

EDUKASI KESEHATAN MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENCEGAHAN RISIKO JATUH LANSIA

Eka Isranil Laily
Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia
Email: eka.stikessu2020@gmail.com

Abstrak

Jatuh merupakan salah satu penyebab utama kematian dan cedera pada lanjut usia. Dua puluh hingga tiga puluh persen lansia memiliki derajat kecacatan tinggi terkait jatuh. Untuk melakukan pencegahan agar lansia tidak beresiko untuk jatuh, diperlukan pengetahuan dan perilaku yang baik yang dilakukan oleh orang terdekat lansia, misalnya anak, cucu, menantu atau anggota keluarga yang lain. Melalui pengetahuan dan perilaku yang baik, maka tercipta lingkungan yang aman bagi lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan edukasi kesehatan dengan pencegahan risiko jatuh pada lansia di RW 02 kelurahan Limau Mungkur Binjai Barat. Metode penelitian ini menggunakan *Deskriptif Korelatif* pengumpulan data melalui kuesioner. Populasi sebanyak 200 orang dengan didasarkan pada persentase dari besarnya populasi. Tehnik yang dipakai dengan mengambil 5%, maka sampel sebanyak 40 orang. Tehnik pengambilan sampel melalui *Accidental Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *Univariat* dan *Bivariat* yang diperoleh dalam tabel distribusi frekuensi dan analisa *Bivariat* dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil yang didapatkan menunjukkan pengetahuan responden tentang risiko jatuh pada lansia mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (75%), mayoritas perilaku responden baik sebanyak 32 orang (80%). Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden dengan risiko jatuh pada lansia dengan nilai $p=0,007$.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Pencegahan Risiko Jatuh

Abstract

Falls are one of the main causes of death and injury in the elderly. Twenty to thirty percent of seniors have a high degree of disability related to falls. To prevent the elderly from being at risk of falling, knowledge and good behavior are needed by those closest to the elderly, for example children, grandchildren, in-laws or other family members. Through knowledge and good behavior, a safe environment is created for the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between health education and preventing the risk of falls in the elderly in RW 02, Limau Mungkur sub-district, West Binjai. This research method uses descriptive correlative data collection through questionnaires. The population is 200 people based on a percentage of the population size. The technique used is to take 5%, so the sample is 40 people. The sampling technique is through Accidental Sampling. The data analysis used is Univariate and Bivariate which is obtained in frequency distribution tables and Bivariate analysis using the Chi-Square test. The results obtained show that the majority of respondents' knowledge about the risk of falls in the elderly is good, 30 people (75%), the majority of respondents' behavior is good, 32 people (80%). The results of the chi square test showed that there was a significant relationship between respondents' knowledge and the risk of falls in the elderly with a value of $p=0.007$.

Keywords: Health Education; Knowledge; Fall Prevention

PENDAHULUAN

Jatuh merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada populasi lanjut usia. Dua puluh hingga tiga puluh persen dari lansia yang memiliki derajat kecacatan tinggi terkait jatuh akan mengalami kehilangan kebebasan akan ADL (aktivitas hidup sehari-hari), penurunan kualitas hidup dan yang paling memprihatinkan adalah kematian (Jamebozorgi et al, 2015).

Secara global, jatuh merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Lebih dari 80% kematian terkait jatuh terjadi di negara berpenghasilan rendah menengah dengan wilayah Pasifik Barat dan Asia Tenggara menyumbang 60% dari kematian ini. Semua wilayah di dunia, tingkat kematian tertinggi yaitu usia 60 tahun (WHO, 2021).

Menurut data *survey IFLS (Indonesian Family Life Survey)* prevalensi risiko jatuh pada lansia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur, yaitu lansia dengan umur diatas 65 tahun, risiko terjadinya jatuh mencapai 30% dan pada umur 80 tahun meningkat mencapai 50% pada setiap tahunnya (BKKBN, 2020).

