



RESIKO JATUH DAN KEKHAWATIRAN JATUH TERHADAP AKTIFITAS FISIK YANG DI LAKUKAN OLEH LANSIA

Rizky Meuthia Pratiwi

Universitas Bina Sehat PPNI, Jl. Raya Jabon, Gayaman, Mojoanyar, Mojokerto, Jawa Timur 61363, Indonesia

rizkymeuthiaubspni@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kekuatan fisik pada lansia meliputi berkurangnya kepadatan tulang, menurunnya elastisitas otot, sendi dan kekuatan otot. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut jatuh pada saat lansia melakukan aktifitas fisik. Pemicu rasa takut jatuh biasanya dikarenakan pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga lansia kerap menghindari. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan resiko jatuh dan kekhawatiran jatuh terhadap aktifitas fisik yang dilakukan lansia. Metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif crosssectional, lokasi di UPTD Puskesmas Kedundung. Populasi adalah seluruh lansia yang mengikuti posyandu lansia berjumlah 65 lansia. Non Probability sampling dengan jenis convenience sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang paling mudah diakses, tersedia dan dilakukan dengan memilih sampel yang dijumpai di lokasi penelitian. Data dalam penelitian ini diambil secara langsung dari responden (data primer) dengan metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner menggunakan metode structure interview pada lansia yang mengikuti layanan puskesmas, layanan posyandu dan senam lansia. Instrumennya menggunakan Falls Efficacy Scale (FES-I) Indonesian Version, Morse Fall Scale (MFS) dan Physical Activities Scale for Elderly (PASE). Lansia memiliki tingkat kekhawatiran rendah sebanyak 21 responden (52,5%), 21 responden (52,5%) tidak beresiko jatuh dan Aktifitas baik 37 responden (92,5%). Uji korelasi Spearman rank antara nilai korelasi FES-I dan PASE adalah 0,513, MFS dan PASE nilai korelasi 0,513, FES dan MFS memiliki nilai korelasi 1.000. Nilai 0,513 menunjukkan koefisien korelasi hubungan cukup kuat dan nilai korelasi 1.000 menunjukkan hubungan sangat kuat. Hasil nilai signifikansi yaitu 0,001 yang menunjukkan < 0,05 hubungan variabel signifikan. Lansia mayoritas memiliki kekhawatiran rendah, tidak beresiko jatuh dan aktifitas fisik baik. Rasa takut jatuh membentuk perilaku dalam beraktifitas dan resiko jatuh yang rendah juga mempengaruhi cara lansia dalam beraktifitas. Semakin rendah resiko jatuhnya, maka lansia tidak memiliki hambatan untuk beraktifitas.

Kata kunci: aktifitas fisik; kekhawatiran jatuh; lansia; resiko jatuh

RISK OF FALLS AND FALLING CONCERNS RELATING TO PHYSICAL ACTIVITIES PERFORMED BY THE ELDERLY

ABSTRACT

Decreased physical strength in the elderly includes reduced bone density, decreased elasticity of muscles, joints and muscle strength. This can cause a fear of falling when the elderly do physical activity. The trigger for the fear of falling is usually due to unpleasant experiences so that the elderly often avoid it. The aim of the research is to determine the relationship between the risk of falling and fear of falling with the physical activity carried out by the elderly. Quantitative research method with a cross-sectional correlative descriptive design, located at the UPTD Puskesmas Kedundung. The population is all 65 elderly people attending posyandu for the elderly. Non Probability sampling with convenience sampling type namely the sampling technique that is most easily accessible, available and is carried out by selecting samples found at the research location. The data in this study was taken directly from respondents (primary data) with the data collection method used being a questionnaire using the structured interview method for elderly people who participated in community health center services, posyandu services and elderly gymnastics. The instruments used the Falls Efficacy Scale (FES-I) Indonesian Version, Morse Fall Scale (MFS) and Physical Activities Scale for Elderly (PASE). Elderly people had a low level of worry as many as 21 respondents (52.5%), 21 respondents

(52.5%) were not at risk of falling and 37 respondents (92.5%) had good activity. The Spearman rank correlation test between the FES-I and PASE correlation values was 0.513, the MFS and PASE correlation values. 0.513, FES and MFS have a correlation value of 1,000. A value of 0.513 indicates a correlation coefficient that is quite strong and a correlation value of 1,000 indicates a very strong relationship. The result of the significance value is 0.001 which shows <0.05 significant variable relationship. The majority of elderly people have low anxiety, are not at risk of falling and have good physical activity. The fear of falling shapes behavior in activities and a low risk of falling also influences the way elderly people do their activities. The lower the risk of falling, the older people have no obstacles to their activities.

Keywords: fall risk; fear of falls; elderly; physical activity.

