

## Pemeriksaan Fisioterapi pada Resiko Jatuh di Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto

Baiq Reza Hariyati Pratiwi\*<sup>1</sup>, Atika Yulianti<sup>2</sup>, Putri Sukma Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>Asya Therapy Center Mojokerto, Indonesia

\*e-mail: [baigreza78@gmail.com](mailto:baigreza78@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Kejadian jatuh sering terjadi pada lanjut usia yang disebabkan adanya penurunan keseimbangan, penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas otot, Jatuh dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia, yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas dan mobilitas, perubahan pada keseimbangan dan kontrol postural, kecemasan hingga depresi. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui tingkat resiko jatuh yang ada pada lansia, serta diharapkan dapat mendeteksi lebih dini terkait potensi jatuh yang dimiliki oleh lansia di dusun Clangap kabupaten Mojokerto. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan terkait resiko jatuh pada lansia. Pemeriksaan resiko jatuh dapat menggunakan time up and go (TUG) test. TUG test bertujuan untuk melihat dan mengukur status fungsional pada lansia, seperti keseimbangan dan resiko jatuh. Terdapat peningkatan pemahaman lansia terkait resiko jatuh setelah dilakukan penyuluhan, sedangkan hasil pemeriksaan resiko jatuh dengan TUG test mendapati hasil sebanyak 22 lansia (84,62%) memiliki resiko jatuh ringan, sedangkan 2 orang (7,69%) resiko jatuh sedang dan 2 orang lainnya (7,69%) tidak memiliki resiko jatuh.

**Kata kunci:** Lansia, Resiko Jatuh, Time Up and Go Test

### Abstract

Falls often occur in the elderly due to decreased balance, decreased muscle strength and muscle flexibility. Falls can affect the quality of life in the elderly, which can cause decreased activity and mobility, changes in balance and postural control, anxiety to depression. The purpose of this activity is to determine the level of risk of falling in the elderly, and is expected to be able to detect earlier the potential for falls of the elderly in Clangap hamlet, Mojokerto district. The method used is to provide counseling and examination related to the risk of falling in the elderly. Fall risk examination can use the time up and go (TUG) test. The TUG test aims to see and measure functional status in the elderly, such as balance and risk of falling. the results of the examination of the risk of falling with the TUG test as many as 22 elderly people (84.62%) had a mild risk of falling, while 2 people (7.69%) had a moderate risk of falling and 2 other people (7.69%) had no risk of falling.

**Keywords:** Elderly, Fall Risk, Time Up and Go Test

## 1. PENDAHULUAN

Lansia (Lanjut Usia) merupakan salah satu tahapan hidup yang dilalui oleh manusia, manusia dikatakan telah memasuki lansia apabila telah menginjak usia 45 tahun ke atas (Munawwarah, 2015). Seiring dengan pertumbuhan usia dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh baik fisik maupun psikis, selain itu proses menua juga dapat mempengaruhi kemampuan fungsional lansia seperti terjadi penurunan keseimbangan tubuh dan peningkatan resiko jatuh (Paramitha, 2017).

Resiko jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan seseorang secara mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kesadaran (Sidik, 2021). Kejadian jatuh di Amerika Serikat menjadi penyebab utama cedera hingga kematian pada seseorang yang berusia 65 tahun ke atas (Purnamadyawati, 2020). Kejadian jatuh sering terjadi pada lanjut usia yang disebabkan adanya penurunan keseimbangan, penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas otot serta keadaan lingkungan sekitar yang mendukung terjadinya jatuh seperti lantai licin atau tidak rata (Rudi, 2019).

Resiko jatuh pada lansia dapat diakibatkan oleh 2 faktor, yaitu faktor dari dalam tubuh (intrinsik) dan faktor lingkungan (ekstrinsik), faktor intrinsik meliputi gangguan pada pola jalan, kelemahan otot pada ekstremitas bawah, kekakuan pada sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat serta gerak lebih lambat, sedangkan faktor ekstrinsik yaitu lantai yang tidak rata ataupun licin, tersandung benda, penglihatan kurang, dan pencahayaan yang kurang (Smith, 2017). Selain itu, resiko jatuh pada lansia juga disebabkan apabila sistem kontrol postural tidak dapat mendeteksi pergeseran dan tidak dapat menempatkan kembali pusat gravitasi pada landasan penopang pada waktu yang tepat (Sidik, 2021).

