

## HUBUNGAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS ABIANSEMAL II BADUNG

Putu Anggitha Surya Paramitha<sup>1</sup>, Susy Purnawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>2</sup>Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

### ABSTRAK

Jatuh merupakan permasalahan yang sering terjadi pada lansia akibat dari terjadinya penurunan fungsi tubuh terkait dengan proses penuaan. Kemampuan fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 107 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling*. Data kemampuan fungsional dan risiko jatuh diukur dengan menggunakan kuesioner. Hasil kuesioner ini disajikan dalam bentuk tabel dan diuji dengan uji statistik *Chi-Square*. Hasil analisis dengan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini ditunjukkan dengan *contingency coefficient* ( $r^2$ ) sebesar 0,546. Adapun arah hubungan dari kedua variabel ini adalah positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Lansia diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan fungsionalnya dan lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh sehingga dapat meminimalisir angka kesakitan yang terjadi akibat jatuh.

**Kata Kunci:** *Kemampuan Fungsional, Lansia, Risiko Jatuh*

### ABSTRACT

Falls is a problem that often occurs in elderly as a result of the decline in body function associated with aging. Functional abilities of elderly in performing daily activities is one of the factors that affect the risk of falls in elderly. The purpose of this study was to determine the correlation of functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. The design of this study was observational analytic study with cross-sectional approach to the 107 elderly. Sampling was done by consecutive sampling. Data about functional abilities and the risk of falls are collected using a questionnaire. The results of this questionnaire are presented in tabular form and tested with Chi-Square statistical test. The results of the analysis with Chi-Square statistical tested obtained significance value ( $p$ ) 0.000 that means there is a significant correlation between functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. The level of the correlation of these two variables in this study are shown in contingency coefficient ( $r^2$ ) is 0.546. The direction of the correlation of these two variables is positive, which means more independence of functional abilities will make the elderly not at risk of falls. It can be concluded that there is a significant correlation between functional abilities and risk of falls among the elderly in Integrated Health Services for Elderly of The Central Health Society Abiansemal II Badung Regency. Elderly expected to be able to maintain their functional abilities and consider the factors that affect the risk of falling so they can minimize morbidity caused by falls.

**Keywords :** *Elderly, Functional Abilities, Risk of Falls*

## PENDAHULUAN

Jumlah lansia di dunia setiap tahunnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Dalam Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang dimaksud sebagai lansia adalah penduduk yang berusia usia 60 tahun ke atas<sup>1</sup>. Hasil Sensus Penduduk pada tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, dan meningkat 7,93% dari tahun 2000 sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penduduk lansia mencapai 34,22 juta<sup>2</sup>.

Menjadi tua merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada semua manusia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan semakin kompleks kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi. Proses penuaan secara alami akan disertai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan mengakibatkan terjadinya gangguan gerak dan fungsi lansia. Penurunan kekuatan otot akibat dari proses penuaan akan mempengaruhi kemampuan fungsional lansia khususnya kemampuan dalam hal mobilitas seperti penurunan kecepatan berjalan, penurunan keseimbangan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh. Hal ini mendasari bahwa ketika kemampuan fungsional seseorang menurun maka dapat meningkatkan risiko jatuh pada orang tersebut<sup>3</sup>.

Jatuh merupakan permasalahan yang sering terjadi pada lansia. Insiden jatuh terus meningkat dari usia menengah dan puncaknya pada usia lebih dari 80 tahun. Kejadian jatuh yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak yaitu dampak secara sosial, keuangan dan medis, serta dampak terhadap pemerintah dan masyarakat<sup>4</sup>.

Kabupaten Badung adalah salah satu kabupaten di Provinsi Bali dengan jumlah penduduk sebanyak 588.980 jiwa<sup>5</sup>. Kabupaten Badung terdiri dari beberapa kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Abiansemal yang memiliki empat puskesmas yaitu Puskesmas Abiansemal I, Puskesmas Abiansemal II, Puskesmas Abiansemal III dan Puskesmas Abiansemal IV. Puskesmas Abiansemal II merupakan puskesmas yang memiliki posyandu lansia. Permasalahan mengenai risiko jatuh pada lansia tidak termasuk di dalam program pokok kerja puskesmas, sehingga hal tersebut tidak mendapatkan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian dilaksanakan di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung pada empat banjar

yaitu Banjar Sedang Desa Sedang, Banjar Umahanyar Desa Mambal, Banjar Bindu Desa Mekar Buana, dan Banjar Lambing Desa Mekar Buana. Penelitian berlangsung mulai bulan April 2016 hingga Juni 2016. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 107 orang responden yang datang ke posyandu lansia. Pemilihan sampel dilakukan secara *consecutive sampling*. Data kemampuan fungsional dan risiko jatuh diukur dengan menggunakan kuesioner. Hasil kuesioner disajikan dalam bentuk tabel dan diuji dengan uji statistik *Chi-Square*.

