

EKSPLORASI PENGALAMAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA UNTUK PENCEGAHAN RESIKO JATUH PADA LANSIA

Nurjannah^{1*}, Hartati²

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : nurjannahje@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 ada sekitar 28-35% insiden pasien jatuh terjadi pada usia 65 tahun dan resiko meningkat menjadi 32-42% seiring pertambahannya usia diatas 70 tahun. Sekitar 30-50% orang yang tinggal dilembaga perawatan jangka panjang jatuh setiap tahun, dan 40% diantaranya sering jatuh. Tujuan penelitian untuk mengeksplorasi pengalaman pengetahuan, dan dukungan keluarga meningkatkan untuk pencegahan resiko jatuh pada lansia dan pengetahuan keluarga terhadap pencegahan jatuh pada lansia di Klinik Manjur Palembang Tahun 2023. Peneliti akan melakukan analisa data kualitatif berdasarkan dengan temuan di lapangan. Jumlah sampel partisipan/informan dalam penelitian ini adalah 5 orang yaitu 2keluargayang memiliki lansia dengan resiko jatuh dan 2 pasien di wilayah Klinik Manjur Palembang dan 1 key informan. Hasil penelitian didapatkan Penyebab terjadinya jatuh, Dampak jatuh, Pencegahan jatuh pada lansia, Riwayat penyakit, Dukungan keluarga. Saran dari penelitian imni adalah dapat mengetahui pencegahan apa saja yang dapat dilakukan dalam pencegahan jatuh

Kata kunci : eksplorasi pengalaman pengetahuan, dukungan keluarga, pencegahan resiko jatuh, lansia

ABSTRACT

An elderly person is someone who has entered the age of 60 years and over. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2020, around 28-35% of patient falls occur at the age of 65 years and the risk increases to 32-42% as the age increases over 70 years. . Approximately 30-50% of people living in long-term care institutions fall each year, and 40% of them fall frequently. The aim of the research is to explore the experience of knowledge and increased family support for preventing the risk of falls in the elderly and family knowledge of preventing falls in the elderly at the Manjur Clinic in Palembang in 2023. Researchers will conduct qualitative data analysis based on findings in the field. Number of samples of participants/informants In this study there were 5 people, namely 2 families who had elderly people at risk of falling and 2 patients in the Manjur Clinic area of Palembang and 1 key informant. The results of the research obtained Causes of falls, Impact of falls, Prevention of falls in the elderly, History of illness, Family support. Suggestions from IMNI's research are can find out what precautions can be taken to prevent falls

Keywords : knowledge experience exploration, family support, fall risk prevention, elderly

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kefase kehidupan setelah melalui beberapa tahapan seperti fase anak dan dewasa. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (1), (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun. Menurut WHO, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia atau menjadi tua bukanlah suatu penyakit, namun sebagai tahap lanjutan dari proses kehidupan ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres kehidupan. Pada saat menua akan terjadi penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Adliah *et al.* 2022).

Resiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, dapat menyebabkan seseorang mendadak terbaring, terduduk dilantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kesadaran, resiko jatuh juga dapat diartikan sebagai suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada dilantai tanpa disengaja (Sidik, 2021).

Jatuh didefinisikan sebagai kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja sehingga menyebabkan seseorang secara tidak siap berada dilantai atau tanah. Jatuh pada lansia meningkat secara dramatis seiring bertambahnya usia dan merupakan penyebab utama cedera, kehilangan kemandirian dan kematian (Adliah *et al.*, 2022).

Peran keluarga merupakan suatu sikap maupun tindakan yang diberikan oleh keluarga kepada anggota keluarganya. Peran keluarga dikatakan juga sebagai caregiver yang sangat penting dalam memberikan suatu tindakan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia agar lebih baik. Keluarga dapat memberikan lingkungan yang aman dan fasilitas yang memadai untuk lansia (Purnamasari & Murti, 2022).

