

Program Pengembangan Ligabel (Lansia Jaga *Balance*) Tahap Edukasi dan *Screening* Resiko Jatuh Lansia di Surakarta

Asita Rohmah Mutnawasitoh¹Dita Mirawati²^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesiaasitarm@aiska-university.ac.id^{1*)}dita@aiska-university.ac.id²⁾**Kata Kunci:**

[lansia,
Keseimbangan
tubuh, Resiko
Jatuh]

Abstrak: Pertambahan usia penduduk menyebabkan tingginya proporsi penduduk lanjut usia hal tersebut diringi dengan kejadian terhadap meningkatnyakasus jatuh pada lansia, kejadian jatuh pada lansia dapat mengakibatkan imobilisasi sebagian atau seluruhnya dan mempengaruhi kualitas hidup. **Tujuan** dari kegiatan ini adalah untuk screening fungsi keseimbangan lansia serta memberikan pengetahuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia di pos lansia Senja Bahagia Surakarta. **Metode** yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan keseimbangan pada lansia tentang persiapan-persiapan yang perlu diketahui dalam mewujudkan keseimbangan tubuh yang baik dan screening fungsi keseimbangan tubuh lansia. Solusi dan Target Luaran dalam program kemitraan ini adalah dengan melakukan sosialisasi serta pelatihan program latihan keseimbangan ligabel sebagai tindak lanjut pelacakan fungsi keseimbangan tubuh lansia. Pengetahuan serta program ligabel yang diperoleh lansia, dalam kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan dan mengubah perilaku lansia untuk mewujudkan zero resiko jatuh lansia. **Hasil** Temuan dari pengabdian ini adalah prevalensi nilai screening fungsi keseimbangan lansia terdapat 82% lansia mengalami penurunan fungsi keseimbangan tubuh, dan didapatkan 42% peningkatan lansia bertambah setelah aplikasi edukasi. **Kesimpulan** dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan terkait keseimbangan tubuh dan didapatkan data bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan kesimbangan tubuh dari hasil sosialisasi didapatkan kemauan dan peningkatan kesadaran untuk melakukan Latihan keseimabngan ligabel di pos lansia senja bahagia Jebres Surakarta, hal tersebut bertujuan untuk mempertahankan kemampuan keseimbangan tubuh sehingga resiko jatuh dapat diminimalisir.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Indonesia saat ini memasuki era bonus demografi yang akan mencapai puncaknya pada tahun 2030 (NASIONAL, 2024). Bonus demografi adalah meningkatnya jumlah penduduk yang berusia produktif rentang usia 15-64 tahun dibandingkan dengan jumlah penduduk yang berusia non produktif dalam rentangan waktu tertentu (Lubis & Mulianingsih, 2019). Proses menua adalah suatu proses pertumbuhan yang akan dialami oleh semua makhluk hidup. Proses penuaan merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi tubuh dan ditandai oleh rentannya tubuh terhadap berbagai macam serangan penyakit (Akbar et al., 2020). Prevalensi jumlah lanjut usia di Dunia (WHO) tahun 2022, menyebutkan ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 80 juta (Turap et al., n.d.). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas tahun 2021 presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71% (Rivki et al., n.d.). Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi anatomi dan fisiologis tubuh manusia (Cahyani, 2020).

Adanya Perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal meliputi penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas dan penurunan kekuatan gerak sendi yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Yudiansyah, 2020). Terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada lansia untuk mengurangi resiko jatuh salah satunya adalah *Balance exercise* (A. Ariati et al., 2021). Sehingga penulis memiliki pandangan bahwa penting untuk dilakukannya Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema lansia jaga *balance* guna meningkatkan pengetahuan resiko jatuh dan memberikan program pelatihan ligabel (lansia jaga *balance*) kepada lansia sehingga kejadian jatuh pada lansia dapat diminimalisir.