Jatuh dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia, yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas dan mobilitas, perubahan pada keseimbangan dan kontrol postural, kecemasan hingga depresi, jatuh juga dapat menyebabkan patah tulang, cedera pada kepala, bahkan kematian (Lie, 2020). Dengan melihat berbagai permasalahan yang ditimbulkan akibat jatuh, perlu dilakukan pemeriksaan terhadap faktor yang mempengaruhi kejadian jatuh, seperti faktor keseimbangan pada lansia (Wulan, 2013). *American geriatric society* juga merekomendasikan untuk melakukan pemeriksaan resiko jatuh dan pemeriksaan keseimbangan pada lansia yang berusia 65 tahun ke atas di tiap tahunnya (Setiorini, 2021).

Pemeriksaan resiko jatuh dapat menggunakan *time up and go (TUG) test*. *TUG test* bertujuan untuk melihat dan mengukur status fungsional pada lansia, seperti keseimbangan dan resiko jatuh (Sidik, 2021). *TUG test* dijadikan sebagai standar pengukuran yang telah banyak dilakukan di Indonesia dalam mengukur tingkat resiko jatuh pada individu (Humaryanto, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas, kegiatan ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat resiko jatuh yang ada pada lansia, serta diharapkan dapat mendeteksi lebih dini terkait potensi jatuh yang dimiliki oleh lansia di dusun Clangap kabupaten Mojokerto. Sehingga kedepannya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penyuluhan terkait potensi jatuh serta penanganannya pada lansia.

## 2. METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan terkait resiko jatuh pada lansia yang nantinya akan didapati hasil rata-rata tingkat resiko jatuh pada lansia. Sebelum dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan terkait resiko jatuh pada lansia diberikan *pretest* terlebih dahulu dengan quisioner untuk mengetahui pemahaman lansia terkait pemeriksaan tingkat resiko jatuh, di akhir sesi setelah penyampaian penyuluhan dan pemeriksaan tingkat resiko jatuh diberikan *post test* dengan quisioner untuk mengetahui pemahaman tingkat resiko jatuh pada lansia. Penyuluhan menggunakan media *pamflet* dan pemeriksaan tingkat resiko jatuh dilakukan dengan menggunakan *time's up and go test (TUG Test)*. *TUG Test* dilakukan untuk mengukur waktu tempuh menggunakan stopwatch yang diperlukan oleh lansia dalam menyelesaikan test, waktu akan di mulai ketika lansia berdiri dari kursi, berjalan sepanjang 3 meter di lintasan yang telah di sediakan hingga berjalan kembali ke arah kursi dan duduk. Lansia di instruksikan untuk berjalan dengan normal. Hasil *TUG Test* akan dicatat pada lembar pengukuran yang telah disediakan. Sebelum dilakukan pemeriksaan terkait resiko jatuh pada lansia diberikan *pretest* terlebih dahulu dengan *quisioner* untuk mengetahui pemahaman tingkat resiko jatuh lansia dengan menggunakan *TUG Test*. Adapun target Sasaran dan tempat pelaksanaan dari penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 1. Lokasi Pemeriksaan Resiko Jatuh dusun Clangap, Mojokerto

Kegiatan pemeriksaan tingkat resiko jatuh dilakukan di posyandu lansia dusun Clangap, Mirip, Kec. Jetis, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur pada tanggal 12 Oktober 2022 jam 08.30 Wib.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan resiko jatuh yang dilakukan pada posyandu lansia dusun Clangap kabupaten Mojokerto disambut dengan antusias. Sebanyak 26 orang lansia ikut serta dalam pemeriksaan resiko jatuh menggunakan *TUG test*. Lansia yang terdiri dari 24 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Rentang usia yang ada pada posyandu lansia dusun Clangap yaitu sebanyak 14 orang berada pada usia lansia akhir (56-65 tahun) dan 11 orang berada pada usia manula (66 tahun ke atas). Klasifikasi usia berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Humaryanto, seseorang yang berusia 45-55 tahun masuk pada kategori lansia awal, usia 56-65 tahun masuk kategori lansia akhir dan usia 66 tahun keatas dikategorikan sebagai manula.

