

FUNGSI KESEIMBANGAN DAN STATUS FUNGSIONAL LANSIA DI KARANG WREDHA KRAMAT JAYA KECAMATAN SUMBERSARI JEMBER

by Sofia Rhosma Dewi

Submission date: 13-Aug-2018 02:34 PM (UTC+0700)

Submission ID: 989626314

File name: MANUSKRIP_IPKKI.docx (25.22K)

Word count: 2179

Character count: 13837

FUNGSI KESEIMBANGAN DAN STATUS FUNGSIONAL LANSIA DI KARANG WREDHA KRAMAT JAYA KECAMATAN SUMBERSARI JEMBER

Sofia Rhosma Dewi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember

E-mail : sofiarhosma84@gmail.com

Abstrak

Keseimbangan postural merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fungsional. Lansia dengan masalah keseimbangan dan memiliki riwayat jatuh akan membatasi aktifitas¹² fisiknya dan tergantung pada orang lain dalam pemenuhan aktivitas sehari – harinya. Penelitian ini bertujuan³ untuk hubungan antara fungsi keseimbangan lansia dengan status fungsional lansia. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional yang melibatkan³⁴ 31 responden anggota Karang Wredha Keramat Jaya. Responden dipilih dengan teknik simple random sampling. Data penelitian diukur dengan menggunakan TUG untuk mengukur fungsi keseimbangan, Lawton IADL untuk mengukur kemandirian dalam melakukan ADL dan PASE untuk mengukur aktifitas fisik lansia. Data selanjutnya dianalisa dengan teknik korelasi Pearson. Hasil analisis statistic menunjukkan korelasi antara fungsi keseimbangan dan pelaksanaan IADL memiliki korelasi sebesar 0,035 yang berarti fungsi keseimbangan dan pelaksanaan IADL memiliki korelasi yang signifikan. Sedangkan nilai p value dari korelasi antara fungsi keseimbangan dan aktifitas fisik lansia sebesar 0,123 yang artinya fungsi keseimbangan tidak memiliki korelasi signifikan dengan aktifitas fisik lansia. Aktifitas fisik yang terjaga akan mampu meningkatkan balance confidence yang sangat diperlukan oleh lansia untuk tetap mandiri dalam melakukan aktifitas hidup sehari - hari.

Kata kunci : lansia, keseimbangan, status fungsional

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Indonesia merupakan negara berstruktur tua. Hal ini terlihat dari proyeksi jumlah penduduk lansia yang semakin meningkat baik di Indonesia sendiri maupun di dunia pada tahun 2013, 2015 dan 2100. Populasi lansia di Indonesia diproyeksikan mencapai prosentase sebesar 8,9% dari total seluruh penduduk pada tahun 2013 dan diproyeksikan semakin meningkat menjadi 21,4% pada tahun 2050 dan 41% pada tahun 2100 (Pusdatin Kemenkes, 2012). Di satu sisi peningkatan populasi lansia merupakan hasil dari peningkatan kesehatan. Namun di sisi lain peningkatan jumlah lansia membutuhkan perhatian serius. Peningkatan usia akan menyebabkan terjadinya proses degeneratif yang menyebabkan lansia beresiko mengalami penyakit maupun penurunan fungsi yang mendukung kemampuan lansia untuk hidup mandiri. Kesehatan fisik dan kemandirian lansia sering dijadikan tolak ukur dalam pengukuran kualitas hidup lansia.

Salah satu bentuk penurunan fungsi yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi system musculoskeletal dimana terjadi penurunan massa otot, kekakuan ligament dan osteoporosis. Kondisi ini menyebabkan penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, ketahanan dan koordinasi serta terbatasnya range of motion (ROM). Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga

19

mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah pendek-pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan terlambat mengantisipasi bila terpeleset atau tersandung. Kondisi ini akan menimbulkan risiko terjadinya jatuh (Dewi, 2014).

Jatuh menjadi salah satu insiden yang paling sering terjadi pada lansia. Hal ini menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga mereka membatasi aktivitasnya sehari-hari. (Darmojo, 2004). Penyebab utama yang sering mengakibatkan lansia sering jatuh adalah gangguan keseimbangan. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang dalam menunjang mobilitasnya sehari-hari. Keseimbangan postural merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fungsional (Kaesler dkk, 2006 dalam Agustina, 2014). Pada setiap aktivitas, tubuh selalu membutuhkan kontrol keseimbangan postural dengan tujuan untuk mencapai postur berdiri yang stabil, karena pada dasarnya setiap aktivitas fisik baik statis maupun dinamis akan menempatkan seseorang pada posisi yang tidak stabil dengan risiko yang besar untuk mengalami jatuh (Suhartono, 2005 dalam Agustina, 2014). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan. Ada beberapa hal yang berperan terhadap gangguan keseimbangan tubuh pada lansia akibat proses penuaan, diantaranya adalah gangguan sensorik, gangguan neurologi, dan gangguan motorik (Miller, 2004 dalam Agustina, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Novian (2012) diketahui bahwa terdapat 82 orang lansia yang mengalami jatuh dari 136 orang lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Karang Wredha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember terdapat 41 orang lansia yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 33 orang perempuan. Dari hasil observasi didapat 5 orang lansia pernah mengalami jatuh. Selain itu didapatkan lansia dengan langkah yang pendek-pendek dan pelan, sehingga mengindikasikan gangguan keseimbangan yang nantinya akan berpengaruh terhadap risiko terjadinya jatuh.

