

**HUBUNGAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DENGAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PSTW
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NURRAHMAH
1610201198**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DENGAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PSTW
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
NURRAHMAH
1610201198**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DENGAN RISIKO
JATUH PADA LANSIA DI PSTW
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh
NURRAHMAH
1610201198**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal:
27 Februari 2021 08:46:15

Pembimbing



Suri Salmiyati, S.Kep.,Ns., M.,Kes.

HUBUNGAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PSTW *LITERATURE REVIEW*¹

Nurrahmah², Suri Salmiati³

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut data yang telah di kumpulkan terdapat 28-35% lansia yang berusia 65 tahun mengalami jatuh dan terus meningkat pada lansia yang berusia 70 tahun (35-42%). Faktor risiko yang menyebabkan jatuh pada lansia yaitu budaya, jenis kelamin, layanan kesehatan, social, perilaku, karekteristik personal, lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

Tujuan: Diketuainya hubungan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW.

Metode: Menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literature Review*. Peneliti menemukan 1.913 Jurnal yang sesuai dengan kata kunci. Sebanyak 1.210 Jurnal di dapat setelah dilakukan skrining sesuai dengan tahun terbitan yaitu 5 tahun terakhir, kemudian dilakukan penyaringan judul dan relafansi abstrak sehingga di dapatkan 4 jurnal *full text* yang di lakukan rivew.

Hasil: Penelitian ini menggunakan 4 jurnal yang menunjukkan tingkan risiko jatuh pada lansia sangat tinggi, faktor yang mempengaruhi risiko jatuh yaitu kualitas hidup lansia.

Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antara risiko jatuh dengan kualitas hidup, tingkat kemandirian, jenis kelamin serta hubungan antara kemampuan sehari-hari denga risiko jatuh. Lansia di harapkan untuk melakukan latihan-latihan ringan untuk menjaga kebugaran serta mengurangi penurunan fungsi gerak tubuh sehingga dapat mengurangi risiko jatuh.

Kata Kunci : hubungan, Aktivitas sehari-hari, risiko jatuh pada lansia

Daftar Pustaka : 3 buku (2012-2016), 3 jurnal, 4 website

Halaman : halaman, 4 tabel, 2 gambar, lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN DAILY ACTIVITIES AND THE RISK OF FALLING ON THE ELDERLY AT THE TRESNA WERDHA ELDERLY HOME CARE (PSTW): A LITERATURE REVIEW¹

Nurrahmah², Suri Salmiati³

ABSTRACT

Background: Elderly is a person who are already 60 years old and over. From the collected data, there are 28-35% of elderly aged 65 years who experience falls and the number increases in the elderly aged 70 years (35-42%). The risk factors that cause falls in the elderly are culture, gender, health services, social, behavior, personal characteristics, physical environment and social environment.

Objective: This research aims to determine the correlation between daily activities and the risk of falling on the elderly at Tresna Werdha Elderly Home Care

Method: This research employed Literature Review. The researcher found 1,913 journals that match the keywords. There were 1,210 journals obtained after being screened according to the year of publication in the last 5 years, then filtering the titles and abstract relevance. It was found 4 full text journals to be reviewed.

Results: This study used 4 journals which showed that the risk of falling in the elderly was very high. The factor that influenced the risk of falling was the quality of life of the elderly. **Conclusions and Recommendations:** There is a significant correlation between the risk of falling and the quality of life, level of independence, gender and the correlation between daily abilities and the risk of falling. The elderly is expected to do light exercises to maintain fitness and reduce decreased body movement function to reduce the risk of falling.

Keywords : Correlation, Daily Activities, Risk of Falling on Elderly

References : 3 Book (2012-2016), 3 Journals, 4 Websites

Pages : Pages, 4 Tables, 2 Pictures, Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kholifah, 2016). Menurut WHO (2016), lansia dibagi menjadi tiga kriteria, yaitu: elderly (64-74 tahun), older (75-90 tahun), dan very old (>90 tahun). Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia (Bandiyah, 2012). Proses penuaan merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Martono & Pranaka 2011). Lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Noorkasiani, 2011). Akibatnya, lanjut usia akan lebih rentan mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Siti, 2011).