Pada kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tingkat resiko jatuh lansia dilakukan dengan mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan ketika *test TUG* seperti kursi, Alat ukur *TUG test* dan *stopwatch*. Lansia yang telah di data kemudian di panggil satu per satu untuk melakukan pemeriksaan resiko jatuh. Selanjutnya lansia diberikan intruksi pelaksanaan test hingga hasil test di catat pada lembar pengukuran.



Gambar 2. Penyuluhan Resiko Jatuh Lansia

Pada Gambar 2 dilakukan penyuluhan terkait tingkat resiko jatuh pada lansia, untuk menambah wawasan dan pemahaman lansia mengenai pemeriksaan yang akan dilakukan dan pemahaman terkait penting nya pencegahan resiko jatuh pada lansia.

Nama :	<input type="text"/>	(12)
Usia :	67	
Alamat :	Clangap	
BB/TB/LP:	51,4/159/75	
BP1 :	111/71	BP2: 130/80
HR1 :	92	HR2: 76
RR1 :	23	RR2: 20
HASIL TUG TEST:	19 s	
HASIL FUKUDA TEST:	Manula	
OBSERVASI POSTUR LANSIA:	Normal	

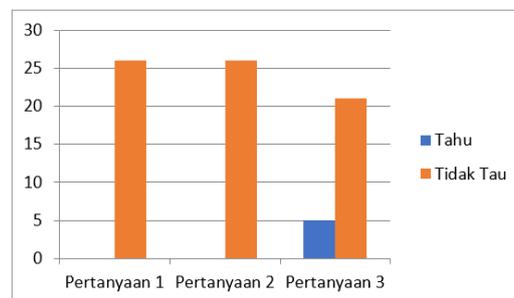
Gambar 3. Lembar Pengukuran Hasil *Test TUG*

Pada Gambar 3 merupakan gambaran lembar pengukuran hasil *TUG test* yang harus dilengkapi. Terdapat pertanyaan nama, usia dan alamat serta tanda-tanda vital yang harus dilengkapi terlebih dahulu sebelum mengikuti pemeriksaan *TUG*.



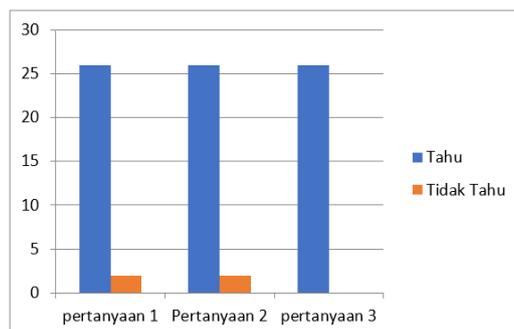
Gambar 4. Pelaksanaan Pemeriksaan Resiko Jatuh menggunakan *TUG Test*

Pada Gambar 4 merupakan pelaksanaan test TUG yang dilakukan pada lansia di posyandu dusun clangap mojokerto dengan menggunakan lintasan TUG test.



Gambar 5. Hasil *Pretest*

Berdasarkan hasil *pretest* diatas terkait pemahaman tingkat resiko jatuh pada lansia terdapat 3 pertanyaan dari 26 lansia. Pertanyaan didalam *quisioner* tersebut berisi definisi, tujuan dan cara mengurangi resiko jatuh pada lansia. Dari hasil tersebut pertanyaan 1 terdapat "Tahu" 0 lansia, "Tidak Tahu" 26 lansia, pertanyaan 2 terdapat "Tahu" 0 lansia, "Tidak Tahu" 26 lansia, pertanyaan 3 terdapat "Tahu" 5 lansia, "Tidak Tahu" 21 lansia.