Peningkatan pengetahuan lansia menjadi salah satu faktor terhadap perubahan perilaku lansia dalam menjaga keseimbangan. Dengan meningkatnya pengetahuan lansia maka akan terjadi pola perilaku lansia terkait adaptasi untuk selalu menjaga keadaan fisik jauh lebih maksimal sehingga keseimbangan pada lansia akan lebih maksimal.

Metode Pelaksanaan



Gambar 1. Diagram Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Senja Bahagia kecamatan Jebres Surakarta. Pengabdian dilakukan pada tanggal 29-30 Mei 2024. Mitra dalam program kemitraan Posyandu Lansia Senja Bahagia kecamatan Jebres Surakarta. Pelaksanaan program ini dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain: Kegiatan dimulai dengan pengurusan surat izin, pelaksanaan program pengabdian yakni sosialisasi dan screening fungsi keseimbangan tubuh lansia yang termasuk dalam program ligabel,

kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan, penyusunan laporan dan penyelesaian target luaran yakni publikasi ilmiah.

Alat dan bahan yang diperlukan dalam kegiatan ini adalah:

1. Alat tulis
2. Booklet
3. LCD
4. Microphone
5. Matras
7. Kuesioner pre dan post
8. Brosur Materi

Dalam pelaksanaannya penulis akan bekerjasama dengan UPT Puskesmas Ngoresan kader Pos lansia untuk membantu menginformasikan kepada para anggota lansia dan menyediakan tempat serta peralatan yang dibutuhkan (LCD, Microphone, kursi, dan meja).

Olah data pre dan post terkait data pemeriksaan tingkat pengetahuan lansia terkait keseimbangan kami lakukan dengan cara mengambil data melalui kuesioner yang telah berisi pertanyaan terkait materi keseimbangan, setelah pemaparan edukasi keseimbangan kami lanjutkan untuk pengisian kuesioner post. Setelah data pre dan post kami dapatkan, maka selanjutnya adalah penginputan data dan tabulasi data dilanjutkan pengolahan statistic SPSS untuk mencari rerata peningkatan pre dan post pengetahuan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada 29-30 Mei 2024. Pengabdian masyarakat ini diberikan kepada para peserta pos lansia sejumlah 58. Kegiatan terbagi menjadi 2 agenda yaitu pemaparan materi terkait resiko jatuh dan pengetahuan tentang keseimbangan tubuh serta dilanjutkan dengan screening fungsi keseimbangan tubuh pada lansia. Acara dibuka oleh pihak Humas UPT Puskesmas Ngoresan selaku pembawa acara kegiatan Kerjasama Pengabdian kepada Masyarakat antara Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan Mitra MOU yaitu UPT Puskesmas Ngoresan Kecamatan Jebres Surakarta. Acara dilanjutkan pemaparan materi oleh Ibu Asita Rohmah M, S.Tr. Ftr., M. Fis mengenai resiko jatuh lansia dan keseimbangan tubuh lansia. Kegiatan selanjutnya yaitu adalah screening fungsi keseimbangan tubuh lanjut usia yang termasuk pada program ligabel (lansia jaga *balance*).

Hasil sosialisasi dan Pelatihan Program Ligabel

a. Hasil Sosialisasi Pengetahuan Resiko Jatuh dan Keseimbangan Tubuh



Gambar 2. Digram pengetahuan lansia sebelum dan setelah sosialisasi

Dari gambar 1 tersebut menunjukkan bahwa dari jumlah 58 lansia yang ada di pos lansia Jebres Surakarta setelah mengikuti *pre-test* terkait pengetahuan resiko jatuh dan keseimbangan tubuh menyatakan rata-rata skor pengetahuan sebesar 37% paham akan resiko jatuh dan keseimbangan tubuh angka tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan lansia di Pos yandu Senja Bahagia Jebres Surakarta masih belum seluruhnya paham sehingga setelah dilakukan sosialisasi pemaparan materi nilai rata-rata pengetahuan lansia meningkat menjadi 79% hal tersebut menjunkan bahwa pemahaman lansia dalam kategori baik. Berdasar penelitian sistematik *review* oleh Mei Fong pada tahun 2021 menyatakan bahwa Pendidikan pengetahuan akan mengubah pola perilaku kesadaran akan resiko jatuh pada lansia sehingga Pendidikan pengetahuan terkait keseimbangan tubuh dapat mencegah terjadinya jatuh pada lansia (Ong et al., 2021).