Peraturan menteri kesehatan republic indonesia nomor 11 tahun 2017 pasal 1 tentang keselamatan pasien. Keselamatan pasien adalah suatu sistem yang membuat asuhan pasien lebih aman, meliputi asesmen risiko, identifikasi dan pengelolaan risiko pasien, pelaporan dan analisis insiden, serta implementasi solusi untuk meminimalkan timbulnya risiko dan mencegah terjadinya cedera yang di sebabkan oleh kesalahan akibat melaksanakan suatu tindakan. Insiden keselamatan pasien disebut insiden. setiap kejadian yang tidak di sengaja dan kondisi yang mengakibatkan atau berpotensi cedera yang dapat di cegah pada pasien.

Keluhan kesehatan adalah keadaan seseorang yang mengalami gangguan kesehatan atau kejiwaan, baik karna gangguan atau penyakit yang sering di alami penduduk seperti panas, pilek, diare, pusing, sakit kepala maupun karna penyakit akut, penyakit kronis kecelakaan kriminalitas atau keluhan lainnya

seperti nyeri sendi (Kemenkes RI, 2017). Mayoritas lansia mengeluhkan kelemahan dan rasa nyeri. Hal tersebut dikarenakan adanya penurunan massa otot, penurunan jumlah kalsium, penurunan distribusi darah ke otot, penurunan PH dalam sel otot sehingga otot menjadi kaku dan penurunan kekuatan otot (Uusi et al, 2015). Dampak adanya perubahan secara biologis yang sering terjadi yaitu terjadinya jatuh pada lansia. Gangguan keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh (Hwang, 2016). Jatuh dapat mengancam keselamatan lansia. Jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Dampak psikologis adalah walaupun cedera fisik tidak terjadi, syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, penbatasan dalam aktivitas sehari-hari, falfobia atau fobia jatuh (Palvanen et al, 2014).

Jatuh merupakan salah satu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, semakin bertambahnya usia akan berpengaruh pada kondisi fisik, mental, dan fungsi tubuh yang dipengaruhi dari beberapa faktor risiko jatuh yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik (Darmojo, 2015, p. 178).

Risiko jatuh adalah Peningkatan kemungkinan untuk jatuh yang dapat menyebabkan cedera fisik Jatuh menurut WHO (2017) adalah keadaan dimana seseorang tidak sengaja tergeletak di lantai dasar, atau tingkat yang lebih rendah, tidak termaksud perubahan posisi istirahat di tempat tidur, Jatuh merupakan akibat kedua kematian karena kecelakaan di seluruh dunia. Jatuh lebih sering terjadi pada lansia yang berusia lebih dari 65 tahun.

Aktivitas sehari-hari merupakan parameter untuk melihat status fungsional seseorang, khususnya lansia dapat diamati dari kemampuannya melakukan aktivitas kesehariannya secara mandiri. Pengertian

mandiri adalah kebebasan untuk bertindak, orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit. Kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas harus tetap di pertahankan. Aktivitas yang tetap di pertahankan pada lansia membentuk konsep diri positif.

Menurut data yang telah di kumpulkan oleh WHO 2017 terdapat 28-35% lansia yang berusia 65 tahun mengalami jatuh dan terus meningkat untuk lansia yang berusia 70 tahun menjadi 35-42%. Faktor risiko yang menyebabkan jatuh pada lansia yaitu budaya dan jenis kelamin, layanan kesehatan dan sosial, perilaku, karekteristik personal, lingkungan fisik, lingkungan sosial (WHO,2017).