PENDAHULUAN

Memasuki usia lansia, tentunya banyak perubahan yang di alami karena proses menua diantaranya perubahan fisiologis,mental, psikososial dan spiritual (Renrusuna, Maria, & Firdaus, 2022). Perubahan pada lansia biasanya mempengaruhi aktifitas fisiknya. Pada tubuh lansia, sistem muskuloskeletal ,sistem syaraf, sistem kardiovaskular bahkan sistem pernafasan juga mengalami penurunan atau perubahan (Fatmawati, Andarmoyo, & Muftiana, 2020). Apabila ada penurunan fisik maka akan berpengaruh kepada penurunan elastisitas otot,sendi dan kekuatan otot. Hal ini tentu berpengaruh juga pada tingkat kemandirian lansia, kemampuan aktifitas fisik yang mengakibatkan penurunan tingkat kesehatan (Paat,Amisi,&Asrifuddin, 2021).Penurunan aktivitas fisik pada lansia bersifat multi-faktorial, salah satunya adalah rasa cemas atau anxiety (Sari 2020). Rasa cemas ini akan berimbas pada rasa takut jatuh atau kekhawatiran yang akan mempengaruhi aktivitas fisiknya karena penurunan rasa percaya diri pada diri lansia. Hal ini dapat terjadi karena fokus lansia akan condong pada rasa takutnya dibandingkan dengan pelaksanaan aktivitas fisiknya. Salah satu faktor penyebab terganggunya aktifitas fisik pada lansia yaitu rasa takut jatuh (fear of falling) yang bisa saja muncul karena pengalaman jatuh sebelumnya sehingga lansia takut ataupun menghindari aktifitas fisik itu. Lansia juga bisa sangat hati-hati dikarenakan adanya trauma.

Keseimbangan tubuh menjadi kunci utama, bila lansia mengalami gangguan keseimbangan tubuh maka akan menyebabkan masalah baru yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Saat lansia mengalami ketakutan ataupun kecemasan akan jatuh, maka kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktifitas tersebut juga bisa berpengaruh. Hal ini juga akan menyebabkan masalah baru yaitu resiko jatuh meningkat (bethesda.or.id, 2022). Jatuh bisa menjadi faktor utama lansia mengalami trauma dan cedera bahkan bsia menimbulkan resiko kesehatan seperti akibat jatuh yaitu patah tulang atau fraktur, penurunan tingkat kemandirian akhirnya lansia bergantung kepada orang lain, rasa tidak percaya diri dan lain sebagainya. Kejadian jatuh yang di alami oleh lansia di tiap tahun nya dan sekitar 5-10% menyebabkan Patah tulang dan patah pinggul sering di alami lansia bahkan hingga 90%. (Fadillah, 2021).Aktifitas fisik yaitu suatu aktifitas yang bergerak yang melibatkan anggota tubuh atau sistem muskuloskeletal. Dalam pergerakan aktifitas fisik, dibutuhkan energi yang mempengaruhi intensitas dan kerja otot. (Romadhoni, Nasuka, Candra, & Priambodo, 2022). Biasanya aktifitas fisik terbagi dalam kategori yaitu ringan,sedang dan berat. Kualitas pergerakan pada aktifitas fisik juga dilandasi oleh efisiensi dan efektifitas yaitu keseimbangan,fleksibilitas, koordinasi,kekuatan dan ketahanan/kebugaran. Aktifitas fisik yang di lakukan oleh lansia memiliki manfaat mencegah atau memperlambat penurunan fungsi fisiknya dan meningkatkan kesehatan mental (Yuliadarwati et al., 2021).Lansia dapat melakukan aktifitas seperti olahraga, melakukan hobi yang di sukai, aktiftas rumah tangga seperti menyapu, membersihkan halaman dan lain-lain, namun adanya proses penuaan ini akan mengakibatkan keterbatasan lansia dalam melakukan pergerakan atau aktiiftas fisik. Berdasarkan data dari

stupen, diketahui bahwa beberapa lansia yang berada di puskesmas kedundung pernah mengalami kejadian jatuh yang mengakibatkan adanya trauma dan rasa takut beraktifitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi kekhawatiran jatuh, mengidentifikasi resiko jatuh dan menganalisis hubungan resiko jatuh dan kekhawatiran jatuh terhadap aktifitas fisik yang di lakukan oleh lansia

METODE

Penelitian Kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif melalui pendekatan cross-sectional dengan teknik non-probability sampling dengan jenis convinience samping. Penelitian ini dilaksanakan di yaitu UPTD Puskesmas Kedundung. Lokasi ini dipilih karena tempat dilaksanakan program Layanan Lansia Terintegrasi (LLT). Populasinya yaitu seluruh pasien lansia yang mengikuti Posyandu Lansia di UPTD Puskesmas Kedundung. Responden dalam peneltian ini adalah lansia yang berumur ≥ 40 tahun, lansia yang bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi informed consent sedangkan responden yang dikecualikan adalah lansia yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Dalam proses penelelitian ini menggunakan beberapa instrumen di antaranya : Falls Efficacy Scale (FES-I) Indonesian Version untuk menilai kategori ketakutan atau kekhawatiran pada lansia untuk jatuh pada aktifitas tersebut. Penilaian nya yaitu dengan kategori kekhawatiran rendah skor 16-19, kekawatiran sedang skor 20-27 dan kekawatiran tinggi skor 28-64. Instrument Morse Fall Scale (MFS) untuk menilai risiko jatuh pasien dengan memberikan skor berdasarkan enam faktor: riwayat jatuh, diagnosis sekunder, alat bantu berjalan, terapi intravena, gaya berjalan, dan status mental. Jumlah skor menentukan tingkat risiko jatuh yang berkisar antara risiko rendah (skor 0-24), sedang (25-50) hingga tinggi (>51) untuk memilih tindakan pencegahan yang sesuai. Instrument Physical Activity Scale for the Elderly (PASE). Pada penelitian ini, kuesioner yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik lansia .Aktivitas fisik lanjut usia dikategorikan menjadi 1, yaitu aktivitas fisik baik dan aktivitas fisik kurang. Aktivitas fisik dikategorikan baik jika ≥ 15 dan aktivitas fisik dikategorikan buruk jika <15 . Peneliti Memberikan kuesioner FES-I,MFS dan PASE. .Dalam proses mengolah data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya : Editing, Coding, Scoring, Tabulating. Teknik analisis data dengan menggunakan Uji Spearman Rho.