Gambar 6. Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil *post-test* diatas terkait pemahaman tingkat resiko jatuh pada lansia terdapat 3 pertanyaan dari 26 lansia. Pertanyaan didalam *quisioner* tersebut berisi definisi, tujuan dan cara mengurangi resiko jatuh pada lansia. Dari hasil tersebut pertanyaan 1 terdapat "Tahu" 24 lansia, "Tidak Tahu" 2 lansia, pertanyaan 2 terdapat "Tahu" 24 lansia, "Tidak Tahu" 2 lansia, pertanyaan 3 terdapat "Tahu" 26 lansia, "Tidak Tahu" 0 lansia.

Usia lanjut berkaitan dengan adanya proses degeneratif pada sistem vestibular, melambatnya refleks posisi serta kekuatan otot mulai melemah yang berperan penting dalam mempertahankan postur tubuh, selain itu akan terjadi perubahan pada komponen biomekanik seperti propioseptif, waktu bereaksi, lingkup gerak sendi, gaya berjalan, postur tubuh dan

perubahan pada sistem sensorik yang berkaitan dengan kejadian jatuh (Rohima, 2020). Terjadinya gangguan pada propioseptif yang berperan dalam memberikan informasi terkait posisi tubuh kepada saraf pusat melalui sendi, tendon, ligament dan kulit menyebabkan terjadinya gangguan pada keseimbangan dan meningkatkan resiko jatuh, sama halnya dengan melemahnya kekuatan otot akibat inaktivitas dapat menyebabkan gangguan pada cara berjalan dan memperbaiki posisi setelah kehilangan keseimbangan mempengaruhi kejadian jatuh pada seseorang (Munawwarah, 2015) Dampak dari jatuh dapat menyebabkan memar, keseleo, patah tulang hingga kematian sehingga diperlukan deteksi dini berupa pemeriksaan resiko jatuh (Purnamadyawati, 2020). Adapun hasil *test TUG* yang telah didapatkan di posyandu lansia dusun Clangap kabupaten Mojokerto, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Resiko Jatuh menggunakan *TUG Test*  
***TUG (Time Up and Go Test)***

<10 dtk	10-<20 dtk	20-<29 dtk	>29 dtk	Jumlah
2 org	22 org	2 org	0	26 org

Dari 26 peserta posyandu lansia di dusun Clangap kabupaten Mojokerto, sekitar 2 orang (7,69%) tidak memiliki resiko jatuh dengan nilai *TUG test* <10 detik, peserta yang memiliki resiko jatuh rendah dengan nilai *TUG* 10-<20 detik sebanyak 22 orang lansia (84,62%), sedangkan 2 orang (7,69%) resiko jatuh sedang dengan nilai *TUG* 20-<29 detik.

Tabel 2. Hasil Pemahaman lansia terkait Resiko Jatuh menggunakan *TUG Test*

Nilai <i>Pretest</i>		Nilai <i>Post-test</i>	
Tau	Tidak Tau	Tau	Tidak Tau
0	26	24	2
0	26	24	2
5	21	26	0