Ditulis di dalam dokumen Stranas Kelanjutusiaan 2018-2025 tersebut memuat lima hal pokok yang perlu menjadi perhatian, yaitu: pembangunan masyarakat dan SDM kelanjutusiaan, penguatan institusi pelaksana

kelanjutusiaan, perlindungan sosial, jaminan pendapatan dan kapasitas individu, peningkatan derajat kesehatan lansia, dan perlindungan pemenuhan dan penghormatan terhadap hak lansia.

METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian Literatur

Studi pustaka ini mengembangkan fokus *review* dengan format PICO (*Population/patient, Intervention, Comparison, Outcome*). PICO adalah *framework* khusus untuk memfasilitasi pencarian pustaka. Berdasarkan format yang digunakan maka format PICO pada *literature review* ini adalah: (1) Populasinya adalah lansia usia 60-70 tahun, (2) Intervensinya yaitu tidak di lakukan intervensi (3)

tidak tergantung pada

Comparationnya adalah tidak dilakukan perbandingan (4) Hasil ukur atau *Outcome* yaitu untuk mencegah risiko jatuh. Adapun hasil format PICO yang digunakan terdapat pada tabel berikut:

P (Popukati on)	I (Intervention)	C (Comparation)	O (Outco me)
Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia usia 60-74 tahun.	Tidak dilakukan intervensi	Tidak dilakukan perbandingan	Mencegah risiko jatuh

Tabel 2.3 (PICO) workpres

Data yang di gunakan pada penelitian ini adalah data sekunder yang di peroleh bukan dari pengamatan langsung, tetapi dari hasil penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang di dapatkan berupa artikel atau jurnal yang relavan dengan pencarian menggunakan *database* melalui PunMed dan website yang digunakan untuk mencari *grey literatur* yaitu google schoolar

Kriteria literature

Kriteria inklusi adalah karakteristik untuk mengelompokkan bahan ulasan. Kriteria inklusi penting untuk mencapai target dari ulasan yang akan dibentuk. Jika jurnal memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, maka jurnal tersebut layak digunakan dalam penelitian.

Kriteria Eksklusi adalah karakteristik yang mengeliminasi atau menggugurkan bahan ulasan yang akan digunakan dalam penelitian. Kriteria inklusi dan eksklusi pada *literature review* ini dapat dilihat pada tabel:

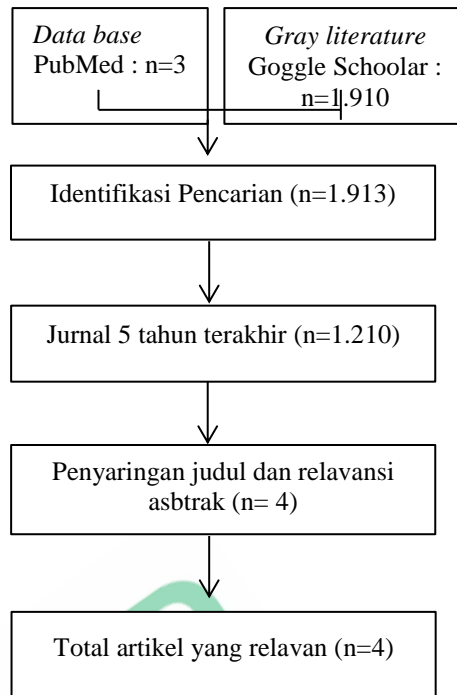
Kriteria literature

Kriteria inklusi adalah karakteristik untuk mengelompokkan bahan ulasan. Kriteria inklusi penting untuk mencapai target dari ulasan yang akan dibentuk. Jika jurnal memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, maka jurnal tersebut layak digunakan dalam penelitian. Kriteria Eksklusi adalah karakteristik yang mengeliminasi atau menggugurkan bahan ulasan yang akan digunakan dalam penelitian. Kriteria inklusi dan eksklusi pada *literature review* ini dapat dilihat pada tabel.

