



**Edukasi Program Latihan Keseimbangan Pada Masyarakat Lansia Untuk
Menurunkan Risiko Jatuh di Posyandu Pronorogo Lestari Ngamarto RW 7-Lawang**

***Educational Balance Exercise Program For The Elderly Community To Reduce The Risk
Of Falls at Posyandu Pronorogo Lestari Ngamarto
RW 7-Lawang***

**Tri Noor Cahyo Widodo¹, Novita Lorenza Azahroh², Siti Ainun Ma'rufa³, Nadya
Setyarini Farizka⁴**

^{1,2,3} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

⁴ Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur

^{1,2,3} Jl. Bandung No. 1, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang – Jawa Timur – Indonesia

⁴ Jl. Sumber Waras, Krajan, Kec. Lawang, Kabupaten Malang – Jawa Timur – Indonesia

Email : dodomckee9@gmail.com¹, novitalorenzanla19@gmail.com², ainunmahruf@umm.ac.id³,
rizkanadya48@gmail.com⁴

Article History:

Received: 30 Agustus 2023

Revised: 15 September 2023

Accepted: 31 Oktober 2023

Keywords: *Elderly, Dynamic
Balance, Fall Risk*

Abstract: *As elderly people age, their body's physiological functions will decrease. Decreased dynamic balance in the elderly can cause a high risk of falls. If this is not addressed, the risk of injury to the elderly will be greater. The aim of this research is to provide education and training to the elderly about dynamic balance and the risk of falls and how to do exercises to reduce these symptoms. This research method was carried out using a community service approach at the elderly posyandu by providing counseling material about "dynamic balance and the risk of falls in the elderly", after that balance measurements were carried out to find out how big the risk of falls was in the elderly and carrying out balance training practices to improve dynamic balance and reduce risk of falling. Counseling and practice regarding dynamic balance and the risk of falls went smoothly, all the elderly who took part in the activity were very enthusiastic and enthusiastic. The education carried out aims to provide knowledge to the elderly about dynamic balance and the risk of falls as well as the benefits of dynamic balance training to prevent the risk of falls in the elderly.*

Abstrak. Seiring bertambahnya umur lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh. Penurunan keseimbangan dinamis pada lansia dapat menyebabkan risiko jatuh yang tinggi. Jika hal tersebut tidak ditanggulangi maka risiko terjadinya cedera pada lansia akan semakin besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi dan latihan kepada lansia tentang keseimbangan dinamis dan risiko jatuh serta bagaimana cara melakukan latihan untuk mengurangi gejala-gejala tersebut. Metode penelitian ini dilakukan dengan pendekatan pengabdian masyarakat di posyandu lansia dengan memberikan penyuluhan materi tentang "keseimbangan dinamis dan risiko jatuh pada lansia", setelah itu dilakukan pengukuran keseimbangan untuk mengetahui berapa besar risiko jatuh pada lansia serta melakukan praktik latihan keseimbangan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis serta mengurangi risiko jatuh. Penyuluhan dan praktik tentang keseimbangan dinamis dan risiko jatuh berjalan dengan lancar, seluruh lansia yang mengikuti kegiatan tersebut sangat bersemangat dan antusias. Penyuluhan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang keseimbangan dinamis dan risiko jatuh serta manfaat latihan keseimbangan dinamis untuk mencegah risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Keseimbangan Dinamis, Risiko Jatuh

PENDAHULUAN

Seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun merupakan lanjut usia (Dahroni, Arisdiani, & Widiastuti, 2017). Secara global pada tahun 2013, jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun sebanyak 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan persentase ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Pramadita, Wati, Muhartomo, Kognitif, & Romberg, 2019). Enam provinsi di Indonesia, yaitu DI Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan Sumatera Barat (10,07), memiliki struktur demografi yang menua dimana penduduk lansia telah mencapai 10%. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, pada tahun 2020 akan ada 11.213 orang lanjut usia, terdiri dari 7.380 berusia 60 hingga 69 tahun, 1.764 berusia 70 hingga 74 tahun, dan 2.069 berusia di atas 75 tahun (BPS, 2020).

Lansia bukanlah suatu penyakit, melainkan merupakan tahap kehidupan yang akan dilalui oleh setiap orang yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Penurunan ini disebabkan oleh jumlah sel tubuh yang menurun. Fisiologi tubuh akan memburuk secara signifikan pada orang tua terutama dalam keseimbangan (Pramita *et al.*, 2018).

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat massa tubuh dengan menjaga batas stabilitas yang ditetapkan oleh pusat dasar penyangga dikenal sebagai keseimbangan. Ada 2 jenis keseimbangan yaitu, keseimbangan statis dan dinamis, keduanya dipengaruhi oleh elemen vestibular, proprioseptif, dan muskuloskeletal (Utami, Syah, Kesehatan, Fort, & Bukittinggi, 2022).

Kondisi muskuloskeletal dapat mempengaruhi keseimbangan dan berjalan yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan dan respon yang lambat sehingga memudahkan lansia untuk jatuh. Faktor muskuloskeletal secara signifikan sangat penting terhadap terjadinya peningkatan risiko jatuh pada lansia (Utami *et al.*, 2022).

