

**PENYULUHAN PROGRAM LATIHAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA ABADI V PUSPASARI DI
NILASARI, GONILAN, KARTASURA**

***COUNSELING ON A BALANCE EXERCISE PROGRAM TO REDUCE THE RISK OF
FALLING IN THE ELDERLY AT POSYANDU ABADI V PUSPASARI IN NILASARI,
GONILAN, KARTASURA***

**Wahyu Tri Sudaryanto¹, Irfan Muhammad², Gemma Nurulfatiha Arianeputri³, Amalia
Carissa Ariyanti⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Surakarta

¹Wahyu3sudaryanto@gmail.com, ²J120190187@student.ums.ac.id, ³J120190195@student.ums.ac.id,

⁴J120190290@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 30 Juli 2022

Revised: 2 Agustus 2022

Accepted: 22 September 2022

Keywords: *Balance, elderly
community, physiotherapy*

Abstract: *According to Shumway-Cook balance is the ability to maintain the center of gravity on the support plane, especially when in an upright position. A person who is unable to maintain balance can be called an imbalance. Postural balance disorders are common in the elderly. so that if balance is not controlled, it can increase the risk of falling in the elderly (Rudi et al., 2019). According to the Ministry of RI (2012), the prevalence of balance disorders in the elderly in Indonesia is 63.8 - 68.7%. Therefore, it is necessary to make efforts to improve balance in the elderly and reduce the risk of falls in the elderly that can be applied in the community. The purpose of this activity is to increase public understanding regarding balance disorders and exercise programs in the elderly. The method used in this activity is face-to-face counseling using posters and leaflets. Evaluation of knowledge about balance disorders was carried out using a questionnaire both before and after the process of delivering the material.*

Abstrak

Menurut Shumway-Cook keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama saat posisi tegak. Seseorang yang tidak mampu mempertahankan keseimbangan dapat disebut imbalance. Gangguan keseimbangan postural merupakan hal yang sering terjadi pada lansia. sehingga jika keseimbangan tidak dikontrol maka dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Rudi et al., 2019). Menurut Departemen RI (2012) prevalensi gangguan keseimbangan pada lansia di Indonesia yaitu 63,8 - 68,7%. Oleh karena itu,

perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia dan mengurangi resiko jatuh pada lansia yang bisa diterapkan di komunitas. Tujuan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gangguan keseimbangan dan program latihan pada lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan yang bersifat tatap muka menggunakan media poster dan leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang gangguan keseimbangan dilakukan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi.

Kata Kunci: keseimbangan, komunitas lansia, fisioterapi.

PENDAHULUAN

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi/Central of gravity (COG) agar tetap berada pada bidang tumpu/base of support (BOS). Untuk mempertahankan keseimbangan postural, tubuh memerlukan integrasi sistem visual, vestibular, dan proprioseptif yang memberi informasi ke sistem saraf pusat ¹(Fitria et al, 2019). ²Khadhiroh et al (2018) mengelompokkan keseimbangan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Keseimbangan statis merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi dan sikap tetap ditempat pada ruang gerak yang kecil, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kekuatan dan kemampuan untuk mempertahankan tubuh saat bergerak. Seseorang yang tidak dapat mempertahankan keseimbangan disebut imbalance. Gangguan keseimbangan pada lansia biasanya disebabkan oleh kelemahan otot ekstremitas atas dan bawah, stabilitas postural, ataupun gangguan secara fisiologis dari salah satu indera yang ada dalam tubuh manusia. faktor lain gangguan keseimbangan juga dapat disebabkan oleh faktor penuaan ³(Prastiwi et al., 2020).

Gangguan keseimbangan dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia yang diakibatkan karena penurunan kekuatan otot yang dapat menyebabkan kelemahan pada otot sehingga tidak dapat mempertahankan keseimbangan. ⁴WHO menyatakan bahwa sekitar 28 - 35% orang diatas usia 65 tahun mengalami jatuh setiap tahun dan meningkat hingga 32-42% untuk mereka yang berusia diatas 70 tahun. Menurut Davolos-Bichara et al (2013) mengelompokkan jatuh menjadi empat tingkatan atau grade. Tingkatan pertama didefinisikan sebagai hampir jatuh atau belum jatuh ke tanah atau ketinggian yang lebih rendah. Grade dua ditentukan sebagai jatuh ke tanah atau ketinggian yang lebih rendah namun tanpa bantuan medis. Grade tiga ditentukan sebagai jatuh ke tanah atau ke tingkat yang lebih rendah yang membutuhkan bantuan medis, namun tidak perlu dirawat intensif di rumah sakit dan yang ke empat, ditentukan sebagai jatuh ke tanah atau ke tingkat yang lebih rendah dan perlu dirawat intensif di rumah sakit.

¹Fitria, Dinda Annisa, and Khairun Nisa Berawi. "Hubungan Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural." *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia* 7, no. 2 (2020): 76–89.