Kriteria (PICO)	Inklusi	Eksklusi
Jangka waktu	Tahun publikasi 5 tahun terakhir (2016-2020)	Dibawah tahun 2016
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Bahasa Inggris
Subjek	Lansia usia 60-74 tahun	Usia Pertengahan 45-59 tahun
Jenis Artikel	Original Artikel/jurnal penelitian	Review penelitian <i>jurnal</i>
Tema jurnal	Hubungan Aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia	Artikel/Jurnal penelitian yang tidak berkaitan dengan permasalahan yang di teliti

Seleksi iterature (PRISMA)

Alur Pencarian Jurnal



Gambar 1. Diagram Prisma

Berdasarkan hasil penelusuran di PubMed dan Google Scholar peneliti menemukan 1.913 Jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut sebanyak 1.210 Jurnal di dapat setelah dilakukan skrining yaitu sesai dengan tahun terbitan yaitu 5 tahun terkhir, kemudian dilakukan penyaringan judul dan relafansi abstrak sehingga di dapatkan 4 jurnal *full text* yang di lakukan rivew.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari keempat jurnal tersebut merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang berbeda-beda dengan masing-masing jurnal sebagai bahan analisa terhadap adanya hubungan akitivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW. Ringkasan jurnal tersebut dapat dilihat pada tabel 4. berikut:

Table 1. Hasil Pencarian Literatur

No.	Judul/penulis/ Tahun	Negara	Jenis Penelitian	Pengumpulan Data	Populasi /jumlah sampel	Hasil
1.	Hubungan Risiko Jatuh dengan kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang, Hayatus sa'adah ayu lestari (2018)	Indonesia	Desain penelitian ini merupakan jenis Kuantitatif menggunakan metode cross sectional	Teknik pengumpulan data menggunakan observasi	48 Lansia	Dari analisis data dengan uji statistis <i>sperma rank</i> di dapatkan nilai probabilitas (sig=0,000) (sig.<0,5) dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara risiko jatuh dengan kualitas hidup. Besarnya kkuatan kekuatan korelasi adalah - 0,673 memiliki arah negatif. Artinya semakin tinggi risiko jatuh maka kualitas hidup semakin rendah.
2.	Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluh Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, Ulfa Suryani (2018)	Indonesia	Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Pengumpulan data menggunakan data primer menggunakan kuesioner dan skala <i>morse fall scale</i> .	Teknik pengambilan sampel secara <i>Propotinal Simple Random Sampling</i> dengan jumlah 52 sampel.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2017 (p value = 0,019).

3.	Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Lansia Dengan Risiko Jatuh Di PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta, Ferdinan Sihombing	Indonesia	Jenis penelitian menggunakan survey analitik dan dengan rancangan penelitian cross-sectional	Tekhnik pengambilan data di analisis dengan uji statistic preason product moment	Lansia	Hasil uji statistik Pearson Product Moment terhadap hubungan usia dan risiko jatuh didapatkan nilai $p = 0,343$, nilai ini lebih besar dari $\alpha (0,05)$ dan $r = 0,132$. Hasil uji Chi-Square terhadap hubungan jenis kelamin dan risiko jatuh didapatkan nilai $p = 0,022$, nilai ini lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Ada hubungan antara jenis kelamin lansia dengan risiko jatuh, tetapi tidak ada hubungan usia dengan risiko jatuh.
4.	Hubungan Kemampuan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi, Luthfi Fadilatun Nisa 2019.	Indonesia	Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian korelasi <i>non-experimenta</i> / metode dengan pengumpulan data cross-sectional	Tekhnik pengambilan sample menggunakan total sampling	71 Lansia, populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 65 orang.	Hasil uji menggunakan chi square di dapatkan $p \text{ value} = 0,002$ kesimpulan dari penelitian terdapat hubungan antara kemampuan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW)