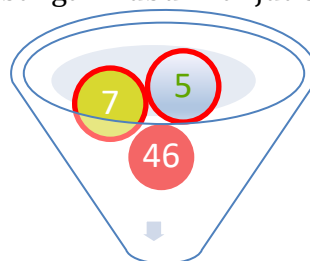


Gambar 3. Kegiatan Pengisian Kuesioner

Keberhasilan kegiatan sangatlah dipengaruhi oleh kemauan dari para anggota pos lansia yaitu dari lansianya sendiri apakah mau datang untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Serta kooperatif dari para peserta dalam mengikuti setiap sesi acara dan menjawab dengan maksimal dari kuesioner yang telah diberikan. Hasil dari jawaban kuesioner peserta menjadi data yang hasil yang akan disampaikan.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dan tidak terdapat kendala yang berarti. Antusias dan partisipasi lansia menjadikan acara berjalan dengan lancar dengan dibantu dari asisten pengabdian kepada masyarakat.

b. Hasil Screening Fungsi Keseimbangan Tubuh Lanjut Usia



Gambar 2. Hasil Screening Gangguan Keseimbangan

Dari gambar 2 hasil *screening* gangguan keseimbangan tubuh lanjut usia, dari hasil *screening* didapatkan 58 lansia, 7 tidak mengalami gangguan keseimbangan, 46 diantaranya mengalami gangguan keseimbangan sedang dan 5 diantaranya mengalami gangguan keseimbangan berat. Lansia ialah individu yang menghadapi tahap akhir kehidupan (Wahyu et al., 2023), Lanjut usia mengalami berbagai perubahan jasmani, psikologis, maupun daya tahan. Perubahan yang bersifat jasmani seperti penurunan kekuatan fisik, daya tahan, dan penampilan (Wahyu et al., 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi jatuh pada lanjut lansia di Indonesia umur 65-74 tahun sejumlah 67,1%, serta lanjut usia dengan umur 75 tahun keatas sejumlah 78,2% (N. W. A. S. Ariati et al., 2021). Kejadian jatuh lansia yang berada di masyarakat bertambah dari 25% menjadi 35% tiap tahunnya (Kholifah, 2016).

Hal ini disebabkan adanya penurunan fungsional tubuh pada lansia yang menyebabkan adanya penurunan keseimbangan. Keseimbangan ialah kemampuan tubuh untuk mengantisipasi pusat tubuh dalam posisi berdiri, bersanda melakukan reaksi pada setiap perubahan posisi sehingga tubuh tetap stabil. Keseimbangan tubuh merupakan komponen biomotorik yang berperan dalam mempertahankan posisi dan gerakan tubuh diantaranya duduk, jongkok, berdiri, berjalan, berlari, dan sebagainya (Anjasmara et al., 2021). Penurunan keseimbangan yang terus berlanjut dan tidak diatasi akan menyebabkan peningkatan resiko jatuh dan penurunan kualitas hidup pada lansia (falentina Tarigan et al., 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2020) mengatakan bahwa Perempuan yang mengalami menopause beresiko mengalami gangguan keseimbangan. Sebesar 86,7% lansia perempuan mengalami kifosis dibandingkan laki-laki (81,3%), perubahan postur pada lansia menyebabkan lansia perempuan lebih beresiko mengalami jatuh (Wahyu et al., 2023). Lansia perempuan lebih besar mengalami berkurangnya kekuatan otot, kekuatan genggam tangan, kelemahan otot ekstremitas bawah serta berkurangnya kemampuan dalam mengembalikan stabilitas tubuh sehingga mengurangi tingkat keseimbangan (Salsabilla et al., 2023). Deteksi gangguan keseimbangan menjadi penting karena hal tersebut merupakan Langkah awal dalam menangani kondisi gangguan keseimbangan pada lanjut usia. Semakin cepat mengetahui kondisi keseimbangan lansia maka semakin cepat kondisi tersebut tertangani sehingga gangguan keseimbangan pada lanjut usia dapat teratasi resiko jatuh dapat terhindar.

