

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
RESIKO JATUH DI PANTI WERDHA MELANIA JAKARTA TAHUN
2017.**

Cindy Phatikasari

201340002

S1 Keperawatan, STIKes IMC Bintaro

cndyftikas@yahoo.com

Abstrak

Pada lansia terjadi penurunan fisiologis sistem muskuloskeletal, yaitu penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, sehingga terjadi penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, ketahanan, koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM) yang menyebabkan gangguan keseimbangan sehingga menyebabkan jatuh pada lansia. Untuk itu dilakukanlah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Melania Jakarta. Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Instrumen yang digunakan adalah skala ukur *Timed Up and Go Test (TUGT)*. Teknik pengambilan data dengan metode *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia Panti Werdha Melania Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi selama 3 minggu. Dengan hasil rata-rata skor resiko jatuh sebelum dilakukan senam lansia yaitu 2,10 dan hasil rata-rata sesudah dilakukan senam lansia yaitu 1,93.

Kata kunci : Senam Lansia, Resiko Jatuh

Abstract

In the elderly there is a physiological decline in the musculoskeletal system, the decrease in the number and size of muscle fibers, resulting in decreased lower extremity muscle strength, resistance, coordination and limited range of motion (ROM) causing impaired balance causing falls in the elderly. For that purpose, a study aimed to determine the effect of laughter therapy on the decreased risk of falling in the elderly at Panti Werdha Melania Jakarta. This study uses Quasi Experimental with one group pre-test post-test design. The instrument used is the Timed Up and Go Test scale (TUGT). Technique of taking data by purposive sampling method. The population in this study is elderly Panti Werdha Melania Jakarta who meet inclusion criteria for 3 weeks. With the result of the average risk score fall before the advanced gymnastics is 2.10 and the average result after the elderly gymnastics is 1.93.

Keyword : Gymnastics elderly, Risk of falling

LATAR BELAKANG

Jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan subyek yang sadar menjadi berada di permukaan tanah tanpa disengaja dan tidak termasuk jatuh akibat pukulan keras, kehilangan kesadaran, atau kejang. Kejadian jatuh tersebut adalah dari penyebab yang spesifik yang jenis dan konsekuensinya berbeda dari mereka yang dalam keadaan sadar mengalami jatuh (Stanley, 2006).

Salah satu panti werdha swasta yang ada di wilayah tangerang selatan adalah panti werdha Melania Jakarta, panti werdha ini menampung lansia sampai 44 orang dengan karakteristik tidak cacat bawaan dan tidak mempunyai penyakit menular. Tangerang selatan sendiri memiliki beberapa panti werdha jumlahnya tidak lebih dari 10 panti, salah satu panti werdha swasta yang ada di wilayah tangerang selatan adalah panti werdha melania Jakarta yang beralamat di jalan pahlawan No. 4 Rt. 06/03 Rempoa, Ciputat. Dengan jumlah lansia lebih dari 44 penghuni yaitu 40 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki, dengan usia rata-rata lansia diatas 60 tahun maka resiko jatuh terhadap lansia meningkat.

Kejadian jatuh pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor risiko jatuh umumnya dibagi menjadi dua, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Salah satu faktor intrinsik yang mempengaruhi jatuh pada lansia adalah masalah

keseimbangan. Jatuh pada lanjut usia merupakan masalah yang sering terjadi, penyebabnya adalah multi-faktor, Pencegahan risiko jatuh pada lansia misalnya dengan memindahkan benda berbahaya, ruangan tidak gelap, lantai tidak licin dan lain-lain. Peningkatan jumlah penduduk lansia berdampak pada masalah-masalah yang ditimbulkan seperti yang diuraikan diatas salah satunya adalah risiko jatuh kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi sebagai akibat dari perubahan yang dialami lansia salah satunya yaitu perawatan diri sehari-hari, senam atau latihan pergerakan secara teratur, makan makanan yang bergizi, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Maryam, 2011). Usaha pencegahan merupakan langkah yang harus dilakukan karena apabila sudah terjadi komplikasi meskipun ringan akan tetap memberatkan. Penurunan keseimbangan bisa diperbaiki dengan berbagai latihan olah raga, diantaranya senam lansia, senam merupakan tindakan yang banyak di anjurkan.

Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo yang lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar, meskipun gerakannya cukup sederhana tetapi olahraga tersebut memiliki manfaat

yang begitu besar terutama bagi kaum lansia (Widianti, 2010).

Senam lansia dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur (Menpora, 2000). Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan *Quasi Experimental* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test design*, dimana penelitian quasy eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Populasi yang di gunakan adalah seluruh lansia yang beresiko jatuh di panti Werdha Melania Jakarta Selatan yang berjumlah 43 orang pada tahun 2017. Pengambilan sample pada penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang didasarkan pada pertimbangan peneliti sendiri. Sampel yang diteliti harus memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan peneliti, kriteria tersebut sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi (Penerimaan):

- 1) Responden berusia >60 tahun.
- 2) Mampu berjalan tanpa alat bantu
- 3) Bersedia menjadi responden
- 4) Responden berasal dari Panti Werdha Melania Jakarta

- b. Kriteria Eksklusi (Penolakan):

- 1) Memiliki riwayat jatuh dengan cedera kepala serius.
- 2) Tidak bersedia diteliti.

Sampel minimal penelitian ini adalah sebanyak 17 orang yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 orang responden. Data diolah menggunakan uji normalitas univariat *Kolmogorov-Smirnov* dan uji statistik *Spearman's Correlation*.

HASIL

1. Data Umum
 - a. Gambaran Umum Responden

Tabel 1

Mean	S.D	Minimum - Maximum		
1,93	0,521	1-3		
Mean	SD	Minimal - Maximal		
2,10	0,607	1-3		
Kolmogorov-Smirnov				
Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk	
			Statistic	df
Sebelum	.332	30	.766	30
Sesudah	.384	30	.696	30

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	60-74	16	53%
	75-90	14	47%
	Total	30	100%
2	Jenis kelamin		
	Perempuan	27	90%
	Laki-Laki	3	10%
	Total	30	100%

2. Data Khusus
 Hasil Rata-Rata Skor Resiko Jatuh

Hasil Rata-Rata Skor Resiko Jatuh Sesudah

a. Hasil Uji Normalitas
Tabel 4

Intervensi	Uji N	Spearman's Correlation p-Value
Resiko jatuh sebelum	30	0,067
Resiko jatuh sesudah	0	
Total	30	

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi responden berdasarkan usia responden pada Panti Werdha Melania Jakarta Tahun 2017 menunjukkan bahwa responden yang berusia 60-74 sebanyak 16 orang (53%), responden yang berusia 75-90 tahun sebanyak 14 orang (46,6). Dan data responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (90%), dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (10%).

2. Rata-rata skor resiko jatuh sebelum intervensi

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan skor resiko jatuh pada lansia sebelum diberikan terapi senam lansia di Panti Werdha Melania Jakarta dengan nilai rata-rata sebelum adalah 2,10 dan standar deviasi sebelum 0,607 dan nilai terkecilnya adalah 1 sedangkan nilai terbesarnya yaitu 3.

3. Rata-rata skor resiko jatuh sesudah intervensi

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan skor resiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Melania Jakarta dengan rata-rata nilai sesudah adalah 1.93 dan standar deviasi 0.521 dan nilai terkecilnya yaitu 1 sedangkan nilai terbesarnya adalah 3.

4. Uji *Spearman's Correlation*

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Spearman's Correlations* dengan hasil $p = 0,339 > 0,05$ dengan p value 0,067 yang berarti tidak adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan resiko

jatuh. Hal ini dikarenakan dari faktor lansia itu sendiri, dimana usia lansia yang ada di panti werdha adalah lansia berusia 60-74 tahun sebanyak 16 orang dan usia 75-90 sebanyak 14 orang. Dilihat dari segi usia responden sudah mengalami penurunan fungsi dan selain itu lansia juga jarang mau mengikuti kegiatan senam yang di jadwalkan oleh pihak panti werdha.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ir. Peters M Simanjuntak, MBA, Ns. Dewa Ayu Sri Saraswati, S. Kep, M. Kes, Mira Suminar, S. Kep, M. Kes, para dosen dan staf STIKes IMC Bintaro, dan lansia di Panti Werdha Melania Jakarta atas bimbingan dan pasrtisipasinya dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Maryam, Siti R dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
2. Hidayat. A. A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta :Salemba Medika
3. Widianti, T.A dkk.2010.*Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Stanley dan Baere. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC.