Hasil penelitian (Lestari, 2018) juga menyatakan bahwa tingkat risiko jatuh pada responden dengan menggunakan MSF sangat tinggi yaitu dengan persentase 64,6% dan untuk frekuensi kualitas hidup lansia yaitu sekitar 43,8% yaitu masuk dalam kategori cukup, sedangkan untuk mengetahui gambaran risiko jatuh dengan kualitas hidup maka responden memiliki risiko tinggi jatuh sebagian memiliki kualitas hidup cukup yaitu 43,8%. Peneliti juga menjelaskan untuk hasil hubungan risiko jatuh dengan kualitas hidup yaitu menggunakan uji korelasi Spearman yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara risiko jatuh dengan kualitas hidup. Besarnya kekuatan korelasi adalah -0,673 memiliki arah negatif, artinya semakin tinggi risiko jatuh maka kualitas hidup akan semakin rendah. Kekuatan korelasi masuk dalam rentang cukup kuat.

Hasil penelitian dari (Suryani, 2018) menjelaskan bahwa dari 52 orang responden lebih dari separuh (53,8%) responden memiliki risiko rendah terhadap jatuh dan lebih dari separuh (51,9%) responden yang mandiri dalam beraktivitas sehari-hari. Peneliti juga menjelaskan bahwa dari 27 orang responden yang mandiri dengan risiko rendah terhadap jatuh sebanyak (66,7%), yang mandiri dengan risiko tinggi terhadap jatuh sebanyak (25,9%), dan yang mandiri dengan tidak berisiko terhadap jatuh sebanyak (7,4%). Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan didapatkan nilai *p-value* = 0,019 ($p \leq 0,05$) artinya H_0 diterima maka didapatkan hasil ada hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Pada penelitian (Sihombing & Athuhema) didapatkan bahwa responden berjumlah 54 orang dengan usia 60 sampai dengan 74

tahun. Dari jumlah tersebut, responden laki-laki sejumlah 18 orang (33,3%) dan perempuan 36 orang (66,7%). Peneliti mendapatkan gambaran tentang latar belakang agama responden yakni: Islam 46 orang (85,1%), Katolik 5 orang (9,3%), dan Kristen 3 orang (5,6%). Risiko jatuh lansia yang diukur dengan TUG diperoleh data sebagai berikut: risiko tinggi 47 orang (87%) dan risiko rendah 7 orang (13%). Peneliti juga menjelaskan bahwa dari hasil penelitiannya Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan risiko jatuh pada lansia ditandai dengan hasil (*p value* = 0,343, nilai ini lebih besar dari $\alpha 0,05$, dan $r = 0,132$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan risiko jatuh pada lansia ditandai dengan hasil (*p value* = 0,022, nilai ini lebih kecil dari $\alpha 0,05$).

Hasil penelitian dari (Nisa, 2019) menjelaskan bahwa pemenuhan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh didapatkan setelah dilakukan penggabungan kategori menunjukkan bahwa lansia di panti werdha Banyuwangi yang aktivitas sehari-harinya dalam kategori mandiri dan tidak berisiko yaitu sebanyak 17 lansia (26,1%). Lansia dengan ketergantungan paling ringan sampai ketergantungan yang memiliki risiko jatuh rendah dan tinggi yaitu sebanyak 17 lansia (26,1%) juga. Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p value* = 0.002. Peneliti menyimpulkan bahwa dari penelitian tersebut terdapat hubungan antara kemampuan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil analisa diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkan risiko jatuh pada lansia sangat tinggi, faktor yang mempengaruhi risiko jatuh yaitu kualitas hidup lansia. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Lestari, 2018) dan (Suryani, 2018).

PEMBAHASAN

a. Risiko Jatuh Lansia

Berdasarkan hasil penelitian dari (Lestari, 2018) mengatakan bahwa peningkatan usia dapat mempengaruhi penurunan pada seluruh fungsi tubuh salah satunya penurunan pada sistem musculoskeletal seperti otot yang mulai mengalami atrofi, kaku sendi dan tulang yang semakin rapuh. Penurunan fungsi tubuh tersebut akan menyebabkan beberapa masalah, salah satunya adalah nyeri sendi yang dialami lansia yang dapat menyebabkan risiko jatuh. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Susilo (2017) bahwa usia memiliki hubungan signifikan terkait dengan risiko jatuh pada lansia, terlebih usia lansia berada direntang 70-79 tahun, yang berdasarkan hasil penelitian tersebut memiliki Sembilan kali risiko untuk jatuh.