HASIL

Data umum berisi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin dan riwayat hipertensi (n=40).

Karakteristik Responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan riwayat hipertensi.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kedundung

No	Usia	f	%
1	Lansia Awal 46-55thn	8	20,0
2	Lansia Akhir 56-65thn	21	52,5
3	Manula 65 ke atas	11	27,5
Jenis kelamin			
1	Laki-laki	5	12,5
2	Perempuan	35	87,5
Riwayat Hipertensi			
1	Normal	21	52,5
2	Hipertensi Stage 1	16	40,0
3	Hipertensi Stage 2	3	7,5

Tabel 1 didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur lebih dari setengah responden berumur 56-65 tahun sebanyak 21 responden (52,5%). Didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden perempuan sebanyak 35 responden (87,5%). Didapatkan hasil riwayat hipertensi sebanyak 16 responden mengalami HT Stage 1 (40,0%).

Data Khusus

Data khusus berisi karakteristik responden meliputi nilai FES-I, MFS dan PASE (n=40).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan nilai Fall Efficacy Score-Indonesian, Morse Fall Scale dan Physical Activity Scale Elderly

No	Fall Efficacy Scale - I	f	%
1	Kekhawatiran Tinggi	3	7.5
2	Kekhawatiran Sedang	16	40.0
3	Kekhawatiran Rendah	21	52.5
Morse Fall Scale			
1	Resiko Jatuh Tinggi	3	7.5
2	Resiko Jatuh Rendah	16	40.0
3	Tidak Beresiko Jatuh	21	52.5
Physical Activity Scale Elderly			
1	Aktifitas_Buruk	3	7.5
2	Aktifitas_Baik	37	92.5

Tabel 2 didapatkan karakteristik responden berdasarkan nilai *Fall Efficacy Scale* untuk menilai kekhawatiran atau rasa takut jatuh lebih dari setengah responden memiliki tingkat kekhawatiran rendah sebanyak 21 responden (52,5%). Nilai *Morse Fall Scale* untuk menilai resiko jatuh sebanyak 21 responden (52,5%) tidak beresiko jatuh dan *Physical Activity Scale Elderly* untuk menilai aktifitas fisik lansia dengan hasil Aktifitas baik sebanyak 37 responden (92,5%).

Tabel 3.

Tabel silang berdasarkan nilai Fall Efficacy Score-Indonesian dan Physical Activity Scale Elderly

		PASE		Total
		Aktifitas_Buruk	Aktifitas_Baik	
FES	Kekhawatiran_Tinggi	3	0	3
	Kekhawatiran_Sedang	0	16	16
	Kekhawatiran_Rendah	0	21	21

Tabel 3 didapatkan hasil tabulasi silang antara FES-I dan PASE yang menunjukkan hasil sebanyak 3 responden memiliki tingkat kekhawatiran jatuh yang tinggi disertai dengan aktifitas yang buruk. Responden lainnya sebanyak 37 responden memiliki tingkat kekhawatiran rendah dan sedang namun keseluruhan memiliki aktifitas yang baik.

Tabel 4.

Tabel silang berdasarkan nilai Morse Fall Scale dan Physical Activity Scale Elderly di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kedundung

		PASE		Total
		Aktifitas_Buruk	Aktifitas_Baik	
MFS	Resiko Jatuh Tinggi	3	0	3
	Resiko Jatuh Rendah	0	16	16
	Tidak Beresiko Jatuh	0	21	21
Total		3	37	40

Tabel 4 didapatkan hasil tabulasi silang antara MFS dan PASE yang menunjukkan hasil sebanyak 3 responden memiliki resiko jatuh yang tinggi disertai dengan aktifitas yang buruk.

Responden lainnya sebanyak 37 responden memiliki resiko jatuh rendah dan sedang dan namun keseluruhan memiliki aktifitas yang baik.

Tabel 5.

Hubungan rasa takut jatuh dan resiko jatuh terhadap aktifitas fisik pada lansia

			PASE	MFS	FES
Spearman's rho	PASE	Correlation Coefficient	1.000	.513**	.513**
		Sig. (2-tailed)	.	.001	.001
		N	40	40	40
	MFS	Correlation Coefficient	.513**	1.000	1.000**
		Sig. (2-tailed)	.001	.	.
		N	40	40	40
	FES	Correlation Coefficient	.513**	1.000**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.	.
		N	40	40	40

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel 5 diperoleh hasil uji korelasi Spearman rank antara nilai korelasi FES-I dan PASE adalah 0,513, sedangkan uji korelasi Spearman rank antara MFS dan PASE memiliki nilai korelasi 0,513 dan melalui uji korelasi Spearman rank antara FES dan MFS memiliki nilai korelasi 1.000. Berdasarkan hasil diatas, nilai 0,513 menunjukan nilai koefisien korelasi hubungan cukup kuat dan nilai korelasi 1.000 menunjukan hubungan sangat kuat. Hasil nilai signifikansi yaitu 0,001 yang menunjukan $< 0,05$ maka hubungan variabel tersebut signifikan atau berkorelasi.