Jatuh merupakan kejadian katastrofik pada lansia. Efek yang ditimbulkan oleh jatuh adalah fraktur, dislokasi dan ketakutan akan jatuh berulang. Lansia dengan masalah keseimbangan dan memiliki riwayat jatuh akan membatasi aktifitas fisiknya dan tergantung pada orang lain dalam pemenuhan aktivitas sehari – harinya.

Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan antara fungsi keseimbangan lansia dengan status fungsional lansia

3

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Responden penelitian adalah 31 lansia yang diambil dengan teknik simple random sampling dari total 41 lansia yang tinggal di komunitas. Data diambil dengan menggunakan Timed Up and Go Test (TUG) untuk mengukur fungsi keseimbangan, Lawton IADL untuk mengukur kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan PASE untuk mengukur aktifitas fisik lansia. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 31 lansia anggota Karang Wredha Kramat Jaya. Berdasarkan data pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden penelitian berusia 63 – 66 tahun

(38,7%), berjenis kelamin perempuan (61,3%), status pekerjaan adalah pensiunan (41,9%), cerai mati dari pasangan (48,4%) dan keseluruhan responden beragama Islam.

Tabel 1 Karakteristik Umum Responden Penelitian

Karakteristik responden	Jumlah (%)
Umur (tahun)	
60 – 62	9 (29,1)
63 – 65	12 (38,7)
66 – 68	5 (16,1)
69 – 71	5 (16,1)
Jenis kelamin	
Laki – laki	12 (38,7)
Perempuan	19 (61,3)
Pekerjaan	
Pedagang	7 (22,6)
Pensiunan	13 (41,9)
Tidak bekerja	11 (35,5)
Status pernikahan	
Menikah	11 (35,5)
Cerai mati	15 (48,4)
Cerai hidup	5 (16,1)
Agama	
Islam	31 (100)
Tinggal bersama	
Pasangan	20 (64,5)
Anak	10 (32,6)
Sendiri	1 (2,9)
Jumlah	30

Korelasi antara fungsi keseimbangan dan kemandirian dalam melakukan IADL pada responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Korelasi Fungsi Keseimbangan dan IADL Lansia (2016)

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Fungsi Keseimbangan	11,45	± 1,912
IADL	7,48	± 0,769
p value 0,035		

Tabel 2 menunjukkan korelasi antara fungsi keseimbangan dinamis dan IADL memiliki nilai p value sebesar 0,035. Hal ini menunjukkan p value memiliki nilai lebih kecil dari α 0,05 sehingga dapat dikatakan fungsi keseimbangan dan pelaksanaan IADL memiliki korelasi yang signifikan.

Korelasi antara fungsi keseimbangan dengan aktifitas fisik pada responden dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Korelasi Fungsi Keseimbangan dengan Aktifitas Fisik Lansia (2016)

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Fungsi Keseimbangan	11,45	± 1,912
Aktifitas Fisik	327,67	± 46,259

p value 0,123

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai p value dari korelasi antara fungsi keseimbangan dan aktifitas fisik lansia sebesar 0,123. Nilai p value lebih besar dari nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi keseimbangan tidak memiliki korelasi signifikan dengan aktifitas fisik lansia.

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif tentang fungsi keseimbangan menunjukkan rerata TUG responden adalah 11,45 detik yang dapat dikatakan bahwa responden memiliki fungsi keseimbangan yang baik dan beresiko rendah untuk jatuh.

Hobeika (2006) menyebutkan bahwa lansia bereksiko mengalami gangguan keseimbangan karena perubahan degenerative yang dialami. Terjadi penurunan fungsi vestibular dan penurunan fungsi sensori yang berpengaruh terhadap pada persepsi posisi tubuh terhadap COG (centre of gravity). Tetapi hal ini dapat dicegah dengan latihan atau olahraga.

Karang wredha Kramat Jaya merupakan salah satu perkumpulan lansia yang bertujuan menjaga kesehatan lansia anggotanya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kegiatan utama yang dilakukan di karang wredha adalah senam lansia. Senam lansia diadakan seminggu sekali dan pengurus karang wredha bekerjasama dengan puskesmas dalam upaya melakukan pemeriksaan kesehatan rutin bagi para lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian Saleha (2016) yang menyebutkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan keseimbangan postural pada lansia.