Berdasarkan jenis kelamin, lansia perempuan memiliki risiko jatuh lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan kekurangan estrogen pada perempuan lanjut usia menyebabkan osteoclastogenesis menurun dan terjadi kehilangan massa tulang. Kehilangan massa tulang dapat menyebabkan perubahan postur tubuh yang mempengaruhi risiko jatuh (Susilo, 2017). Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Sihombing (2018) yang berjudul hubungan antara usia dan jenis kelamin lansia dengan risiko jatuh di PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta menyatakan bahwa perempuan dengan risiko jatuh rendah hanya 5,6% dan ini lebih kecil dari lansia laki-laki 27,7% pada kategori yang sama.

Berdasarkan kualitas hidup, lansia yang tinggal di Panti sosial cenderung lebih rendah dibanding lansia yang tinggal di komunitas, lansia yang tinggal di Panti Sosial akan mengalami banyak perubahan terutama perubahan lingkungan, perubahan peran dan teman baru yang mengharuskan lansia untuk beradaptasi secara positif maupun negative (Lestari 2018).

b. Hubungan Aktivitas Sehari-hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di PSTW

Lansia pada umumnya terjadi penurunan kondisi fisik berupa perubahan organ dalam system tubuh, panca indra, perubahan motoric antara lain berkurangnya kekuatan, kecepatan, dan belajar keterampilan baru. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Akibat penurunan aktivitas sehari-hari dapat terjadinya pembatasan lingkup gerak sendi yang akan berpengaruh pada penurunan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan lansia akan lebih takut untuk bergerak. Hal inilah yang akan meningkatkan risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018) yang berjudul hubungan antara usia dan jenis kelamin lansia dengan risiko jatuh di PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta didapatkan sebagian besar (87,0%) lansia memerlukan waktu > 14 detik untuk menyelesaikan uji TUG yang menunjukkan bahwa lansia memiliki risiko jatuh tinggi. Sedangkan secara observasi, lansia mengalami kesulitan saat akan mulai berjalan dari posisi duduk serta membutuhkan waktu untuk menyeimbangkan tubuhnya sebelum mulai berjalan, dan ada beberapa lansia juga mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan badannya saat berjalan sehingga memakan waktu lebih lama. Hal ini didukung oleh penelitian dari Priyoto (2015) bahwa pada lansia akan terjadi perubahan fisik, seperti perubahan pada sistem muskuloskeletal di mana terjadi kehilangan densitas (kepadatan) tulang, pergerakan pinggang, lutut dan jari-jari terbatas, serta persendian membesar dan menjadi kaku. Pernyataan tersebut sesuai, bahwa lansia cenderung banyak memiliki penyakit sendi yang dimanifestasikan dengan nyeri dan kaku pada sendi

kaki. Nyeri sendi merupakan suatu peradangan yang terjadi pada sendi yang ditandai dengan terjadinya pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri, dan terjadinya gangguan gerak. Penyakit pada persendian yang dialami lansia sering diakibatkan oleh degenerasi atau kerusakan yang terjadi pada permukaan sendi tulang. Kelainan ini dapat menyebabkan gangguan seperti rasa nyeri, bengkak, kekakuan sendi, keterbatasan luas gerak sendi, gangguan berjalan dan aktivitas harian lainnya sehingga penting bagi lansia mengetahui bagaimana penanganan nyeri pada persendian (Handono dan Richard, 2013).