PEMBAHASAN

Rasa takut (fear of falling) jatuh pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian yaitu didapatkan rasa takut jatuh atau kekawatiran jatuh yang dinilai menggunakan kuesioner Fall Efficacy Scale-Indonesian version, sebagian besar responden 21 orang (52,5%) memiliki rasa kekhawatiran yang rendah, 16 responden memiliki rasa kekhawatiran yang sedang dan 3 (7,5%) responden memiliki rasa kekhawatiran yang tinggi. Karakteristik subjek penelitian ini dimulai dari usia lansia awal yaitu 46 tahun sampai manula usia 65 tahun ke atas. Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 35 orang (87,5%). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa 3 orang lansia yang memiliki rasa takut yang tinggi ternyata dilandasi oleh pengalaman jatuh sebelumnya. Lansia mengalami jatuh terpeleset di kamar mandi, saat menyapu halaman yang licin dan terpeleset ketika berjalan di jalanan yang menanjak yang menyebabkan kekawatiran hingga tidak ingin mengulangi aktifitas serupa dan sangat hati hati, sedangkan 21 lansia yang lain sama sekali tidak memiliki rasa takut di karenakan merasa tubuhnya masih sehat bugar, tidak ada keluhan. Hanya sedikit pusing saja namun tidak mempengaruhi aktifitas secara keseluruhan, lalu 16 responden yang memiliki rasa takut sedang, merasa bahwa badan sudah tidak bugar seperti dulu sehingga lebih hati hati dalam memilih aktifitas, ada juga yang pernah mengalami jatuh namun tidak sampai membuat traumatis.

Assessment fear of falling pada lansia meliputi beberapa faktor yaitu risiko jatuh, gangguan fungsional, kualitas hidup yang rendah, kurangnya aktivitas fisik dan kondisi mortalitas yang tinggi (Drummond et al, 2020). Pada jurnal Rindayati (2020) jenis kelamin berpengaruh dalam timbulnya kecemasan, karena fluktuasi hormonal pada perempuan berbeda dengan laki-laki, dimana perempuan karena pengaruh hormon menjadi lebih mudah terjadi perubahan pada perasaan dan kurang mampu menjaga stabilitas emosinya. *Fear of falling* merupakan kondisi psikologis seseorang yang terbentuk akibat trauma jatuh. Jatuh sendiri dapat menimbulkan berbagai macam akibat selain gangguan psikologis yaitu, gangguan muskuloskeletal yaitu patah tulang dan traumatic brain injury (Schoene et al. 2019). Fear of

Falling berkaitan erat dengan cognitive based constructs yaitu kepercayaan diri dalam mempertahankan keseimbangan atau fall related self efficacy dan affect based constructs yaitu kecemasan atau takut akan jatuh. Pada pemeriksaan fear of falling ditunjukkan untuk melihat kecemasan atau keraguan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa jatuh.

Resiko Jatuh pada lansia

Resiko jatuh yang dinilai menggunakan kuesioner Morse Fall Scale, sebagian besar responden 21 orang (52,5%) tidak beresiko jatuh. Responden memiliki resiko jatuh rendah sebanyak 21 orang (40,0%) dan resiko jatuh tinggi 3 orang (7,5%). Pada penilaian ini, di temukan 3 orang lansia yang memiliki resiko jatuh tinggi. Para lansia tersebut selain pernah mengalami kejadian jatuh, juga melihat dari postur dan gestur mengalami penurunan seperti tangan tremor dan berjalan harus di tuntun dan berpegangan. Lansia yang lainnya yang tidak beresiko masih bisa berjalan dengan baik, dapat mengikuti senam lansia dan mengatakan tidak ada keluhan dan pengalaman tentang jatuh, hanya mengatakan lebih waspada saja. Lansia yang beresiko rendah juga demikian namun lebih hati hati karena dari segi usia dan pekerjaan sudah mulai mengurangi yang beresiko tinggi. Resiko jatuh merupakan kemungkinan seseorang dapat beresiko jatuh serta mengalami cedera fisik. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia sehingga menimbulkan adanya resiko jatuh, diantaranya yaitu efek penuaan, kecelakaan maupun faktor penyakit. Namun dari tiga hal tersebut faktor penuaan adalah faktor utama penyebab terjadinya gangguan keseimbangan postural pada lansia. Faktor lainnya yang berpengaruh lansia mengalami resiko jatuh adalah usia, biasanya semakin tinggi usia lansia maka semakin besar resikonya karena hal ini dapat menyebabkan lansia mengalami kelemahan otot sehingga bersiko untuk terpeleset dan terjatuh (Rahmawati, 2018). Hasil penelitian membuktikan bahwa para lansia di posyandu lansia masih dalam kategori aman untuk beraktifitas dan tingkat resiko tinggi yang jatuh juga rendah.