## HASIL

Puskesmas Abiansemal II Badung didirikan pada tahun 1983 dan terletak di Jalan Raya Krasan Desa Adat Sedang, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung. Puskesmas Abiansemal II Badung merupakan ujung tombak penyelenggara pelayanan kesehatan dasar bagi masyarakat di Desa Jagapati, Desa Angantaka, Desa Sedang, Desa Mekar Buana, dan Desa Mambal. Ketenagakerjaan yang mendukung pelaksanaan kesehatan di Puskesmas Abiansemal II Badung berjumlah 52 orang yang terdiri dari dokter umum, dokter gigi, perawat, bidan, sanitarian, tenaga laboratorium, pengelola obat, sopir dan tenaga lainnya

Jumlah lansia yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II Badung sebanyak 2375 orang dan jumlah lansia yang dibina sebanyak 622 orang yang diambil dari 11 posyandu lansia. Posyandu lansia yang dibina oleh Puskesmas Abiansemal II adalah posyandu lansia yang resmi terdaftar di Dinas Kesehatan Kabupaten Badung berjumlah 11 posyandu yang tersebar di beberapa banjar yaitu Banjar Sibang, Banjar Puseh, Banjar Sedang, Banjar Sigaran, Banjar Tingas, Banjar Bindu, Banjar Lambing, Banjar Samu, Banjar Undagi, Banjar Umahanyar, dan Banjar Kemulan.

Posyandu lansia rutin dilakukan setiap bulannya dimana jadwal yang ditetapkan tidak selalu sama setiap bulannya. Pelayanan yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan. Kehadiran lansia setiap bulannya di posyandu lansia sebanyak 250 orang dengan rata-rata kehadiran lansia di masing-masing banjar sebanyak 30 orang.

Karakteristik lansia pada penelitian ini berdasarkan pada usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, tingkat pendidikan dan status pekerjaan.

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	<i>Elderly</i> (60-74 tahun)	76	71,0
	<i>Old</i> (75-90 tahun)	31	29,0
	<i>Very Old</i> (>90 tahun)	0	0
	Total	107	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	33	30,8
	Perempuan	74	69,2
	Total	107	100,0
3	Indeks Massa Tubuh (IMT)		
	<i>Underweight</i>	0	0
	<i>Normal</i>	80	74,8
	<i>Overweight</i>	22	20,6
	<i>Obese I</i>	5	4,7
	<i>Obese II</i>	0	0
	Total	107	100,0
4	Tingkat Pendidikan		
	Tidak Sekolah	27	25,2
	Pendidikan Dasar	69	64,5
	Pendidikan Menengah	4	3,7
	Pendidikan Tinggi	7	6,5
	Total	107	100,0
5	Status Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	90	84,1
	Bekerja	17	15,9
	Total	107	100,0

Hasil penelitian berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar lansia dalam kategori *elderly* yaitu sebanyak 76 orang (71,0%), dibandingkan kategori *old* sebanyak 31 orang (29%), dan tidak ada lansia dalam kategori *very old*. Jumlah lansia berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 33 orang (30,8%) dan perempuan sebanyak 74 orang (69,2%). Berdasarkan indeks massa tubuh, tidak terdapat lansia dalam kategori *underweight* dan *obese II*. Jumlah lansia dalam kategori *normal* sebanyak 80 orang (74,8%), *overweight* sebanyak 22 orang (20,6%) dan *obese I* sebanyak 5 orang (4,7%). Dalam hal pendidikan, jumlah lansia dengan tingkat pendidikan tidak sekolah sebanyak 27 orang (25,2%), tingkat pendidikan dasar sebanyak 69 orang (64,5%), tingkat pendidikan menengah sejumlah 4 orang (3,7%) dan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 7 orang (6,5%). Berdasarkan status pekerjaan, lansia yang tidak bekerja sebanyak 90 orang (84,1%) dan yang bekerja sebanyak 17 orang (15,9%).