Latihan fisik, dalam hal ini adalah senam, merupakan sekelompok latihan gerakan volunter yang bertujuan untuk meminimalkan gangguan pada postur tubuh. Setiap gerakan yang dirangkai dalam senam lansia bertujuan merangkai gerakan tubuh volunter dan involunter yang merupakan target utama dalam berbagai latihan keseimbangan lansia. Selain itu, senam juga membantu lansia menghilangkan rasa takut akibat jatuh, seperti halnya senam Tai Chi. Latihan yang teratur dapat melatih fungsi keseimbangan lansia dan mencegah terjadinya jatuh.

Hasil pengukuran IADL pada responden menunjukkan nilai mean 7,48 sehingga dapat dikatakan mayoritas lansia mandiri dalam melakukan IADL. Kemandirian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti jenis kelamin, kesehatan fisik dan status tempat tinggal. Berdasarkan data pada tabel 5.1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden (61,3%) adalah perempuan. Perempuan dengan kewajiban domestiknya “melayani” membuat perempuan memiliki perkembangan motoric halus yang lebih baik dibandingkan laki – laki sehingga perempuan lebih mandiri dibandingkan laki – laki (Dewi dan Diarta, 2012). Status tempat tinggal dimana responden mayoritas tinggal bersama pasangan (64,5%) dan adapula responden yang tinggal sendiri. Saat lansia tinggal sendiri ataupun hanya bersama pasangannya menuntut lansia untuk dapat melakukan setiap hal sendiri. Selain itu dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas lansia anggota Karang Wredha Kramat Jaya masih memiliki fungsi persepsi sensori yang baik. Hal ini terbukti dari banyaknya lansia yang masih mampu mengendarai motor, mengindikasikan lansia masih memiliki fungsi persepsi sensori yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara fungsi keseimbangan lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan IADL yang ditunjukkan

dengan p value 0,035. Hal ini sejalan dengan penelitian Oddson et al (2007) yang menyebutkan bahwa kontrol keseimbangan merupakan syarat mutlak dalam mendukung kemampuan individu untuk bergerak dan berfungsi secara mandiri. IADL merupakan sekumpulan kegiatan yang harus dapat dilakukan oleh lansia untuk dapat hidup mandiri di komunitas. Rogers et al (2015) menyebutkan bahwa kemandirian dalam melakukan ADL dan IADL dipengaruhi oleh munculnya rasa ketakutan untuk jatuh. Saat muncul ketakutan akan jatuh (fear of falling/FOF), umumnya lansia berpendapat pencegahan jatuh dapat dilakukan dengan meminimalkan aktifitas fisik. Sehingga ketakutan akan jatuh menimbulkan berbagai masalah diantaranya penurunan mobilitas, kerentanan dan penurunan kualitas hidup.

Latihan senam yang dilakukan secara rutin di Karang Wredha Kramat Jaya membantu menurunkan rasa takut akan jatuh.

Hasil pengukuran aktifitas fisik pada lansia menunjukkan hasil nilai mean 327,67 yang berarti dapat dikatakan cukup baik. Keaktifan dalam melakukan aktifitas fisik dipengaruhi oleh faktor keseimbangan dan kesehatan musculoskeletal. Namun hasil dari korelasi pearson menunjukkan nilai p value 0,123 yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara fungsi keseimbangan dengan aktifitas fisik lansia.

Hal ini terjadi karena walaupun responden memiliki fungsi keseimbangan dan kesehatan fisik yang bagus, responden berpendapat bahwa motivasi juga berpengaruh terhadap aktifitas fisik lansia. Responden berpendapat bahwa masa tua adalah masa pensiun, waktu untuk beristirahat. Selain itu mereka berpendapat bahwa saat memasuki usia lansia, lansia tidak boleh beraktifitas terlalu berat demi kesehatan. Sehingga aktifitas yang mereka lakukan cukup untuk membantu badan mereka bergerak dan sesuai kebutuhan.

30 ESIMPULAN

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji korelasi Pearson didapatkan nilai p value yang menunjukkan korelasi antara fungsi keseimbangan dinamis dan IADL adalah sebesar 0,035. Hal ini menunjukkan p value memiliki nilai lebih kecil dari α 0,05 sehingga dapat dikatakan fungsi keseimbangan dan pelaksanaan IADL memiliki korelasi yang signifikan.