Aktifitas Fisik pada Lansia

Pada tabel 4.2 memaparkan dari 40 responden, 37 (92,5%) dalam kategori aktifitas fisik yang baik. Meski ada lansia yang memiliki rasa takut yang rendah dan resiko jatuh yang rendah, namun apabila dilihat dari keseluruhan aktifitasnya sebagian besar masih tergolong baik. Lansia bisa melakukan aktifitas apapun yang mereka inginkan tanpa keterbatasan yang berarti baik dari segi fisik maupun mental. Namun 3 orang lansia yang memiliki aktifitas yang buruk dikarenakan banyak hal, dari segi usia sudah lebih dari 50 tahun, memiliki penyakit degeneratif dan sudah pernah mengalami jatuh sehingga sangat mempengaruhi aktifitasnya. Sebagian besar lansia memiliki aktifitas yang baik, menunjukkan bahwa lansia masih dapat memenuhi kebutuhan mandiri seperti mandi, makan, berjalan, aktifitas rumah tangga dan sosial. Rasa kepercayaan diri lansia juga masih baik, merasa badan nya masih sehat dan bugar sehingga tidak perlu dibantu untuk kesehariannya. Kesehatan lansia kerap terganggu di karenakan proses alami penuaan sehingga dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Gangguan ini biasanya meliputi kepadatan tulang, sendi, otot dan penyakit degeneratif. Keseimbangan merupakan hal penting yang dapat mengurangi resiko jatuh, cidera ataupun fraktur. Aktifitas fisik secara rutin dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kepercayaan diri, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kemandirian dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan pemaparan tersebut, lansia di puskesmas kedundung tergolong masih memiliki aktifitas yang baik.

Hubungan rasa takut jatuh terhadap aktifitas fisik pada lansia

Tabel 4.3 menjelaskan sebagian besar responden untuk rasa takut jatuh atau kekawatiran jatuh sedang yaitu sebesar 16 responden dan tingkat rendah sebanyak 21 responden yang keduanya di nilai memiliki aktifitas yang baik dengan total 37 responden dan hanya 3 responden saja

yang memiliki kekawatiran yang tinggi disertai aktifitas yang buruk. Apabila lansia memiliki rasa takut yang tinggi maka akan berdampak pula pada aktifitasnya begitu juga sebaliknya, apabila tidak memiliki kekawatiran ataupun trauma, bisa dengan bebas melakukan aktifitas namun dengan prinsip kehati-hatian dan pengawasan dari sekitar. Berdasarkan uji statistik dengan Spearman, didapatkan nilai keeratan hubungan yaitu 0,513 yang artinya hubungan kuat. Jadi ada hubungan antara rasa takut jatuh dengan aktifitas fisik lansia. Fear of falling merupakan kondisi psikologis seseorang yang terbentuk akibat trauma jatuh. Jatuh sendiri dapat menimbulkan berbagai macam akibat selain gangguan psikologis yaitu, gangguan muskuloskeletal yaitu patah tulang dan traumatic brain injury (Schoene et al. 2019). *Fear of Falling* berkaitan erat dengan *cognitive based constructs* yaitu kepercayaan diri dalam mempertahankan keseimbangan atau fall related self efficacy dan affect based constructs yaitu kecemasan atau takut akan jatuh. Pada pemeriksaan fear of falling ditunjukkan untuk melihat kecemasan atau keraguan individu saat beraktifitas sehari-hari tanpa jatuh. Kemunduran fisik yang terjadi berpengaruh pada penurunan pendengaran, penurunan penglihatan, kekuatan otot sehingga menyebabkan pergerakan melambat dan postur kurang. Dampak penurunan yang terjadi pada lansia menyebabkan keterbatasan dalam kemandirian dan aktivitas sehari-hari sehingga timbul risiko jatuh. Kejadian jatuh dapat menimbulkan trauma fisik maupun psikologis. Trauma fisik yang dapat terjadi berupa trauma kepala, fraktur ataupun kematian. Pada trauma psikologis dapat timbul rasa syok, hilangnya kepercayaan diri, rasa takut jatuh atau fear of falling dan pembatasan kegiatan (Sarah 2022).

Faktor timbulnya *fear of falling* pada seseorang perlu menjadi perhatian karena memiliki pengaruh pada aktifitas. Penelitian lee et al. (2018) faktor individu merupakan faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya fear of falling. Hal ini bisa timbul pada individu yang pernah jatuh maupun tidak pernah jatuh. Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi timbulnya kondisi fear of falling. Faktor lingkungan juga bisa menyebabkan timbulnya *fear of falling* karena akan membatasi aktivitas fisiknya seperti berolahraga dan beraktifitas di luar rumah. Data dari suatu penelitian longitudinal pada tahun 2008-2013 menunjukkan frekuensi jatuh pada area outdoor lebih tinggi dibandingkan frekuensi jatuh pada area indoor (76,84%). Beberapa faktor lain diantaranya adalah usia, tingkat pendidikan, status kesehatan, gangguan penglihatan, diabetes mellitus, arthritis, depresi, penggunaan fasilitas umum/accessibility to neighborhood facilities, dan dukungan sosial merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan pada lansia yang tidak pernah jatuh sebelumnya namun memiliki tingkat kekhawatiran akan jatuh yang tinggi (Basharkhah et al. 2020; Kyrдалen et al. 2019). *Fear of falling* merupakan masalah multifactorial maka dalam penyelesaiannya harus saling beriringan. Penatalaksanaan aktivitas fisik pada lansia harus sudah dimodifikasi contohnya menggunakan alat bantu jika perlu, meningkatkan awareness terutama pada lansia yang memiliki gangguan atau penyakit bawaan yang mempengaruhi aktivitas fisiknya. Beberapa hal ini perlu dijadikan perhatian agar tidak terjadi long-term physical disability (Matsuda et al. 2020).