Keluarga adalah salah satu bentuk hubungan manusia yang dapat menjadi pelindung bagi lansia. Ikatan kekeluargaan yang kuat sangat membantu lansia dalam aktivitas dasar seperti mandi, buang air besar, buang air kecil dan ganti baju, dan kebutuhan lansia yang belum terpenuhi. Dengan kata lain dukungan keluarga diartikan sebagai adanya, kemauan, kepedulian terhadap orang-orang yang dipercaya, dihargai dan disayangi, terutama kepada orang yang lebih tua itu sendiri (Kusmawaty *et al.*, 2023).

Penyebab dari resiko jatuh pada lansia dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik seperti gangguan sistem saraf pusat, demensia, gangguan sistem sensorik, gangguan muskuloskeletal, dan gangguan gaya berjalan. Sedangkan faktor ekstrinsik seperti lingkungan yang kurang aman, aktivitas dan obat-obatan. 20-30% dari lansia yang memiliki derajat kecacatan tinggi terkait jatuh akan mengalami kehilangan kebebasan akan ADL (*Activit Of Daily Living*), penurunan kualitas hidup dan yang memperhatikan kematian (Purnamasari and Murti 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 ada sekitar 28-35% insiden pasien jatuh terjadi pada usia 65 tahun dan resiko meningkat menjadi 32-42% seiring pertambahannya usia diatas 70 tahun. Sekitar 30-50% orang yang tinggal dilembaga perawatan jangka panjang jatuh setiap tahun, dan 40% diantaranya sering jatuh (Efroliza & Nengrum, 2023).

Menurut Direkordat Jendral Kependudukan Dan Pencatatan Sipil penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Pada tahun 2022, data sunes memperlihatkan bahwa sebanyak 10,48 persen penduduk merupakan lansia. Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1% Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun (Malahati, 2023).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 261.491 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 169.798 orang, usia 70-75 tahun sebanyak 107.002 orang, dan usia diatas 75 tahun sebanyak 110.533 orang. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2021, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 63.460 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 25.613 orang, dan usia diatas 75 tahun sebanyak 25.272 orang (Siska, 2023).

Kejadian jatuh pada lansia baik diinstitusi maupun dirumah mencapai 50% angka kejadian jatuh setiap tahunnya dan 40% diantaranya mengalami jatuh berulang. Kejadian jatuh pada lansia inimeningkat sebanding dengan peningkatan usia lansia yang tinggal dipanti dan mengalami kejadian jatuh yang lebih sering. Masalah yang sering terjadi pada lansia yang jatuh itu karena adanya instabilitas ketika berdiri dan berjalan sehingga mudah terjatuh (Sianturi, 2023).

Hasil penelitian yang diungkapkan Nurhasanah *et al.* (2022) bahwa upaya promotif dan preventif ini memegang peran yang sangat penting dalam mencegah dan mengatasi kejadian jatuh pada lansia. Hal yang dapat dilakukan melalui kegiatan deteksi dini salah satunya penyakit yang sering diderita lansia seperti hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang meningkatkan resiko terjadinya jatuh pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Audilla *et al.*, (2021) dengan judul “Hubungan Kesadaran Keluarga dalam Pencegahan Risiko Jatuh Lansia dengan Lingkungan Rumah” hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 91% keluarga memiliki kesadaran yang tinggi dalam pencegahan risiko jatuh. Sebanyak 57,48% didapatkan lingkungan rumah aman. Terdapat hubungan antara kesadaran keluarga dalam pencegahan risiko jatuh lansia dengan lingkungan rumah. Semakin aman lingkungan rumah bagi lansia maka keluarga akan menunjukkan kesadaran yang tinggi dalam pencegahan resiko jatuh lansia.

Menurut penelitian Purnamasari & Murti (2022) peran keluarga pada lansia yang memiliki resiko jatuh terdiri dari educator, motivator, dan fasilitator. Kejadian jatuh pada lansia akan menimbulkan kecacatan, mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan kualitas hidup dan kematian. Keluarga memiliki peran sebagai caregiver dalam memberikan tindakan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan lebih baik. Intervensi pendidikan kesehatan adalah salah satu tindakan yang dapat mencegah agar pasien tidak jatuh.