### 1. Gambaran Kemampuan Fungsional Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kemampuan fungsional lansia pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu mandiri, ketergantungan sebagian, dan ketergantungan total.

**Tabel 2.** Gambaran Kemampuan Fungsional Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Mandiri	86	80,4
Ketergantungan sebagian	21	19,6
Ketergantungan total	0	0
Total	107	100

Hasil penelitian berdasarkan kemampuan fungsional menunjukkan sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung dalam kategori mandiri yaitu sebanyak 86 orang (80,4%). Sedangkan lansia yang dalam kategori ketergantungan sebagian sebanyak 21 orang responden (19,6%) dan tidak terdapat lansia yang dalam kategori ketergantungan total.

### 2. Gambaran Risiko Jatuh Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Pada penelitian ini risiko jatuh pada lansia dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tidak memiliki risiko jatuh, risiko jatuh rendah dan risiko jatuh tinggi.

**Tabel 3.** Gambaran Risiko Jatuh Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak memiliki risiko jatuh	81	75,7
Risiko jatuh rendah	20	18,7
Risiko jatuh tinggi	6	5,6
Total	107	100

Hasil penelitian berdasarkan risiko jatuh didapatkan sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung dalam kategori tidak memiliki risiko jatuh yaitu sebanyak 81 orang (75,7%). Sebanyak 20 orang lansia (18,7%) termasuk kategori risiko jatuh rendah, dan 6 orang lansia (5,6%) termasuk kategori risiko jatuh tinggi.

### 3. Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Hasil analisis mengenai hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II

Badung terhadap 107 orang lansia dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung

Kemampuan Fungsional	Risiko Jatuh			Total n (%)	Nilai p	r <sup>2</sup>
	Tidak berisiko jatuh n (%)	Risiko jatuh rendah n (%)	Risiko jatuh tinggi n (%)			
Mandiri	76 (88,4%)	10 (11,6%)	0 (0%)	86 (100%)	0,000	0,546
Ketergantungan sebagian	5 (23,8%)	10 (47,6%)	6 (28,6%)	21 (100%)		
Ketergantungan total	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)		
Total	81 (75,7%)	20 (18,7%)	6 (5,6%)	107 (100%)		

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia dalam kategori mandiri dan tidak memiliki risiko jatuh yaitu sebanyak 76 orang (88,4%), sedangkan lansia dalam kategori mandiri dan memiliki risiko jatuh rendah sebanyak 10 orang (11,6%). Lansia dalam kategori ketergantungan sebagian dan tidak berisiko jatuh sebanyak 5 orang (23,8%), kategori ketergantungan sebagian dan memiliki risiko jatuh rendah sebanyak 10 orang (47,6%), dan kategori ketergantungan sebagian dan memiliki risiko jatuh tinggi sebanyak 6 orang (28,6%).

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung, maka dilakukan pengujian dengan uji statistic *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,000 jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha$  = 5% (0,05), maka nilai p kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung.

Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini ditunjukkan pada *contingency coefficient* ( $r^2$ ) yaitu dengan nilai 0,546 yang artinya kedua variabel memiliki tingkat hubungan sedang. Adapun arah hubungan dari kedua variabel ini adalah positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh.

#### PEMBAHASAN

Lansia pada penelitian ini sebagian besar dalam kategori *elderly* yaitu berusia 60-74 tahun. Hal ini disebabkan pada usia 60-74 tahun rata-rata lansia masih mampu hadir pada kegiatan posyandu lansia,

dibandingkan dengan lansia yang berusia 75-90 tahun. Lansia yang berusia diatas 70 tahun akan mengalami banyak kemunduran baik secara fisik ataupun psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk<sup>6</sup> menyatakan bahwa lansia yang berusia diatas 70 tahun tidak produktif untuk mengikuti posyandu lansia akibat adanya penurunan fungsi tubuh.