²Khadhiroh, Mey Rifayatin. "Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 6, no. 2 (2018): 4–5.

³Prastiwi, Rema Ira, Rizka Risy W, and Sri Lestari. "Postur Kifosis Menyebabkan Gangguan Keseimbangan Statis Lansia." *Jurnal Keterampilan Fisik* 5, no. 2 (2020): 140–146.

⁴Julie Guard, *Authenticity on the Line: Women Workers, Native "Scabs," and the Multi-Ethnic Politics of Identity in a Left-Led Strike in Cold War Canada* (Geneva: Journal of Women's History, 2004), 15

Untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia, diperlukan adanya edukasi terkait gangguan keseimbangan dan demonstrasi mengenai program latihan keseimbangan pada lansia yang dapat dilakukan secara mandiri di kehidupan sehari-hari. maka dari itu, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan masyarakat sehingga mampu mengurangi resiko jatuh pada komunitas.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari di Perumahan Nilasari, Gonilan, Kartasura. Metode yang digunakan berupa: (1) pembagian kuesioner, (2) presentasi, (3) demonstrasi, (4) praktik langsung oleh warga lansia di posyandu. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota komunitas lansia di posyandu lansia sebanyak 21 anggota. Materi pada kegiatan ini disampaikan langsung oleh mahasiswa fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup:

1. Observasi, tahapan ini berupa kunjungan langsung ke lokasi posyandu lansia
2. Pendekatan pemecahan masalah, tahapan ini dilakukan dengan berdiskusi langsung dengan ketua posyandu lansia untuk membahas hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam kegiatan penyuluhan
3. Penentuan waktu dan lokasi, tahapan ini dilakukan pada tanggal 14 mei 2022, berlokasi di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari

Waktu	Kegiatan
08.00 – 08.05	Pembukaan oleh ketua posyandu
08.05 – 08.10	Pembagian dan pengisian kuesioner
08.10 – 08.20	Penyampaian materi edukasi dan penyuluhan tentang keseimbangan
08.20 – 08.40	Praktek program latihan keseimbangan
08.40 – 08.45	Sesi diskusi
08.45 – 08.50	Evaluasi pengetahuan tentang keseimbangan setelah pelaksanaan edukasi dan penyuluhan
08.50 – 08.55	Penutupan oleh ketua posyandu dan dokumentasi

Tabel 1. Agenda Kegiatan Penyuluhan

Penyelesaian masalah yang ada di posyandu lansia dilakukan dengan penyuluhan, sebagai bentuk upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia dari adanya gangguan keseimbangan. metode yang digunakan sebagai berikut:

1. Metode Ceramah
Metode ini dipilih untuk memberikan edukasi bagi para lansia di posyandu lansia untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di posyandu lansia terkait gangguan keseimbangan dan program latihan pada lansia dengan memberikan panduan berupa leaflet dan poster.
2. Metode Diskusi

Metode ini digunakan untuk memberikan pemahaman pentingnya program latihan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia dan menjawab secara langsung dari permasalahan yang dialami oleh masyarakat lansia di posyandu.

Pada permasalahan yang ada di posyandu lansia untuk bisa dipecahkan, maka pada pengabdian masyarakat ini memberikan solusi penyelesaian dan target luaran sebagai berikut:

1. Solusi yang ditawarkan

Pada pengabdian masyarakat ini memberikan atau menawarkan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat preventif. upaya preventif bertujuan untuk menekan peningkatan angka risiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan pada lansia untuk mencapai optimal aging.

2. Target luaran

Adapun target luaran yang hendak dicapai dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- a. Edukasi tentang gangguan keseimbangan menggunakan metode ceramah, leaflet dan poster.
- b. Anggota komunitas “Posyandu Lansia Abadi V Puspasari” memahami akan pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan gangguan keseimbangan yang tepat.
- c. Mahasiswa mampu berpartisipasi langsung di masyarakat

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan pada lansia di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari, Gonilan, Kartasura. Kegiatan ini berupa edukasi dan pemberian panduan program latihan gangguan keseimbangan berupa leaflet dan poster, supaya masyarakat lansia dapat memahami pentingnya latihan pada gangguan keseimbangan dapat menurunkan risiko jatuh, sehingga dapat menekan peningkatan angka risiko jatuh pada lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan agar masyarakat lansia di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari dapat mencegah gangguan keseimbangan yang menyebabkan risiko jatuh yang lebih besar dengan menggunakan panduan program latihan yang telah diberikan.

HASIL

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada gangguan keseimbangan pada lansia. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Posyandu Lansia Abadi V Puspasari” dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Mei 2022 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 08.55 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 21 anggota komunitas posyandu lansia. Terdapat tiga tahapan pada pengabdian ini. Tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahapan persiapan diawali dengan pencarian lokasi pengabdian. Selanjutnya, dilakukan pembuatan surat perizinan yang ditujukan kepada ketua Posyandu Lansia Abadi V Puspasari. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari. Setelah itu, persiapan bahan materi penyuluhan dan pembuatan poster, leaflet dan kuesioner berupa pre-post test.