Komplikasi jatuh pada lansia antara lain adalah sindrom kecemasan setelah jatuh, cedera jaringan lunak atau patah tulang, perawatan di rumah sakit, kecacatan (penurunan mobilitas), penurunan status fungsional atau penurunan kemandirian, peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, bahkan bisa menyebabkan pasien meninggal dunia (Mutnawasitoh et.al, 2021). Tindakan pencegahan utama dalam pengelolaan risiko jatuh yang ditujukan untuk mencegah cedera sejak dini sangat penting dilakukan, sehingga risiko cedera dan kematian dapat dihindari.

Usaha pencegahan merupakan langkah awal yang harus dilakukan karena bila sudah terjadi jatuh pasti terjadi komplikasi, meskipun ringan tetap memberatkan (Darmojo & Boedhi, 2014). Pencegahan Jatuh dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor risiko, penilaian keseimbangan dan gaya berjalan, diberikan latihan fleksibilitas gerakan, latihan keseimbangan fisik dan koordinasi keseimbangan, dan memperbaiki kondisi lingkungan yang dianggap tidak aman. Usaha pencegahan merupakan langkah awal yang harus dilakukan karena bila sudah terjadi jatuh pasti terjadi komplikasi, meskipun ringan tetap memberatkan (Darmojo & Boedhi, 2014). Pencegahan Jatuh dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor risiko, penilaian keseimbangan dan gaya berjalan, diberikan latihan fleksibilitas gerakan, latihan keseimbangan fisik dan koordinasi keseimbangan, dan memperbaiki kondisi lingkungan yang dianggap tidak aman.

Tindakan pencegahan agar lansia tidak berisiko untuk jatuh, maka diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan yang baik yang dilakukan oleh orang terdekat dari lansia, misalnya anak, cucu, menantu atau anggota keluarga yang lain. Melalui pengetahuan yang baik, maka akan tercipta lingkungan yang aman bagi lansia. Hal yang bisa dilakukan adalah memodifikasi lingkungan rumah seperti membuat lantai tidak licin, lantai yang rata, tidak ada barang-barang yang berserakan di lantai, pencahayaan yang cukup dan tidak menyilaukan serta mengurangi tangga yang ada di jalur lansia berjalan. Sekitar 24% lansia jatuh ditangga dan 36 % jatuh terjadi diluar (Kamel, Abdulmajeed & Ismail, 2015). Keluarga mempunyai peranan penting untuk kelangsungan hidup lansia kearah yang lebih baik, salah satunya adalah mencegah terjadinya jatuh pada lansia.

Peran perawat merupakan seperangkat perilaku yang diharapkan oleh seorang individu yang sesuai dengan status sosialnya, peran yang dijalankan harus sesuai dengan lingkup kewenangan perawat. Peran perawat sangat penting dalam pelaksanaan keselamatan pasien/klien khususnya lansia dari kejadian jatuh melalui pemberian edukasi pada keluarga khususnya dengan memperhatikan masalah eliminasi dan bahkan memperhatikan masalah depresi yang diderita pasien (Muhith, A & Siyoto, S. (2016). Salah satu peran perawat dengan pencegahan risiko jatuh seperti pengkajian *Morse Fall Score (MFS)* atau *Hampy-Dumpy Fall Scale*. Selain itu seorang perawat melakukan edukasi kepada pasien terhadap masalah risiko jatuh ditemukan perawat perlu dilakukan tindakan intervensi pencegahan pasien risiko jatuh berdasarkan standar operasional.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dilapangan didapatkan 300 lansia di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Kecamatan Binjai Barat. Hasil dari wawancara tersebut ditemukan 7 orang lansia pernah mengalami jatuh di rumah, 6 orang lansia setelah jatuh pulih kembali dan 1 orang lansia setelah jatuh mengalami patah tulang panggul dan mengalami sulit bergerak. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan perilaku keluarga risiko jatuh pada lansia di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Kecamatan Binjai Barat.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif Korelatif*. Penelitian dilakukan di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Kecamatan Binjai Barat Populasi dalam penelitian ini berjumlah 300 orang. Tehnik pengambilan sampel dengan *Accidental Sampling*. Sampel berjumlah 40 orang.