Menurut Wahyuni *et al.*, (2021) Pengetahuan lansia tentang risiko jatuh bisa beragam. Beberapa lansia mungkin sudah sadar tentang risiko jatuh dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Misalnya, mereka mungkin tahu bahwa keseimbangan tubuh yang menurun, otot yang melemah, atau efek samping penggunaan obat dapat meningkatkan risiko jatuh.

Tujuan penelitian untuk mengeksplorasi pengalaman pengetahuan, dan dukungan keluarga meningkatkan untuk pencegahan resiko jatuh pada lansia dan pengetahuan keluarga terhadap pencegahan jatuh pada lansia di Klinik Manjur Palembang Tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan tentang orang-orang, perilaku yang dapat diamati, sehingga menemukan kebenaran yang dapat diterima oleh akal sehat manusia. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi gangguan penglihatan, khususnya katarak. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, pengetahuan, dan dukungan keluarga terkait pencegahan risiko jatuh pada lansia. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi aspek-aspek yang kompleks dan mendalam dari topik yang diteliti. Berdasarkan hasil wawancara, analisis data dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yaitu 5 tema hasil penelitian mengenai Eksplorasi Pengalaman Dan Pengetahuan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Klinik Manjur Palembang sebagai berikut: penyebab terjadinya jatuh., dampak jatuh, pencegahan jatuh pada lansia, riwayat penyakit, dukungan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan meliputi eksplorasi pengalaman, pengetahuan, dan dukungan keluarga untuk pencegahan risiko jatuh pada lansia. Penelitian ini difokuskan pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang sedang berobat di Klinik Manjur Palembang. Metode penelitian yang

digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi gangguan penglihatan, terutama katarak. Penyebab terjadinya resiko jatuh yang dialami partisipan banyak faktor yang mempengaruhi seperti aktivitas yang dilakukan, penurunan keseimbangan dan kekuatan otot, Penurunan penglihatan, Penurunan pendengaran, efek samping obat-obatan dan lingkungan yang tidak aman. Dampak pasien yang pernah jatuh, pasti pasien tersebut mengalami cedera fisik, timbul rasa nyeri dan tidak nyaman akibat jatuh tersebut. Pencegahan jatuh yang dilakukan lansia adalah Memasang pegangan dikamar mandi, menaruh keset depan pintu kamar mandi, yaa lampu menyala terang saat malam atau gelap, tempat tidur tidak tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan didapatkan informasi tentang riwayat penyakit, obat-obatan yang diminum serta fasilitas kesehatan yang digunakan. Dukungan keluarga yang dilakukan adalah keluarga dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman di rumah lansia. Ini termasuk menghilangkan rintangan di sekitar rumah, memastikan lantai tidak licin, memasang pegangan di kamar mandi atau tangga, dan memastikan pencahayaan yang cukup di seluruh rumah dan mendukung aktivitas kelompok.

Pembahasan dalam proposal ini mencakup tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan (pengumpulan data primer), pengolahan dan metode analisis data, serta pemilihan sampel yang dilakukan dengan non-probability sampling, khususnya purposive sampling. Data yang terkumpul akan diolah melalui analisis isi (content analysis) untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pengetahuan, dan dukungan keluarga terkait pencegahan risiko jatuh pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa apa saja pengalaman yang dilakukan keluarga dalam pencegahan resiko jatuh yang dapat dilakukan pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara, analisis data dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yaitu 5 tema hasil penelitian mengenai Eksplorasi Pengalaman Dan Pengetahuan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Klinik Manjur Palembang sebagai berikut: Penyebab terjadinya jatuh, Dampak jatuh, Pencegahan jatuh pada lansia, Riwayat penyakit, Dukungan keluarga

UCAPAN TRIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., Rini, I., Aulia, N. T., & Rahman, A. D. N. (2022). Edukasi, Deteksi Risiko Jatuh, dan Latihan Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(4), 835-842.
- Afna, S., Putra, Y., & Mulyatina, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Gampong Lambaet Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1173-1182.
- Ariyanti, R., Sigit, N., & Marbun, R. (2023). PENGELOLAAN DATA SCREENING RISIKO JATUH PADA LANSIA. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 118-122.