Berdasarkan penelitian Setyanto (2019) yang berjudul Analisis yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia, jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor intrinsik dimana terjadinya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang pendek-pendek, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, dan kelambanan dalam bergerak. Artinya kekakuan sendi yang menyebabkan rasa nyeri pada kaki akan menyebabkan lansia tidak mampu untuk menopang tubuhnya ketika akan bergerak atau berjalan, sehingga hal tersebut menyebabkan lansia mengalami jatuh (Setyanto, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari keempat jurnal yang dilakukan review menyatakan bahwa terdapat hubungan yg signifikan antara risiko jatuh dengan kualitas hidup, tingkat kemandirian, jenis kelamin serta hubungan antara kemampuan sehari-hari dengan risiko jatuh, adapun faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor intristik dimana peningkatan usia bisa menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh salah satunya pada system muscoluskeletal seperti otot yg mengalami atrofi, kaku sendi, gangguan gaya berjalan,kelemahan otot

ekstermitas bawah, langkah yg pendek-pendek, kekauan sendi, kaki tidak menapak dengan kuat dan kelambanan dalam bergerak. Artinya kekakuan sendi yg menyebabkan rasa nyeri akan menyebabkan lansia tidak mampu menopang tubuhnya krika akan bergerak atau berjalan sehingga hal tersebut menyebabkan lansia jatuh (Setyanto, 2016).

Saran

1. Bagi Lanjut usia

- a. Lanjut usia (lansia) sebaiknya tetap melakukan atau mengikuti aktivitas fisik rutin sesuai dengan jadwal yang sudah di atur dan melakukan sesuai kemampuan.
- b. Lansia di harapkan untuk melakukan latihan-latihan ringan untuk menjaga kebugaran serta mengurangi penurunan fungsi gerak tubuh sehingga dapat mengurangi risiko jatuh.
- c. Lansia di harapkan lebih berhati-hati dengan keadaan lingkungan sekitar saat berjalan.

2. Bagi perawat/narasumber

Perawat di harapkan untuk melakukan pemeriksaan risiko jatuh untuk memprediksi kejadian jatuh serta pemberian edukasi tentang pencegahan risiko jatuh dan faktor penyebab terjadinya jatuh sehingga dapat mengurangi jatuh pada lanjut usia.

3. Bagi PSTW

Diharapkan untuk tetap rutin memberikan kegiatan yang bervariasi salah satunya untuk senam lansia agar para lansia tidak merasa bosan dan tetap mensosialisasi latihan fisik yang dapat meningkatkan keseimbangan dan kebugaran lanjut usia.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Semoga hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya untuk di jadikan referensi dan sumber pembelajaran agar penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi. (2009). *Permasalahan lanjut usia (Lansia)*. Diakses pada tanggal 12 Februari 2016, dari <http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326-permasalahan-lanjut-usia-lansia.html>
- Badan Pusat Statistik. (2013). Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota. Diakses pada tanggal 15 Februari 2016 dari <http://demografi.bps.go.id/versi/index.php>
- Bandiyah, Siti dkk. (2012). *Lansia dan keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fadlilatun Nisa, L. U. T. H. F. I. *Hubungan Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari dengan Risiko Jatuh di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi* (Doctoral dissertation, Fakultas Keperawatan). L Fadlilatun Nisa - repository.unej.ac.id
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kholifah. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM kesehatan.
- Lestari, H. S. A. A. (2018). *Hubungan Risiko Jatuh dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). HSA Lestari - 2018 - repository.ub.ac.id
- Martono H, & Pranarka, K. *Buku ajar Geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut) edisi:5*. Jakarta : FKUI. 2015.
- Sari, W. S. S. (2019). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Musi Charitas). <https://scholar.google.co.id/citations?user=fzplqEQAAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Sihombing, F., & Athuhema, T. K. HUBUNGAN ANTARA USIA DAN JENIS KELAMIN LANSIA DENGAN RISIKO JATUHDI PSTW UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA. F Sihombing, TK Athuhema - ejournal.stikesborromeus.ac.id