Berdasarkan tabel 2 hasil pemahaman lansia terkait resiko jatuh menggunakan *test TUG* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta posyandu lansia dusun Clangap kabupaten Mojokerto setelah dilakukan *post-test* sebagian lansia sudah paham terkait definisi, tujuan dan cara mengurangi resiko jatuh. Sehingga lansia memiliki peningkatan wawasan keilmuan terhadap resiko Jatuh menggunakan *TUG Test*. Namun, pada tabel 1 hasil pemeriksaan resiko jatuh menggunakan *TUG Test* memiliki hasil resiko jatuh ringan hingga sedang. Informasi terkait potensi jatuh yang dimiliki lansia pada posyandu dusun Clangap ini diharapkan menjadi perhatian agar dapat lebih memberikan peningkatan keilmuan pada lansia terkait resiko jatuh dan cara pencegahannya. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia yaitu, dengan rutin melakukan senam bugar lansia. Senam ini dapat membantu tubuh agar dapat tetap bugar dan segar sehingga mampu mengurangi resiko jatuh dikarenakan mampu melatih tulang tetap kuat, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan mobilitas serta mampu meningkatkan keseimbangan tubuh. (Suciana, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan dan Pemeriksaan resiko jatuh yang dilakukan pada posyandu lansia di dusun Clangap Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa hasil *pretest* pemahaman resiko jatuh dari 3 pertanyaan terkait definisi, tujuan dan cara mengurangi resiko jatuh pada lansia pertanyaan 1 terdapat "Tau" 0 lansia, "Tidak Tau" 26 lansia, pertanyaan 2 terdapat "Tau" 0 lansia, "Tidak Tau" 26 lansia, pertanyaan 3 terdapat "Tau" 5 lansia, "Tidak Tau" 21 lansia. Dari hasil *post-test* pertanyaan 1 terdapat "Tau" 24 lansia, "Tidak Tau" 2 lansia, pertanyaan 2 terdapat "Tau" 24 lansia, "Tidak Tau" 2 lansia, pertanyaan 3 terdapat "Tau" 26 lansia, "Tidak Tau" 0 lansia. Sedangkan hasil pemeriksaan resiko jatuh dengan *TUG test* sebanyak 22 lansia (84,62%) memiliki resiko jatuh ringan, sedangkan 2 orang (7,69%) resiko jatuh sedang dan 2 orang

lainnya (7,69%) tidak memiliki resiko jatuh. Dari hasil yang diperoleh tersebut diharapkan dapat membantu memberikan informasi lebih dini terkait potensi jatuh yang dimiliki pada kelompok lansia di posyandu lansia dusun Clangap kabupaten Mojokerto sehingga dapat menjadi perhatian lebih lanjut untuk memberikan edukasi terkait resiko jatuh dan pencegahannya pada lansia

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses pengabdian masyarakat ini hingga berjalan dengan lancar dan sebagaimana mestinya. Terimakasih sebesar-besarnya ditujukan pada Masyarakat Dusun Clangap Mojokerto serta pihak klinik Asya therapy center Mojokerto yang telah membantu dari proses awal hingga akhir pengabdian dilaksanakan, terimakasih pula ditujukan pada pihak kampus Universitas Muhammadiyah Malang Program studi Profesi Fisioterapi telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Humaryanto, & Tobing, M. R. B. (2021). Penilaian Risiko Jatuh Dengan Penggunaan *Timed Up and Go Test* Pada Penderita *Osteoarthritis Genu Grade 1 - 3*. *Jambi Medical Journal*, 9, 289–296.
- Lie, A. L. (2020). *Approach To Falls Among The Elderly In The Community What Is An Unintentional Fall And*. 61(3), 116–121.
- Munawwarah, M., & Nindya, P. (2015). Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia. *Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul*, 15(April), 38–44. <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/306/279>
- Paramitha, P. A. S., & Purnawati, S. (2017). Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. *E-Jurnal Medika*, 6(2), 1–6.
- Purnamadyawati, P., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Agustiyawan, A. (2020). Deteksi Risiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia di RS Setia Mitra Jakarta. *DIKEMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2). <https://doi.org/10.32486/jd.v4i2.491>
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2020). Faktor Resiko Jatuh pada Lansia di Unit Pelayanan Primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), 108. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.184>
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Setiorini, A. (2021). Sarcopenia dan Risiko Jatuh pada Pasien Geriatri. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.1.10-16>
- Sidik, A. B. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Di Pantj Harapan Kita Palembang 2021. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2(2), 99–105.
- Smith, A. de A., Silva, A. O., Rodrigues, R. A. P., Moreira, M. A. S. P., Nogueira, J. de A., & Tura, L. F. R. (2017). Assessment of risk of falls in elderly living at home. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0671.2754>
- Suciana, F., Handayani, S., & Ramadhani, I. N. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XI(I), 313–320.
- Wulan, et al. (2013). Hubungan Antara Hasil Pemeriksaan Tes Timed Up And Go Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia Didesa Turgorejo Harjobinangun Pakem Yogyakarta. In *Jurnal kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 5, Issue 1, p. 108).