Lansia dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari (2015) dimana lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 28 orang (50,9%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (40,4%)<sup>7</sup>. Motivasi lansia perempuan untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia lebih besar dibandingkan dengan lansia laki-laki oleh karena lansia perempuan sensitif terhadap rasa sakit dan keluhan yang mereka alami. Faktor lainnya yaitu usia harapan hidup perempuan lebih tinggi di bandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, yaitu usia harapan hidup perempuan 74 tahun dan usia harapan hidup laki-laki 69 tahun<sup>8</sup>.

Berdasarkan pada indeks massa tubuh lansia sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu 80 orang (74,8%). Indeks massa tubuh yang tinggi pada lansia akan berdampak terhadap kemampuan fungsional yang dimiliki lansia. Indeks massa tubuh yang tinggi menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan terkait dengan beberapa penyakit yang dapat menurunkan kemampuan fungsional seseorang, seperti penyakit kardiovaskular dan sarcopenia yang menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan otot yang akan berdampak pada kemampuan fungsional. Indeks masa tubuh yang tinggi berhubungan dengan penumpukan lemak di area abdominal yang menyebabkan meningkatnya tekanan postural dan

gangguan keseimbangan yang mengakibatkan berubahnya *center of the body mass* (COM) sehingga mempunyai risiko lebih mudah untuk jatuh<sup>9</sup>.

Tingkat pendidikan lansia pada penelitian ini sebagian besar adalah pendidikan dasar yaitu 69 orang (64,5%). Penelitian serupa juga dilakukan terhadap 30 orang lansia dimana sebagian besar hanya memiliki tingkat pendidikan dasar yaitu sebanyak 18 orang responden (60%)<sup>10</sup>. Berdasarkan hasil wawancara rendahnya tingkat pendidikan responden disebabkan tidak adanya biaya untuk melanjutkan sekolah kejenjang yang lebih tinggi dan adanya pendapat bahwa anak perempuan tidak diwajibkan untuk mendapatkan pendidikan yang tinggi. Rendahnya tingkat pendidikan mengakibatkan seseorang sulit untuk menerima dan memahami suatu informasi. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam menerima dan memahami informasi mengenai kesehatan dan kebutuhan serta tuntutan terhadap pelayanan kesehatan akan semakin meningkat.

Pada penelitian ini sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu 90 orang (84,1%). Berdasarkan hasil wawancara banyaknya lansia yang tidak bekerja disebabkan karena lansia merasa tidak mampu lagi untuk bekerja diluar rumah seiring bertambahnya usia dan hal ini juga berkaitan dengan pensiunnya lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Supraba memiliki hasil yang sebanding dengan penelitian ini dimana dari 144 lansia sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 115 orang (79,86%)<sup>11</sup>. Keikutsertaan lansia dalam posyandu juga dipengaruhi oleh pekerjaan dimana lansia perempuan lebih bisa meluangkan waktunya untuk datang ke posyandu dari pada lansia laki-laki yang lebih mengutamakan pekerjaannya<sup>12</sup>. Sejumlah lansia masih aktif bekerja dikarenakan mereka masih mampu untuk melakukan berbagai aktivitas karena kondisi fisik lansia yang masih sehat.

### **1. Hubungan Kemampuan Fungsional dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung**

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari dimana kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari mempunyai hubungan yang signifikan dengan risiko jatuh pada lansia. Hubungan ini menunjukkan apabila tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia semakin meningkat maka risiko jatuh semakin menurun<sup>7</sup>.

Proses penuaan yang terjadi pada lansia akan menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan

otot yang akan mempengaruhi kemampuan fungsional khususnya kemampuan dalam mobilitas seperti penurunan kecepatan berjalan, penurunan keseimbangan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh<sup>3</sup>. Hal ini mendasari bahwa ketika kemampuan fungsional seseorang menurun maka dapat meningkatkan risiko jatuh pada orang tersebut. Faktor yang mempengaruhi risiko jatuh adalah faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik dari lansia, dimana salah satu faktor instrinsik yaitu kemampuan fungsional<sup>13</sup>.

Kemampuan fungsional merupakan kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan mandiri merupakan lansia yang memiliki kemampuan fungsional yang baik dan dapat melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki ketergantungan. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot dan memperkuat sendi sehingga dapat membantu lansia untuk terhindar dari risiko jatuh<sup>14</sup>. Mulyorini menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia, dimana semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah risiko jatuh yang dimiliki. Bagi lansia yang tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri bantuan dari orang lain sangat diperlukan. Jatuh dan konsekuensinya adalah masalah kesehatan utama dalam populasi lansia. Dampak yang muncul apabila seseorang terjatuh yaitu keterbatasan fisik, cedera, patah tulang, dan dapat menimbulkan kematian<sup>15</sup>.