Pada tahapan pelaksanaan, pengabdian ini dimulai pada pukul 08.00 WIB. Pengabdian ini diawali dengan pembukaan oleh ketua posyandu. setelah itu pembagian dan pengisian kuesioner berupa pre test selama 5 menit dan dilanjutkan penyampaian materi edukasi serta penyuluhan mengenai keseimbangan dan demonstrasi mengenai program latihan keseimbangan. setelah penyampain materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi. pada sesi ini menggunakan cara yang interaktif dengan melakukan proses diskusi berupa tanya jawab terkait permasalahan yang dialami oleh masyarakat lansia di posyandu. Kegiatan pengabdian ini ditutup dengan evaluasi

berupa post test terkait materi yang telah disampaikan. Berikut lampiran pengabdian masyarakat:

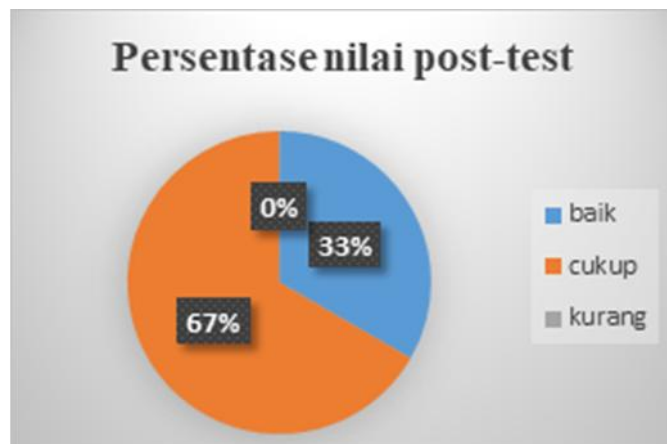


DISKUSI

Indikator capaian pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan terhadap gangguan keseimbangan pada lansia. Assesmen dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang, jika nilai menjawab pertanyaan kuesioner benar ialah kurang dari atau sama dengan 40. Dikatakan cukup, jika nilai menjawab pertanyaan kuesioner benar sama dengan nilai 50-80, dan dikatakan baik jika nilai 9 menjawab pertanyaan kuesioner benar ialah lebih dari atau sama dengan 90.



Gambar 1. Diagram Presentase Nilai Pre-test



Gambar 2. Diagram Presentase nilai Post-test

Berdasarkan hasil persentase pemahaman responden yang berjumlah 21 orang terhadap materi gangguan keseimbangan yang telah diberikan diperoleh hasil dengan kategori pengetahuan yang baik sebanyak 7 orang (33%), yang memiliki pengetahuan cukup terdapat 14 orang (67%) dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan kurang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa fisioterapi memberikan pengaruh positif kepada masyarakat lansia di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari, Gonilan, Kartasura. Para lansia di posyandu sangat antusias dan termotivasi mengikuti penyuluhan. Dampak positif dari penyuluhan ini adalah masyarakat lansia dapat memahami gangguan keseimbangan yang dapat menyebabkan resiko jatuh dan menerapkan panduan program latihan berupa leaflet dan poster yang diberikan. Diharapkan masyarakat lansia mampu menerapkan program latihan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menurunkan dampak resiko jatuh dari adanya gangguan keseimbangan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak terkait, Ibu Anik selaku Ketua Posyandu Lansia Abadi V Puspasari, Bapak Wahyu Tri Sudaryanto S.Fis., M.KM. selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan izin dan mendampingi kami dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Abadi V Puspasari, Gonilan, Kartasura. atas partisipasi dan kelancaran dalam mengikuti rangkaian acara kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Fitria, Dinda Annisa, and Khairun Nisa Berawi. 2020. "Hubungan Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural." *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia* 7, no. 2: 76–89. <https://doi.org/10.53366/jimki.v7i2.68>.
- Guard, Julie. *Authenticity on the Line: Women Workers, Native "Scabs," and the Multi-Ethnic Politics of Identity in a Left-Led Strike in Cold War Canada*. *Journal of Women's History*. Vol. 15, 2004.
- Khadhiroh, Mey Rifayatin. 2018. "Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 6, no. 2: 4–5.
- Rudi, Abil, and Rinto Budhi Setyanto. 2019. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan* 5, no. 2: 162–66. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>.
- Prastiwi, Rema Ira, Rizka Risy W, and Sri Lestari. 2020. "Postur Kifosis Menyebabkan Gangguan Keseimbangan Statis Lansia." *Jurnal Keterampilan Fisik* 5, no. 2: 140–46. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.225>.
- Pringgadani, Dwi Jayanti, Ari Wibawa, and Nila Wahyuni. 2020. "Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Denpasar." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 8, no. 2: 1. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i02.p01>.