh bahwa lansia di yang aktif melakukan aktivitas fisik semuanya mempunyai risiko jatuh yang rendah sebanyak 28 responden (100%). Sedangkan, lansia yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik, mayoritas memiliki risiko jatuh sedang sebanyak 6 responden (14,6%).

Asumsi peneliti lansia yang mempunyai aktivitas fisik baik dapat mencegah terjadinya jatuh atau risiko jatuh dapat dikategorikan rendah, dikarenakan saat melakukan aktivitas fisiki seperti jalan santai di dalam rumah atau di sekitar rumah dan latihan keseimbangan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu minimal 30 menit dapat membantu lansia meningkatkan kekuatan otot rangka, kelenturan dan daya tahan yang menurun akibat proses penuaan sehingga lansia tetap harus bergerakn aktif dan rutin agar terhindari dari jatuh.

Pada penelitian diperoleh ada 2 responden (3%) yang walaupun aktivitas fisiknya baik, tetapi responden ini kategori risiko jatuhnya tergolong tinggi. Hal ini dikarenakan kedua responden saat berdiri merasa tubuhnya bergoyang atau bergerak-gerak karena responden mengatakan tidak berdiri secara perlahan-lahan dari posisi sedang duduk, kemudian lingkungan rumah kedua responden ini berisiko menimbulkan kecelakaan karena cahaya atau penerangan yang tidak cukup terang dan lantai rumahnya tidak rata. Tetapi, penelitian ini didapatkan bahwa ada 4 responden (6%) yang aktivitas fisiknya kurang, tetapi memiliki kategori risiko jatuh yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat responden tersebut bahwa lansia dalam melakukan aktivitas di dalam rumah dibantu oleh keluarga misalnya saat ke kamar mandi lansia dibantu oleh keluarga sehingga hal inilah yang menyebabkan walaupun lansia aktivitas fisiknya kurang, namun kategori risiko jatuhnya rendah.

Risiko jatuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi dapat dikaitkan dengan dukungan keluarga, hal ini dikarenakan dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan ketika seseorang memasuki usia lansia, dukungan yang diberikan dapat berupa perhatian dengan membantu lansia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dengan aman dan nyaman melalui sarana dan prasarana yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan lansia di rumah. Dukungan dapat diberikan dengan mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keamanan bagi lansia untuk melakukan aktivitasnya (Pudjibudojo et al., 2021).

Hasil ini didukung penelitian Dady et al (2020) tentang hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia di Gampong Suak Raya diperoleh bahwa kondisi lingkungan rumah responden yang kurang baik, mayoritas menyebabkan kejadian jatuh pada 13 responden (76,5%).

Asumsi peneliti risiko jatuh berkaitan dengan kebiasaan lansia yang tidak baik saat berdiri setelah dalam posisi duduk dan situasi lingkungan rumah lansia, dimana rumah merupakan tempat lansia melakukan aktivitas sehari-hari akibatnya kurang baiknya kondisi lingkungan rumah lansia seperti kurang pencahayaan dan lantai rumah yang tidak rata dapat menyebabkan kecelakaan. Selain itu, dukungan keluarga dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia. Dukungan keluarga yang baik dapat memfasilitasi dan membantu lansia melakukan aktivitas kesehariannya sehingga lansia merasakan

kenyamanan dan kemanan saat beraktivitas.

Hasil penelitian juga diperoleh terdapat 18 responden (26,9%) yang aktivitas fisiknya kurang dengan risiko jatuh yang kategorinya tinggi. Responden-responden ini kurang dalam melakukan aktivitas fisik baik sehingga ketahanan, kelenturan dan kekuatan fisiknya juga kurang akibatnya responden berisiko tinggi mengalami jatuh.

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia karena lasia tidak dapat mempertahankan kekuatan otot dan keseimbangan (Wiyasa, 2019). Hasil ini sejalan dengan penelitian Sidik (2021) tentang hubungan aktivitas fisik guna mengurangi risiko jatuh pada lasia di Panti Harapan Kita didapatkan bahwa sebagian besar responden yang aktivitas fisiknya kurang baik, mempunyai risiko jatuh yang tinggi sebanyak 11 resoponden (26,3%).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Aktivitas fisik pada lansia di Desa Tolotio Kabupaten Gorontalo yaitu kategori baik sebanyak 45 lansia (67,2%) dan kategori kurang sebanyak 22 lansia (32,8%). Risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio Kabupaten Gorontalo yaitu kategori rendah sebanyak 47 lansia (70,1%) dan kategori tinggi sebanyak 20 lansia (29,9%). Ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Tolotio Kabupaten Gorontalo dengan nilai p-value 0,000 (< α 0,05).

Saran

Melalui hasil penelitian ini Instansi Pendidikan menjadikan hasil ini sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan khususnya tentang keterkaitan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang dapat diberikan melalui proses belajar mengajar mahasiswa keperawatan dalam keperawatan gerontik. Selanjutnya, masyarakat khususnya lansia diharapkan selalu melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan lansia seperti berjalan kaki setiap pagi agar dapat mencegah kejadian jatuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alviah, S., & Imania, D. R. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem dan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia. *Skrispi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
2. Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia dalam Aktivities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *2*(1), 231–238.
3. Syah, I., Purnawati, S., & Sugijanto. (2017). Efek Pelatihan Senam Lansia dan Latihan Jalan Tandem dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatera Barat. *Sport and Fitness Journal*, *5*(1), 8–16.Dady, F., Memah, H. P., & Kolompoy, J. A. (2020). Hubungan Bahaya Lingkungan dengan Risiko Jatuh Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *3*(3), 149. https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.165
4. Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik dan*

Geriatrik. Jakarta: EGC.

5. Griwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2019). *Kesehatan, Olahraga dan Kinerja*. Jakarta: Bumi Medika.
6. Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.* Malang: Wineka Media.
7. Nisa, O. S., & Jatmiko, A. W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *12*(2), 59–64. https://doi.org/10.23917/bik.v12i2.9805
8. Polan, T. V., Asrifuddin, A., & Kalesaran, A. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di puskesmas wori kecamatan wori kabupaten minahasa utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(4), 1–10.
9. Safitri, Aida, V., Nurmala, & Devi. (2020). Gambaran Faktor Risiko Jatuh Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Tesis Universita Diponegoro*.
10. Pradnyanini, I. A. M., Adhitya, I. P. G. S., & Muliarta, I. M. (2019). Lansia Kurang Memiliki Risiko Jatuh Lebih Tinggi Dibandingkan Lansia Aktif di Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, *7*(1), 45–49.
11. Pudjibudojo, J. K., Kesumaningsari, A., & Pertiwi, H. (2021). *Berbagi Seputar Usia Lanjut*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
12. Wiyasa, I. W. A. (2019). *Penatalaksanaan Osteoporosis Pasca Menopause*. Malang: UB Press.
13. Sidik, A. B. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang 2021*. *5*(1), 561–567.

e-ISSN 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691