Risiko jatuh merupakan salah satu ancaman bagi lansia. Maka dari itu sebagai tenaga kesehatan, fisioterapi berperan penting dalam memaksimalkan potensi gerak dan menjalankan fungsi-fungsi yang bersifat promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang nantinya akan membuktikan bahwa fisioterapi tidak hanya berperan dalam kuratif dan rehabilitatif saja namun juga mampu berperan besar dalam preventif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Posyandu Lansia Pronorogo Lestari Ngamarto RW 7 Lawang. Metode yang digunakan berupa: (1) presentasi, (2) demonstrasi, (3) praktik langsung oleh warga lansia di posyandu. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota lansia di posyandu lansia sebanyak 15 anggota. Pemateri pada kegiatan ini disampaikan langsung oleh mahasiswa profesi fisiopterasi, Universitas Muhammadiyah Malang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup :

1. Observasi
2. Pendekatan pemecahan masalah untuk membahas hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam kegiatan.
3. Penentuan waktu dan lokasi, tahapan ini dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2022, berlokasi di Posyandu Lansia Pronorogo Lestari Ngamarto RW 7 Lawang.

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 yaitu :

1. Metode ceramah

Metode ini dipilih untuk memberikan edukasi bagi lansia di posyandu lansia untuk meningkatkan pemahaman di posyandu lansia terkait gangguan keseimbangan dan program latihan pada lansia dengan memberikan berupa leaflet.

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 lansia di posyandu.

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan pada lansia di Posyandu Lansia Pronorogo Lestari Ngamarto RW 7 Lawang. Kegiatan ini berupa edukasi dan pemberian panduan program latihan gangguan keseimbangan berupa leaflet, agar para 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 Pronorogo Lestari Ngamarto RW 7 Lawang dapat mencegah gangguan keseimbangan yang menyebabkan risiko jatuh yang lebih besar dengan menggunakan panduan program latihan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi

Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Pronorogo Lestari, Jl. Ngamarto, RW 7, Kec. Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Di Posyandu Pronorogo Lestari terdapat 15 lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut.

2. Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan PKM

Dalam Pelaksanaan pemeriksaan keseimbangan Materi yang disampaikan menjelaskan bahwa pentingnya menjaga keseimbangan dalam tubuh untuk menghindari risiko jatuh yang dapat menimbulkan cedera sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Dari data yang didapatkan diperoleh hasil bahwa beberapa lansia pernah memiliki riwayat jatuh yang menyebabkan nyeri lutut.

Dari data yang didapatkan, dari 15 lansia yang hadir, 2 diantaranya pernah mengalami jatuh dalam 2 bulan terakhir. Dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dinamis sangatlah penting untuk menghindari risiko jatuh yang dapat menimbulkan cedera. Pemberian edukasi berupa latihan keseimbangan yang mudah untuk dilaksanakan oleh lansia di rumah. Latihan yang diperagakan oleh pelaksana antara lain :

a. Latihan *Tendem Exercise*

Latihan dilakukan dengan berjalan sejauh 3-6 meter di garis yang lurus dengan posisi tumit kaki menyentuh jari yang lainnya, latihan ini mampu meningkatkan keseimbangan tubuh bagian lateral yang dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia (Sari *et al.*, 2021). Latihan *tendem exercise* mampu meningkatkan fungsi kontrol keseimbangan tubuh yaitu sistem informasi sensorik, *central processing* dan efektor untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Gerakan yang lambat saat melakukan *tendem exercise* mampu meningkatkan respon proprioceptif. Peningkatan proprioceptif mampu meningkatkan input sensoris yang akan diproses oleh otak sebagai *central processing*. Fungsi *central processing* yaitu membantu tubuh untuk menentukan titik tumpu tubuh dan *alligment* gravitasi sehingga membentuk kontrol postur yang baik dan mengorganisasikan respon sensorik motor yang diperlukan tubuh sehingga otak akan meneruskan implus tersebut ke efektor agar tubuh dapat memberikan stabilisasi yang baik saat bergerak (Suadnyana *et al.*, 2019)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mendapat antusias dan semangat dari lansia untuk mengikuti semua tuntutan kegiatan. Dan setiap lansia dilatihkan dan diarahkan untuk melakukan gerakan yang baik dan benar sehingga nantinya memberikan hasil yang

maksimal.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Pemeriksaan Keseimbangan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah penting sekali bagi lansia untuk mengetahui tentang keseimbangan dinamis sehingga dapat menurunkan risiko jatuh yang dapat menimbulkan cedera sehingga membuat lansia kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarknya kepada Ibu Sisca selaku perwakilan dari Puskesmas Lawang yang telah membantu memfasilitasi dan memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan ini, dan juga tidak lupa kami ucapkan kepada Ibu Nadya selaku pembimbing kami, serta tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada kader posyandu lansia yang sudah membantu dan memfasilitasi tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat serta seluruh lansia yang hadi dan semangat dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- BPS. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia. In *Badan Pusat Statistik*.
- Dahroni, Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., Muhartomo, H., Kognitif, F., & Romberg, T. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626–641.
- Pramita, I., Susanto, A. D., Studi, P., Universitas, F., Pura, D., & Exercixe, S. S. (2018). Pengaruh pemberian square stepping exercise untuk effect of square stepping exercise to improve dynamic balance on elderly. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 1–7.
- Sari, T., Ningrum, R., & Fatmawati, V. (2021). Pelatihan Masyarakat Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dalam Rangka Penurunan Resiko Jatuh Elderly Community Training on Increasing Dynamic Balance in Order to Reduce Fall Risk. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 2(2), 112–117. Retrieved from <https://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/70>
- Suadnyana, I. A. A., Paramurthi, I. A. P., & Prianthara, I. M. D. (2019). Perbedaan Efektivitas Latihan Balance Strategy dan Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia. *Bali Health Journal*, 3(2–1), S36–S43.
- Utami, R. F., Syah, I., Kesehatan, F., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>