

## PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN JATUH PADA LANSIA BAGI KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR

P.A.S.Utami<sup>1</sup>, M.O.A. Kamayani<sup>2</sup>, L.M. Puspita<sup>3</sup>, N.A.J. Raya<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Penuaan pada sistem muskuloskeletal mengakibatkan lansia mudah mengalami jatuh. Jatuh dapat mengakibatkan perlukaan fisik, gangguan berjalan maupun kecacatan. Pengetahuan tentang pencegahan risiko jatuh perlu dimiliki oleh keluarga untuk merawat lansia. Tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan keluarga dalam pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Peserta yang terlibat 45 orang keluarga yang memiliki lansia. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi mengenai cara pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia. Hasilnya ada kenaikan pengetahuan yang diperoleh oleh peserta pengabdian masyarakat sebesar 31.1% dimana 88.9% memiliki pengetahuan yang baik setelah memperoleh pelatihan. Hasil uji statistik dengan Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p=0.000<0.05$  yang artinya ada pengaruh pemberian pelatihan kesehatan terhadap pengetahuan keluarga yang memiliki lansia tentang pencegahan dan pertolongan jatuh. Pencegahan dan pertolongan risiko jatuh pada lansia yang dilakukan dengan benar oleh keluarga dapat mencegah komplikasi akibat jatuh.

**Kata kunci :** pelatihan, pencegahan jatuh, lansia, keluarga, Denpasar Timur

### ABSTRACT

Aging in muskuloskeletal system resulted the elderly prone to falling. Fall can result in physical injury, trouble walking or disability. Knowledge of the falls prevention need to be owned by a family to care the elderly. The aim of this community service is to increase the ability of families and aid in the prevention of falls in the elderly in Puskesmas II East Denpasar. Participants involved 45 families who have elderly. The method used to provide education and demonstrations on how prevention and relief falls in the elderly. The result is the increase amounted to 31.1% of family knowledge which 88.9% had good knowledge after obtaining the training. Statistical test results obtained with the Wilcoxon test  $p\text{-value}=0.000<0.05$  which means that there is the effect of health training to the families knowledge about the prevention and relief of elderly falls. Prevention and rescue risk of falls in the elderly which done properly by the family can prevent complications from a fall.

**Keywords :** training, fall prevention, elderly, family, East Denpasar

---

<sup>1,2,3,4</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, [putuayusani@yahoo.com](mailto:putuayusani@yahoo.com).

## **1. PENDAHULUAN**

Agregat lanjut usia (lansia) termasuk dalam salah satu kelompok kategori rentan. Stanhope & Lancaster (2004) menjelaskan kelompok rentan adalah kelompok yang memiliki peningkatan risiko atau kerentanan terhadap terjadinya dampak buruk kesehatan. Penurunan kemampuan fisik merupakan suatu kondisi fisiologis yang terjadi pada lansia akibat dari penuaan pada semua sistem organ lansia (Miller, 2012; Stanhope & Lancaster: 2004). Miller (2012) menjelaskan penuaan mengakibatkan terjadinya penurunan kondisi anatomis sel dan merubah komposisi pembangunan sel-sel tubuh. Kondisi ini tentu menimbulkan masalah kesehatan terutama apabila terjadi pada sistem muskuloskeletal karena sistem ini memegang peranan utama dalam menopang gerak manusia. Salah satu penyakit pada sistem muskuloskeletal yang banyak terjadi pada lansia akibat dari proses penuaan dan dampak kumulatif dari gaya hidup lansia ketika muda adalah Osteoarthritis (Tabloski, 2006). Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif akibat kerusakan pada tulang rawan yang berfungsi sebagai bantalan yang disebabkan oleh proses penuaan, cedera, kelemahan tulang atau penggunaan sendi yang terlalu berat. Gejala utama yang dialami adalah nyeri pada persendian (Felson, 2008).

Hasil studi tentang kesehatan lansia yang dilaksanakan oleh Komnas Lansia di 10 propinsi pada tahun 2006, didapatkan hasil bahwa tiga besar penyakit yang dialami lansia adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%) dan anemia (30,7%) (Komnas Lansia, 2010). Nyeri sendi yang dialami lansia terutama ketika beraktivitas dalam kegiatan sehari-hari akan dapat menimbulkan risiko terjadinya jatuh. Jatuh dapat mengakibatkan perlukaan fisik, gangguan berjalan maupun kecacatan (Tabloski, 2006). Risiko jatuh pada lansia dapat dialami pada lansia terutama yang berada di komunitas akibat kondisi lingkungan rumah, penuaan dan juga efek penyakit degeneratif yang dialami. Lansia yang berada di komunitas, umumnya tinggal bersama keluarga yang merupakan orang terdekat lansia. Keluarga merupakan lini pertama pertolongan bagi lansia apabila mengalami jatuh. Namun apabila pertolongan yang diberikan tidak menggunakan cara yang benar, maka akan dapat meningkatkan keparahan dari kondisi jatuh yang dialami lansia. Kesalahan dalam menolong lansia yang jatuh dapat menyebabkan fraktur, perdarahan, kecacatan, bahkan kematian (Tabloski, 2006; Miller, 2010).