Kesimpulan

Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan mendapatkan data bahwa angka prevalensi nilai sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi dan pelatihan terkait pengetahuan terkait resiko jatuh serta kemauan menjalankan Latihan yaitu nilai pengetahuan sebelum 37% dan nilai pengetahuan sesudah meningkat menjadi 79% serta nilai kemauan melakukan latihan sebelum 28% meningkatkan menjadi 76% setelah dilakukan pelatihan keseimbangan. Serta fungsi keseimbangan tubuh pada lansia di Pos lansia senja bahagia mengalami penurunan didapatkan dari hasil *screening* dari 58 lansia 46 diantaranya mengalami gangguan keseimbangan sedang. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah didapatkan hasil adanya lansia dengan penurunan fungsi keseimbangan dan adanya peningkatan pengetahuan terkait keseimbangan tubuh.

Kegiatan tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah dengan mengajukan jadwal rutin pendampingan kegiatan menjaga keseimbangan lansia yang dikemas dalam program LIgabel (lansia jaga balance) dengan bekerja sama dengan kader posyandu dibawah dinas

Kesehatan dan ajuan hibah PKM dari kemendidbud dalam keberlangsungan kegiatan ligabel.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Mitra pengabdian masyarakat yang telah kooperatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dana untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Juga kami ucapkan kepada pihak terkait yang turut mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 46–52.
- Ariati, A., Martini, A., & Dewi, R. (2021). Pengaruh Pemberian Gelase terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh Lansia di Banjar Kulu. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 9–17.
- Ariati, N. W. A. S., Martini, N. M. D. A., & Dewi, D. P. R. (2021). Pengaruh Pemberian Gelase Terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh Lansia Di Banjar Kulu. *Jurnal Media Keperawatan*, 12(2), 9–17.
- Cahyani, A. D. (2020). *PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN (FORWARD STEPPING) TERHADAP RESIKO JATUH PADA LANSIA DI DESA KETANDAN KLATEN UTARA*. STIKES Muhammadiyah Klaten.
- falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik (A. Sosiawan, Ed. Pusdik SDM Kesehatan*.
- Lubis, B., & Mulianingsih, S. (2019). Keterkaitan Bonus Demografi dengan Teori Generasi. *Jurnal Registratie*, 1(1), 21–36.
- NASIONAL, B. P. H. (n.d.). *LAPORAN AKHIR ANALISIS DAN EVALUASI HUKUM TERKAIT KEPENDUDUKAN*.
- Ong, M. F., Soh, K. L., Saimon, R., Wai, M. W., Mortell, M., & Soh, K. G. (2021). Fall prevention education to reduce fall risk among community-dwelling older persons: A systematic review. *Journal of Nursing Management*, 29(8), 2674–2688.

- Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*
Title. 112.
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), 273–281.
- Turap, T., Merupakan, T. B., Lebih, T. B., & Turap, T. D. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*
Title. 1–17.
- Wahyu, S., Rahmanto, S., & Sucahyo, E. E. (2023). Deteksi Dini Gangguan Keseimbangan Dengan TUG Pada Lansia Di Posyandu Mayangsari Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 4357–4362.
- Yudiansyah, Y. (2020). Pengaruh Walking Tandem Exercise Pada Lansia Sehat di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Masker Medika*, 8(2), 304–308.