Sedangkan nilai p value dari korelasi antara fungsi keseimbangan dan aktifitas fisik lansia sebesar 0,123. Nilai p value lebih besar dari nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi keseimbangan tidak memiliki korelasi signifikan dengan aktifitas fisik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, dkk. (2014). *Pengaruh Balance Exercise terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Banjar Pande Mengwi*. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Komunitas dan Manajemen Desember Vol. 1 No. 2*.
- Chodzko-Zajcko, M., Proctor, D. & Fiatarone, M., 2014. Exercise and Physical Activity for Older Adult. *American College of Sport and Medicine Journal*, III(12), pp. 1510 - 1530.
- C, S. & Horak, F., 2014. *Balance and Aging*. [Online] Available at: www.vestibular.org [Accessed 5 April 2015].
- 15 Darmojo, R. B. (2004). *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Edisi 3. Jakarta: FKUI Press.

25

Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepubliiser

21

Fleming, K., Evans, J., Weber, D. & Chutka, D., 2009. *Practical Functional Assessment for Older People : A Primary Care Approach*. Minesota, Mayo Foundation for Medical Education and Research.

16

Hobeika, C., 2009. Equilibrium and Balance in The Elderly. *Ear, Nose and Throat Journal*, II(4), pp. 548 - 566.

Karoczki, C. K., Meszaroz, L. & Jakab, A., 2014. The Effect of Functional Balance Training on Balance and Functional Ability in Community - Living Elderly People. *Borgiss*, 4(1), pp. 33 - 39.

11

Mauk, K. L., 2006. *Gerontological Nursing Competencies for Care*. 2nd ed. Boston: Jones and Bartlett Company.

10

Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Murtagh, E. et al., 2014. *Physical Activity, Ageing and Health*, Dublin: CARDI.

Noviani, Dwi. (2012). *Hubungan Upaya Penjagaan Keamanan Diri Sendiri terhadap Kejadian Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember*. Skripsi. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.

Nurhayati, N., dkk. (2013). *Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang*. Semarang: Tidak dipublikasikan.

4

Oddson, L., Boissy, P. & Melzer, I., 2007. How to Improve Gait and Balance Function In Elderly Individuals - Compliance with Principles of Training. *Agong Physical Act*, I(3), pp. 321 - 329.

Prasetyo, dan Indardi. (2015). *Peningkatan Keseimbangan Postural Menggunakan Pengukuran Berg Balance Scale (BBS) da Lansia Di Sasanapanti Mulyo Sragen*. *Journal of Sport Sciences and Fitnes Vol. 4 No.1*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

RI, P. D. d. I. K., 2014. *Pusdatin Lansia*, Jakarta: Kemenkes RI.

20

Rogers, M. E., Rogers, N. L., Fujita, E. & Takeshima, N., 2015. Balance Confidence and Functional Ability in Older Adult Aged 77 - 100 Years. *Indian Journal of Science*, 4(2), pp. 43 - 44.

9

Suchak, N., 2010. *The Function of Function - Use of Functional Status in Medical Care*, Florida: Florida State University Press.

FUNGSI KESEIMBANGAN DAN STATUS FUNGSIONAL LANSIA DI KARANG WREDHA KRAMAT JAYA KECAMATAN SUMBERSARI JEMBER

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

nursing-academy.blogspot.com

Internet Source

1%

2

thesis.binus.ac.id

Internet Source

1%

3

jos.unsoed.ac.id

Internet Source

1%

4

Submitted to Flinders University

Student Paper

1%

5

publikasiilmiah.ums.ac.id

Internet Source

1%

6

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya

Student Paper

1%

7

Submitted to Sheffield Hallam University

Student Paper

1%

8

portalgaruda.ilkom.unsri.ac.id

Internet Source

1%

9	Submitted to American Sentinel University Student Paper	1%
10	repository.usu.ac.id Internet Source	1%
11	www.apadivisions.org Internet Source	1%
12	Yona Desni Sagita. "Hubungan antara Ketuban Pecah Dini dan Persalinan Sectio Caesarea dengan Kejadian Afiksia pada Bayi Baru Lahir", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2016 Publication	1%
13	Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo Student Paper	1%
14	www.unmuhjember.ac.id Internet Source	1%
15	kadek-suwartana.blogspot.com Internet Source	1%
16	repositorio-aberto.up.pt Internet Source	1%
17	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%
18	a-research.upi.edu Internet Source	<1%

19

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1%

20

scholarworks.bgsu.edu

Internet Source

<1%

21

ptjournal.org

Internet Source

<1%

22

ebookinga.com

Internet Source

<1%

23

stikesmuhla.ac.id

Internet Source

<1%

24

pkmngr.blogspot.co.id

Internet Source

<1%

25

scholar.unand.ac.id

Internet Source

<1%

26

journal.unpar.ac.id

Internet Source

<1%

27

issuu.com

Internet Source

<1%

28

digilib.its.ac.id

Internet Source

<1%

29

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1%

30

akpermadiun.ac.id

Internet Source

<1%

31

repository.unib.ac.id

Internet Source

<1%

32

umb.ac.id

Internet Source

<1%

33

digilib.uns.ac.id

Internet Source

<1%

34

eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off