Instrumen menggunakan kuesioner dengan mengacu pada kerangka konseptual dan kajian literatur. Peneliti menggunakan *informed consent* kepada responden setelah responden mendapatkan informasi tentang penelitian.

Metode penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan instrument berupa *check list*. Variabel pengetahuan diukur dengan 10 pertanyaan dengan 2 pilihan benar dan salah, apabila jawaban responden benar diberi skor 1 dan salah diberi skor 0. Untuk pengetahuan baik jika skor 5-10, dan pengetahuan buruk jika skor <5. Perilaku diukur melalui 20 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban “Ya” diberi skor 2, dan “Tidak” diberi skor 1. Untuk perilaku baik jika skor 20-40, dan perilaku buruk jika skor <20. Bagian keempat risiko jatuh pada lansia terdiri dari 6 item pengkajian menggunakan *Morse Fall Scale (MFS)* Skala Jatuh Dari Morse, dengan kategori :Tidak Beresiko : dengan nilai 0 – 24, Risiko Rendah : dengan 25 – 50, Risiko Tinggi : dengan nilai >51.

Analisa data *Univariat* menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Chi-Square test*. Hasil analisa akan diperoleh nilai p. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima; H_0 ditolak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dan perilaku keluarga dengan risiko jatuh pada lansia diperoleh hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	<i>f</i>	(%)
1.	Umur		
	20 - 30 tahun	10	25
	31 - 40 tahun	20	50
	41 - 50 tahun	6	15
	>50 tahun	4	10
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	14	35
	Perempuan	26	65
3.	Tingkat Pendidikan		
	SD	3	7,5
	SMP	8	20
	SMA	17	42,5
	Diploma	6	15
	S1	6	15
4.	Pekerjaan		
	PNS	7	17,5
	Karyawan	10	25
	Wiraswasta	15	37,5
	Ibu Rumah Tangga	8	20
5.	Hubungan dengan keluarga		
	Cucu	8	20
	Menantu	10	25
	Anak	20	50
	Keponakan	2	5
6.	Penyakit yang di derita lansia		
	Hipertensi	12	30
	DM	8	20
	Rematik	17	42,5
	Jantung	3	7,5
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 1, demografi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas dengan usia 31-40 tahun, 20 orang (50%) dan >50 tahun 4 orang (10%). Teridentifikasi perempuan 26 orang (65%), dan laki 14 orang (35%). Berdasarkan pendidikan bahwa mayoritas tingkat pendidikan SMA 17 orang (42,5%) dan minoritas SD 3 orang (7,5%). Diketahui dari karakteristik responden bahwa wiraswasta adalah 15 orang (37,5%), sedangkan IRT hanya 8 orang (20%). Diketahui dari karakteristik hubungan dengan keluarga mayoritas adalah anak 20 orang (50%) dan minoritas keponakan 2 orang (5%). Mayoritas (30%), dan minoritas 3 orang (7,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Risiko Jatuh

No	Pengetahuan	<i>(f)</i>	(%)
1	Baik	30	75
2	Buruk	10	25

Total	40	100
--------------	-----------	------------

Tabel 2, memperoleh data bahwa pengetahuan responden tentang risiko jatuh pada lansia mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (75%), dan minoritas berpengetahuan buruk sebanyak 10 orang (25%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Keluarga Tentang Risiko Jatuh Pada Lansia

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	32	80
2	Buruk	8	20
Total		40	100

Tabel 3 memperoleh data bahwa perilaku keluarga tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia mayoritas berperilaku baik sebanyak 32 orang (80%), dan minoritas berperilaku buruk sebanyak 8 orang (20%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Risiko Jatuh Pada Lansia

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Berisiko	5	12,5
2	Risiko Rendah	15	37,5
3	Risiko Tinggi	20	50
Total		40	100

Tabel 4, memperoleh data bahwa risiko jatuh pada lansia mayoritas risiko tinggi sebanyak 20 orang (50%) dan minoritas tidak berisiko sebanyak 5 orang (12,5%).