Hubungan resiko jatuh terhadap aktifitas fisik pada lansia

Tabel 4.4 menunjukan 21 orang tidak beresiko jatuh dan 16 orang resiko jatuh rendah namun aktifitasnya baik dan 3 responden resiko jatuh tinggi disertai aktifitas yang buruk. Lansia yang memiliki resiko jatuh yang tinggi diketahui memiliki keterbatasan dalam beraktifitas seperti ke kamar mandi harus di bantu atau di antar, jarang beraktifitas keluar rumah karena kerap mengalami keluhan seperti pusing namun tetap mengikuti kegiatan posyandu lansia untuk cek kesehatan dan mengikuti senam semampunya. Aktifitas di rumah biasanya di kamar menonton tv atau mengobrol dengan keluarga. Jarang ada aktifitas fisik yang rutin dilakukan seperti menyapu, mengepel, jalan santai, ke pasar untuk berbelanja dan lainnya. Sebagian besar lansia tidak beresiko jatuh dan aktifitas fisiknya baik serta dapat mengikuti kegiatan posyandu lansia sampai selesai, melakukan berbagai aktifitas rumah tangga, ikut

kegiatan warga, berbelanja ke pasar, mengantar cucu sekolah dan tingkat kemandirian nya masih baik. Bila ada lansia yang mengalami keluhan, maka tidak akan memaksa untuk ikut kegiatan tersebut.

Berdasarkan uji statistik dengan Spearman didapatkan nilai keeratan hubungan yaitu 0,513 yang artinya hubungan kuat. Jadi ada keterkaitan antara resiko jatuh dengan aktifitas fisik lansia. Lansia yang memiliki tingkat aktifitas baik memiliki tingkat resiko jatuh lebih rendah dibandingkan dengan lansia dengan tingkat aktifitas yang kurang baik. Tingkat aktifitas fisik yang baik memiliki resiko jatuh yang rendah bisa disebabkan persendian dan otot-otot yang selalu digunakan untuk bergerak aktif sehingga menurunkan resiko kekakuan sendi dan mengecilnya massa otot. Meskipun hal itu baik, lansia tetap harus dalam pengawasan guna mengurangi resiko jatuh karena bagaimanapun lansia tetap terjadi penuaan pada fisik. Begitu juga lansia yang melakukan aktifitas berat maka resiko jatuh juga meningkat. Faktor lingkungan yang tidak adekuat dapat menjadi pemicu lansia mengalami gangguan keseimbangan misalkan lansia berjalan di jalanan yang menanjak dan licin. Pada penelitian Fristantia dkk 2017 juga memaparkan bahwa salah satu faktor ekstrinsik pemicu resiko jatuh adalah lingkungan. Stanley Beare 2012 juga memaparkan komplikasi akibat jatuh berupa memar, keseleo dan patah tulang, maka hal ini harus di cegah dengan mengidentifikasi faktor resiko, keseimbangan dan gaya berjalan. Hal lain yang perlu di waspadai adalah gangguan muskuloskeletal, gangguan pendengaran dan gangguan penglihatan yang dapat menyebabkan gangguan mobilitas fisik dan membatasi kemandirian lalu menyebabkan resiko jatuh. Aktifitas untuk melatih keseimbangan seperti senam, berenang, berjalan santai dan lainnya sehingga harapan hidup lebih tinggi

Hubungan rasa takut jatuh dan resiko jatuh terhadap aktifitas fisik pada lansia

Hasil korelasi cukup kuat dan nilai korelasi 1,000 menunjukkan hubungan sangat kuat dan hasil signifikansinya $< 0,05$ maka hubungan antar variabel signifikan. Hal ini membuktikan bahwa apabila lansia memiliki rasa takut jatuh yang tinggi maka itu akan berdampak pada aktifitasnya, bisa jadi aktifitas mengalami penurunan dikarenakan trauma atau pengalaman sebelumnya sehingga lansia enggan mengulang aktifitas yang sama. Riwayat terpeleset dan keseleo sehingga pasien berhati-hati saat beraktifitas ke luar rumah karena takut terpeleset lagi. Pasien mengalami kondisi pergelangan tangan di gip karena habis jatuh terpeleset saat buang sampah. Sehingga pasien takut sekali saat beraktifitas terlebih di luar rumah. Pasien juga resiko tinggi jatuh, karena kaki masih sakit habis keseleo sehingga berjalan terlihat diseret dan pakai alat bantu kruk.