Pencegahan risiko jatuh dapat dilakukan dengan berbagai latihan fisik, salah satunya adalah dengan melakukan senam lansia. Senam lansia dapat memberikan berbagai manfaat yakni manfaat secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dan Fitriyani menunjukkan adanya hubungan antara keaktifan dalam mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh lansia, lansia yang aktif mengikuti senam lansia mempunyai keseimbangan tubuh 5,95 kali lebih baik dibandingkan dengan lansia yang sudah tidak aktif lagi mengikuti senam lansia. Keseimbangan tubuh yang baik pada lansia dapat meminimalisir risiko jatuh pada lansia. Selain itu lansia yang sehat dan bugar adalah lansia yang memiliki kemampuan fungsional yang baik<sup>16</sup>.

Di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II telah dilaksanakan program senam lansia yang rutin dilaksanakan 4 kali dalam satu bulan yaitu setiap hari minggu sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk tetap mempertahankan kebugaran tubuh lansia.

**SIMPULAN**

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan sedang dengan arah hubungan yang positif artinya semakin mandiri kemampuan fungsional lansia maka akan semakin tidak berisiko untuk jatuh.

**SARAN**

Lansia diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan fungsionalnya dan lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh sehingga dapat meminimalisir angka kesakitan yang terjadi akibat jatuh. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa di center yang lebih besar dan melibatkan sampel yang lebih banyak serta meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kemampuan fungsional dan risiko jatuh pada lansia.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dr. I Gede Jaya Putra, S.ked selaku kepala Puskesmas Abiansemal II Badung yang mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ida Ayu Gede Suastini selaku ketua posyandu lansia yang membantu penulis selama pengambilan data penelitian di posyandu lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Dr. dr. Susy Purnawati, MKK selaku pembimbing.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Maryam, R. S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika. 2008.
2. Kemenkes RI. Data dan Informasi Kesehatan: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. 2013 [Online] Diunduh di: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>
3. Utomo, B. Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2010.
4. El-Bendary, N., Tan, Q., Pivot, F. C., Lam, A. Fall Detection and Prevention for The Elderly: A Review of Trends and Challenges. *International Journal on Smart Sensing and Intelligent Systems*, 2013;1230-1266.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2013. 2014 [Online] Diunduh di: [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2013/17\\_Prov\\_Bali\\_2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2013/17_Prov_Bali_2013.pdf)

6. Rahayu, S., Purwanta, Harjanto, D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lanjut Usia ke Posyandu di Puskesmas Cebogan Salatiga. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2010; 6(1)
7. Sari, Y. P. Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pada Lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah. 2015
8. Henniwati. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur. Medan: Universitas Sumatera Utara. 2008
9. Freitas, R. S., Fernandes, M. H., Coqueiro, R. S., Junior, W. M. R., Rocha, S.V., Brito, T.A. Functional Capacity and Associated Factors in the Elderly: A Population Study. *Acta Paul Enferm*. 2012; 25(6), 933-9.
10. Rahayu, P. Hubungan Fungsi Kognitif dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah. 2014.
11. Supraba, N. P. Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar. Denpasar; Universitas Udayana. 2015
12. Primadayanti, S. Perbedaan Tingkat Kemandirian *Activity Of Daily Living* (ADL) pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember. Jember: Universitas Jember. 2011.
13. Dsouza, S. A., Rajashekar, B., Dsouza, H. S., Kumar, K. B. Falls in Indian older adults: a barrier to active ageing. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*. 2014; 9(1), 33-40.
14. Nurkuncoro, I. D. Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul. Yogyakarta; STIKES AISYIYAH. 2015.
15. Mulyorini, N. I. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Margoagung Seyegan Sleman Yogyakarta. Yogyakarta; Universitas Gadjah Mada. 2014
16. Febriyanti, A., dan Fitriyani, P. Hubungan antara Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Keseimbangan Tubuh Lansia. Jakarta; Universitas Indonesia. 2013