Analisa Bivariat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia

Pengetahuan	Risiko Jatuh						Total		<i>P value</i>
	Tidak Berisiko		Risiko Rendah		Risiko Tinggi		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Baik	5	16,7	15	50	10	33,3	30	75	0,001
Buruk	0	0	0	0	10	100	10	25	
Total	5	12,5	15	37,5	20	50	40	100	

Tabel 5, didapatkan sampel 40 orang. Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan resiko jatuh pada lansia di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Kecamatan Binjai Barat.

Pembahasan

Pengetahuan Responden Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa pengetahuan responden dengan risiko jatuh pada lansia mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (75%), dan minoritas berpengetahuan buruk sebanyak 10 orang (25%).

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Irma Nurmala, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui pendidikan formal maupun non formal dan semakin tinggi pendidikan maka semakin luas pengetahuan seseorang.

Perilaku Responden Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa perilaku keluarga tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia mayoritas berperilaku baik sebanyak 32 orang (80%), dan minoritas berperilaku buruk sebanyak 8 orang (20%).

Persoalan yang muncul adalah walaupun perilaku yang baik dan didukung pengetahuan yang baik juga, akan tetapi risiko jatuh di daerah tersebut masih tinggi. Risiko jatuh masih tinggi disebabkan oleh keluarga belum sepenuhnya memberikan lingkungan yang baik bagi lansia karena faktor sosial ekonomi keluarga yang tidak mendukung.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti menemukan bahwa walaupun pekerjaan keluarga mayoritas wiraswasta dan buruh namun belum bisa memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga sepenuhnya, apalagi memodifikasi lingkungan yang baik untuk lansia. Hal ini dibuktikan dengan lingkungan rumah yang masih berbahaya bagi lansia, seperti lantai yang licin, banyak tangga yang tinggi yang menyulitkan lansia, dan masih ditemukannya benda-benda yang berserakan di lantai rumah dan pencahayaan yang masih kurang untuk lansia. Selain lingkungan, risiko jatuh di desa tersebut tinggi juga disebabkan oleh faktor lansia itu sendiri, yaitu kesehatan lansia yang semakin menurun. Kebanyakan lansia didesa tersebut mempunyai diagnose sekunder atau penyakit penyerta pada lansia yaitu rematik dengan prosentase 42,5% dan hipertensi dengan prosentase 30%.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Darmojo (2014) bahwa perilaku keluarga mempunyai peran penting dalam pencegahan terjadinya kejadian jatuh pada lansia, peran keluarga disini berupaya untuk meningkatkan pengurangan risiko jatuh pada lansia, upaya

selanjutnya untuk meningkatkan status kesehatan lansia seperti menjaga kesehatan dengan baik, mengkonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga teratur sesuai usia.

Risiko Jatuh Pada Lansia

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa risiko jatuh pada lansia mayoritas risiko tinggi sebanyak 20 orang (50%) dan minoritas tidak berisiko sebanyak 5 orang (12,5%). Risiko jatuh adalah kejadian yang kurang menyenangkan atau merugikan atau membahayakan yang mengakibatkan pasien menjadi turun atau meluncur ketempat yang lebih rendah yang disebabkan oleh faktor lingkungan/faktor ekstrinsik (seperti lantai yang licin pencahayaan yang redup, penghalang tempat tidur yang tidak terpasang dan pengaturan ruangan) dan faktor fisiologi/faktor intrinsik (seperti riwayat jatuh, fungsi kognitif, usia, jenis kelamin, mobilitas atau pergerakan, eliminasi dan obat-obatan) sehingga dapat menyebabkan bahaya fisik atau cedera dan gangguan kesadaran (Wilkinson, 2014).

Menurut Budiono (2014) peristiwa pasien jatuh sering terjadi saat di kamar mandi, hal ini disebabkan oleh keadaan lantai kamar mandi yang licin, tidak adanya pengangan yang kuat di dinding kamar mandi dan pencahayaan yang kurang di kamar mandi.