Penyebab lain yang menyebabkan takut jatuh adalah riwayat pernah jatuh. Kemampuan fisik yang sudah menurun pun juga menjadi alasan lansia memiliki keterbatasan dalam aktifitasnya. Resiko jatuh yang tinggi juga sangat mempengaruhi aktifitas, semakin orang tersebut beresiko jatuh maka untuk mengurangi kejadian jatuh terulang atau lansia mengalami jatuh maka secara sadar biasanya lansia akan mengurangi aktifitas yang dirasa bisa meningkatkan faktor resiko jatuh tersebut dan kemampuan fisik lansia sudah menurun juga bisa turut berkontribusi. Penyakit yang di alami oleh lansia salah satunya adalah hipertensi, dari data menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden mengalami hipertensi, penyakit ini bisa menimbulkan keluhan seperti mabuk saat beraktifitas dan tentunya meningkatkan resiko jatuh dan gangguan keseimbangan. Tiga orang lansia yang memiliki resiko jatuh yang tinggi, saat di observasi kondisi tangan mengalami tremor dan berjalan di tuntun oleh keluarga. Gangguan pada anggota gerak dan keterbatasan fisik, dapat menyebabkan terjadinya perubahan keseimbangan. Gangguan keseimbangan ini dapat di picu oleh penyakit, cedera dan penuaan. Jika lansia mengalami ini, maka akan meningkatkan resiko jatuh. (Siburian, 2006). Faktor lain yang menyebabkan resiko jatuh ialah pencahayaan yang kurang, lantai licin, alas

kaki kurang pas misalkan kebesaran atau alas sandal atau sepatu sudah tipis, memakai sepatu yang ada talinya, kursi roda tidak di kunci dan naik turun tangga. Penyebab lainnya seperti gangguan berjalan, keseimbangan dan efek obat-obatan (Miller, dkk, 2005). Menurut Probosuseno (2007), faktor yang paling sering dihubungkan dengan kejadian jatuh pada lansia adalah lingkungan, seperti alat-alat atau perlengkapan rumah tangga yang sudah tua, tidak stabil, atau tergeletak di bawah tempat tidur atau WC yang rendah atau jongkok tempat berpegangan yang tidak kuat atau tidak mudah dipegang, benda-benda dilantai (seperti tersandung karpet) dan tangga tanpa pagar. Dengan demikian penataan lingkungan rumah sebaiknya harus diperhatikan khususnya pada lansia.

Saat observasi, lansia terlihat berpegangan atau di tuntun. Lalu ada juga lansia dengan penglihatan pasien agak kabur, dan pasien memiliki riwayat jatuh 3 bulan terakhir. Pasien juga ada yang mengeluhkan memiliki gangguan penglihatan, namun pasien sebagian pasien yang memiliki keluhan tersebut masih mampu berjalan sendiri tanpa alat bantu dan berpegangan dan gaya berjalan masih bagus dan tidak memerlukan bantuan. Sebagian besar lansia yang hadir di posyandu memang masih terlihat segar dan bugar, tidak ada keluhan dalam beraktifitas. Lansia masih aktif mengikuti kegiatan seperti pengajian, pergi ke pasar berbelanja, arisan, senam lansia dll. Lansia erat kaitannya dengan prebiopi, dimana hal ini terjadi karena lensa kehilangan elastisitas dan kaku, otot penyangga lensa lemah, ketajaman penglihatan dan daya akomodasi dari jarak jauh dan dekat berkurang dan penggunaan kacamata (Elizabeth Corwin, 2009). Sistem penglihatan pada lansia mengalami penurunan fungsi seperti jarak penglihatan. Responden lansia saat beraktifitas pasien takut bila naik turun tangga, jalan licin, jalan tidak rata krn pengaruh dari penglihatan nya. Responden lansia juga memiliki resiko tinggi karena riwayat jatuh terakhir 1 bulan yang lalu, kondisi lemah dan keterbatasan daya ingat. Pasien lupa ketika di tanya usia. Faktor kognitif dapat meningkatkan risiko jatuh karena pada lansia akan mengalami proses degeneratif yang mempengaruhi kemampuan kognitif, berkurangnya kemampuan kognitif akan mengakibatkan lansia kesulitan dalam mengambil keputusan dan bertindak sehingga dapat berisiko mengalami kecelakaan. Kemampuan kognitif tidak dapat mempengaruhi secara langsung kejadian jatuh pada lansia, kerusakan pada kemampuan kognitif dapat menjadi predisposisi terhadap kejadian jatuh, hal ini terjadi karena perlu adanya faktor lain yang mempengaruhi seperti lingkungan, kemampuan muskuloskeletal, dan aktifitas (Darowski, 2008). Karena fungsi dari kognitif adalah menentukan keputusan yang diambil berdasarkan rangsangan yang diterima, maka lansia dengan aktifitas sehari-hari yang sama tidak akan terlalu terpengaruhi oleh berkurangnya kemampuan kognitif, namun kerusakan pada kemampuan kognitif akan berdampak ketika lansia banyak memiliki aktifitas baru dan berada pada lingkungan yang baru.

SIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara fear of falling dan resiko jatuh dengan aktifitas fisik. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi dan edukasi kepada masyarakat, khususnya lansia untuk mempertahankan serta meningkatkan aktivitas fisiknya. Sesuai dengan rekomendasi WHO, sebaiknya lansia menghabiskan paling kurang 150 menit setiap minggu untuk melakukan latihan fisik dengan intensitas sedang, atau setidaknya 17 menit untuk latihan fisik berat. Banyak dari lansia mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan tubuhnya dan penurunan massa otot maka disarankan untuk menjadwalkan sesi latihan 3 kali seminggu secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Winarti, A., Prodi, K., Keperawatan, I., Kesehatan, F., Teknologi, D., Klaten, U. M., & Jombor, J. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia. In Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 11, Issue 3).
- Alviana, F., Mulyani, S., Azuma, A. P., Prodi, D., Fakultas, K., Universitas, K., & Al-Quran, S. (2017). Efektifitas Latihan Fisik Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia: Systematic Review. In Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Bachtiar, F., Fatmawati Raya, J. R., & Labu, P. (2020). Deteksi Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia Di Rs Setia Mitra Jakarta. In Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dikemas (Vol. 4, Issue 2).
- Deviantika Jurusan Fisioterapi, I., Ilmu Kesehatan, F., Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Farahdina Bachtiar Jurusan Fisioterapi, U., Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Ika Fitri Wulan Dhari Jurusan Fisioterapi, U., & Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Andy Sirada Jurusan Fisioterapi, U. (2024). Hubungan Antara Fear Of Falling Dengan Aktivitas Hubungan Antara Fear Of Falling Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Panti Jompo Fisik Pada Lansia Di Panti Jompo. In Jurnal Vokasi Indonesia (Vol. 11, Issue 2).
- Erlini, V., Untari, I., Sarifah, S., Kunci, K., Lansia, A., Kemandirian, T., Fisik, A., & Jatuh, R. (2017). Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian. In Profesi (Vol. 15, Issue 1).
- Hawako, H. H., Sulung, N., Utami, R. F., Febriani, Y., Fort, U., Kock, D., Soekarno Hatta, B. J., Kelurahan, M., Ganting, K., Mandiangin, K., & Selayan, B. T. (2022). Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Physical Activity And Cognitive Function And The Risk Of Falling In The Elderly. In Physio Move Journal (Vol. 44, Issue 2).
- Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu The Relationship Of Physical Activities With The Risk Of Falling In Elderly In The Nusa Indah Puskesmas Working Area Of Bengkulu City. (n.d.).
- Intani, M. (2022). The Effect Of Bridging Exercise To Improve Balance In Post Stroke Patients At Kartini Hospital Jepara. In International Journal On Social Science, Economics And Art (Vol. 11, Issue 4).
- Ivanalil, K., Amir, T. L., Munawwarah1, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Fisioterapi Jurnal Ilmiah Fisioterapi Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. 21(1).
- Kesehatan, J., Aisyiyah, L. ', & Sidik, A. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang 2021. 5(1).
- Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia, P., Meliya Fitri, N., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Darussalam Lhokseumawe, Stik. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah (Vol. 4, Issue 2).

[Http://Jurnal.Sdl.Ac.Id/Index.Php/Dij/](http://Jurnal.Sdl.Ac.Id/Index.Php/Dij/)

- Laurensia Saranga, J., Abu, M., & Junsen Asri, I. (2023). Article Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Penderita Hipertensi :Systimatical Review. <https://Stikes-Nhm.e-Journal.Id/Nu/Index>
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)
- Made, I., Prananta, S. W., Gede Widhiantara, I., & Pramita, I. (2020). Balance Training Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Orang Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Bongkasa. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(1), 13.
- Manitu, I., Luh Widani, N., Aima, H., Studi, P., Keperawatan, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Carolus Jakarta, S. (n.d.). Efektifitas Bridging Exercise Terhadap Kekuatan Otot Dan Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Stroke Di Rsud Poso Sulawesi Tengah.
- Mcgarrrigle, L., Yang, Y., Lasrado, R., Gittins, M., & Todd, C. (2023). A Systematic Review And Meta-Analysis Of The Measurement Properties Of Concerns-About-Falling Instruments In Older People And People At Increased Risk Of Falls. In *Age And Ageing* (Vol. 52, Issue 5). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad055>
- Salman1, L. M., Saad, M., Elsoud, A., & Yousef, F. K. (2024). Risk Factors Of Falling Among Elderly People In Suez Canal University Hospitals. In *Trends In Nursing And Health Care Journal* (Vol. 56, Issue 1).
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., Nurrahmawati Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung, D., Raya Bandung-Sumedang, J. K., & Barat, J. (2022). Latihan Fisik Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia: Literatur Review. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10).
- Sidik, A. B. (2022). Penyuluhan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang 2021. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2.
- Sudiartawan, W., Luh Putu, N., Yanti, E., Ngurah, A. A., & Wijaya, T. (2017). Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia. In *Jurnal Ners Widya Husada* (Vol. 4).
- Syukria, Y., & Febriani, N. (2022). Edukasi Manajemen Resiko Jatuh Pada Pasien Dan Keluarga Dengan Media Poster Dan Leaflet Di Rumah Sakit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(03), 65–70. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i03.1986>
- Widagdo, T. M. M., Laurentia, C. B., Suryadiningrat, B. A., & Perdamaian, T. K. (2024). Long-Term Effects Of Exercise On Balance And Fear Of Falling In Community-Dwelling Elderly. *Kemas*, 19(3), 361–367. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i3.44079>
- Zuliawati, Z., Hariati, H., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2022). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 6, Issue 1).

[Http://Ejournal.Delihusada.Ac.Id/Index.Php/Jpkm](http://Ejournal.Delihusada.Ac.Id/Index.Php/Jpkm)

Zijlstra, G. A. R. (2007). Managing concerns about falls : fear of falling and avoidance of activity in older people. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20080228gz>