- Audilla, A., Hidayat, S. A., & Yuliasuti, W. (2021). Hubungan Kesadaran Keluarga Dalam Pencegahan Risiko Jatuh Lansia Dengan Lingkungan Rumah. *Jurnal Keperawatan*, 4(03), 15-18.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Efendi, Z., Surya, DO, Apitri, V., Sakinah, M., & Nabila, A. (2023). Penerapan Family Centered Care dalam Penanganan Risiko Jatuh pada Lansia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (3), 1848-1852.
- Efroliza, E. (2023). HUBUNGAN FUNGSI MANAJEMEN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN SOP PENCEGAHAN RESIKO JATUH DI RUMAH SAKIT. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 195-203.
- Iswati, I. (2021). Monograf Manajemen Patient Safety Balance Exercise Jalan Tandem untuk Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia.
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Koupal, J., DenBleyker, A., Kishan, S., Vedula, R., Agudelo, C., & Eastern Research Group. (2021). *Brake wear particulate matter emissions modeling* (No. CA21-3232). California. Dept. of Transportation. Division of Research and Innovation.
- Malahati, F. (2023). GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA LANSIA DI INDONESIA. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055-1064.
- Mulyani, E. D., Ismoyowati, T. W., & Intening, V. R. (2023). STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN KLIEN KATARAK PADA MASALAH RESIKO JATUH DENGAN INTERVENSI TERAPI BALANCE EXERCISE. *SBY Proceedings*, 2(1), 121-128.
- Mustafa, D. G., Thanaya, S. A. P., & Adiputra LMISH, S. N. (2022). Hubungan antara kekuatan otot tungkai bawah dengan risiko jatuh pada lanjut usia di desa dauh puri klod, denpasar barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22-7.
- Nurhasanah, A., Nurdahlia, N., Hartini, T., & Maryam, R. S. (2022). Edukasi Multi Media Interaktif dan Pendampingan Keluarga Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Deteksi Dini Risiko Jatuh Pada Lansia. *PROSIDING SEMNAS HILIRISASI HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT TAHUN 2022*, 69-76.
- Nurrohmi, N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Lansia. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1).
- Pashar, I. (2022). Peran Keluarga Dalam Pencegahan Potensi Jatuh pada Lansia di Lingkungan Tokinjong Desa Balangnipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai: Penelitian Lapangan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kejuruan*, 1 (1), 48-56.
- Purnamasari, V., & Murti, D. (2022, November). Peran Keluarga pada Lansia yang Memiliki Resiko Jatuh di Dusun Selur Desa Tangkil Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 1, No. 2, pp. 400-407).
- Putra, G. J. (2019). Usman, Konsep Diri pada Pasien Luka Kaki Diabetik.
- RAHMAWARDANI, N. (2018). Pengaruh Senam Tai Chiterhadap Keseimbangan Tubuh Saat Berjalan Padalansia Dengan Risiko Jatuh Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember.
- Sianturi, S. R., Kusumaningsih, I., & Bobby, F. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pendamping Lansia tentang Resiko Jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 263-269.
- Sidik, A. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Harapan Kita Palembang 2021. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, 5(1), 561-567.

- Sinuraya, E., Sitanggang, A., Sihombing, W. P., Damanik, E. I., Tarigan, C. A., Marbun, S. O., ... & Sitorus, N. S. (2023). Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Melalui Latihan Rentang Gerak. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(2), 44-50.
- Siska, F. (2023). UPAYA LANSIA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN TUBUH DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(25), 36-47.
- Sulistiyo, I. A., Handayani, F., & Erawati, M. (2023). Intervensi Keperawatan pada Penatalaksanaan Pasien Resiko Jatuh. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 341-351.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy. Com*, 1 (2), 172–181.