Menurut Nathan (2015) perpindahan dari tempat tidur juga merupakan hal yang dapat menyebabkan seseorang jatuh. Faktor yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi jatuh adalah salah memperkirakan jarak dari tempat tidur ke lantai dan hal lainnya seperti perubahan posisi yang terlalu cepat, merasa pusing atau lemah saat mencoba untuk bangun, dan kehilangan keseimbangan ketika mencoba untuk bangun (Maulina, 2015).

Hubungan Pengetahuan Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia

Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan resiko jatuh pada lansia di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Binjai Barat.

Risiko jatuh adalah kejadian yang kurang menyenangkan atau merugikan yang mengakibatkan pasien mendadak terbaring atau tergeletak dilantai ataupun berada ditempat yang lebih rendah yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Pencegahan pasien risiko jatuh merupakan upaya untuk menghindarkan pasien dari bahaya cedera atau terjatuh selama pasien menjalani masa perawatan, upaya atau tindakan yang dilakukan harus didasari oleh pengetahuan (Purba & Enie, 2017).

Menurut Budiman & Agus (2014), usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar pengetahuan responden baik dan sebagian kecil berpengatahuan buruk, perilaku responden dengan pencegahan risiko jatuh pada lansia sebagian besar baik dan hanya sebagian sebagian kecil perilaku buruk. Setelah dilakukan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Ada hubungan antara pengetahuan dengan resiko jatuh pada lansia di RW 02 Kelurahan Limau Mungkur Kecamatan Binjai Barat.

Referensi

- Budiono, S., Wahyu Sarwiyata, T. and Alamsyah, A. (2014) 'Pelaksanaan Program Manajemen Pasien dengan Risiko Jatuh di Rumah Sakit', *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(1), pp. 78–83. doi: 10.21776/ub.jkb.2014.028.01.28.
- BKKBN (2020). *Gangguan Keseimbangan dan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. Retrieved from Golantang BKKBN website: <https://golantang.bkkbn.go.id/gangguan-keseimbangan-dan-risiko-jatuh-pada-lanjut-usia>
- Budiman & Agus. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap. Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika BKKBN, 2020
- Darmojo, B. (2014). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia.. Ed 5*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ira Nurmala. S. (2018). *Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press*.
- Jamebozorgi et al, (2015). Jamebozorgi, A. A., Kavooosi, A., Shafiee, Z., Kahlaee, A. H., & Raei, M. (2013). Investigation of the Prevalent Fall-Related Risk Factors of Fractures in Elderly Referred to Tehran Hospitals. *Medical journal of Islamic Republic of Iran*, 27 (1), 23-30
- Kamel, M.H., Abdulmajeed, A.A & Ismail, S. (2015). Risk Factors of Falls Among Elderly Living in Urban Suez-Egypt. *The Pan African Medical Journal*. Vol 14. No (26), 1609. <http://www.panafrican-medjournal.com/content/article/14/26> (akses 6 Januari 2021).
- Mutnawasitoh, A. R., Pamungkas, M., Surya, A., & Widayati, R. S.(2021). *The Effect of Otago Home Exercise Programme on Decreasing the Risk of Falling in the Elderly*. 19(1), 1–9.
- Maulina, A., & Febriani, N. (2015). Pengetahuan Perawat Tentang Penerapan Pelaksanaan Pencegahan Insiden Pada Pasien Resiko Jatuh.
- Muhith, A & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Andi.
- Nathan, R., & Hill, L. (2015). *Career Counselling; Konseling Karier*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purba, I. M. & Enie, N. (2017). *Pengetahuan Perawat Pada Pasien Risiko Jatuh*. Fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia : Depok.
- Wilkinson, J.M., & Nancy, R.A. (2014). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan Dengan Diagnosa NANDA Intervensi NIC dan Kriteria Hasil NOC Edisi 9*. Jakarta: EGC.
- WHO (2021). *World Report On Ageing And Health*.