Hasil pengkajian yang ditemukan oleh mahasiswa praktik profesi Ners periode 2015 di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur yang merupakan daerah binaan PSIK FK UNUD, permasalahan lansia terbanyak yang dialami adalah nyeri sendi 46% dan ada 28% orang lansia yang pernah mengalami jatuh. Hasil wawancara dengan Ketua kader lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur diketahui kader dan keluarga lansia belum pernah memperoleh informasi tentang risiko jatuh pada lansia, cara pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia sehingga kemampuan untuk melakukan pencegahan jatuh belum optimal. Selain itu, Pemegang program lansia di Puskesmas II Denpasar Timur juga belum pernah mensosialisasikan cara pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia bagi masyarakat. Padahal untuk dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia perlu didukung oleh kemampuan keluarga dalam pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang pencegahan dan pertolongan jatuh.

Upaya pencegahan jatuh pada lansia belum banyak diketahui padahal upaya pencegahan ini bermanfaat untuk mengurangi kejadian kecacatan pada lansia. Kegiatan pelatihan pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia bagi keluarga di wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur merupakan upaya pembelajaran agar keluarga dapat mengedukasi lansia dalam aktivitas kesehariannya agar tidak terjadi jatuh dan dapat menolong dengan cara yang benar lansia yang mengalami jatuh secara komprehensif. Oleh karena itu, maka perlu diberikan pelatihan pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia pada lansia bagi keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan keluarga untuk dapat merawat lansia dan menolong lansia dengan risiko jatuh, meningkatkan kualitas kesehatan lansia dengan mencegah kecacatan akibat jatuh pada lansia, membantu lansia untuk dapat

melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan mengurangi beban keluarga akibat penurunan produktivitas lansia akibat efek samping kejadian jatuh, dan mendukung program kesehatan lansia (posyandu lansia) di Puskesmas II Denpasar Timur.

## **2. METODE**

Permasalahan kurangnya pengetahuan keluarga sebagai orang terdekat dilingkungan lansia membutuhkan dukungan dari tenaga kesehatan dalam pemberian informasi dan pelatihan sesuai kebutuhan. Pelatihan kesehatan adalah cara pemberian pendidikan kesehatan secara persuasi dari tenaga kesehatan untuk mengoptimalkan kemampuan masyarakat. Pencegahan terhadap kejadian jatuh dan pelatihan cara pertolongan terhadap lansia yang mengalami jatuh bagi keluarga sangat tepat dilakukan agar keluarga mampu memberikan pertolongan secara dini pada lansia yang mengalami jatuh dan dapat mencegah terjadinya jatuh pada lansia yang berisiko. Pemecahan masalah dilakukan dengan:

- a. Ceramah dan tanya jawab  
Metode ini diberikan dengan berfokus pada peningkatan aspek pengetahuan keluarga dalam upaya pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia. Materi yang disampaikan meliputi proses menua, pengenalan nyeri sendi, jatuh dan penyebabnya, faktor risiko jatuh, akibat jatuh dan perawatan lansia yang jatuh. Materi diberikan dengan menggunakan media power point.
- b. Demonstrasi  
Metode ini diberikan dengan tujuan agar keluarga dapat melihat langsung setiap tahap proses teknik pertolongan pada lansia yang mengalami jatuh yang diberikan oleh narasumber. Demonstrasi yang diberikan adalah pertolongan jatuh pada lansia oleh penolong, cara menolong diri sendiri ketika jatuh tanpa penolong dan cara menolong diri sendiri ketika jatuh dengan penolong. Materi pelatihan pertolongan jatuh diberikan dengan memperagakan langsung kepada keluarga. Bahan dan alat dipersiapkan untuk mendukung pelatihan adalah 2 buah kursi, peluit, tongkat, bantal, dan selimut.
- c. Pembagian leaflet dan poster tentang pencegahan jatuh dan cara pertolongan jatuh pada lansia.  
Leaflet dan poster diberikan kepada kader untuk disebar kepada masyarakat di wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur agar informasi tentang pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia dapat tersebar luas.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jatuh adalah kehilangan posisi tegak yang membuat tubuh berada di tanah atau lantai karena suatu benda atau furnitur yang tiba-tiba, tidak terkendali, dan tidak disengaja tidak termasuk jatuh yang dihasilkan dari pukulan atau tindakan lainnya yang bertujuan untuk kekerasan (*United States Department of Veterans Affairs* dalam APS Healthcare, 2010). Jatuh adalah penyebab terbesar untuk patah tulang pinggul dan berkaitan dengan meningkatnya risiko yang berarti terhadap berbagai patah tulang meliputi punggung, pergelangan tangan, pinggul, lengan bagian atas bahkan kematian. Jatuh dapat dicegah sehingga akan mengurangi risiko komplikasi.

Pencegahan jatuh pada lansia dapat dilakukan melalui upaya promotif seperti pendidikan kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Notoatmodjo (2010) menjelaskan pendidikan kesehatan adalah sebuah proses belajar yang bertujuan untuk merubah perilaku individu dalam upaya meningkatkan kemampuannya mencapai kesehatan yang optimal. Pendidikan kesehatan tentang pencegahan jatuh pada lansia perlu dipahami dan diketahui oleh lansia itu sendiri dan keluarganya. Keluarga perlu mengetahui pencegahan jatuh dan cara menolong lansia yang jatuh dengan teknik yang benar agar tidak terjadi komplikasi dari kondisi jatuh yang

dialami lansia. Kesalahan dalam menolong lansia yang jatuh dapat menyebabkan fraktur, perdarahan, kecacatan, bahkan kematian (Tabloski, 2006; Miller, 2010).

Keluarga memiliki peranan yang penting dalam merawat lansia terutama yang berisiko mengalami jatuh, karena keluarga dapat memberikan dukungan bagi lansia dalam menjaga kesehatannya dan sebagai system kendali untuk mengarahkan lansia mempertahankan kesehatannya. Oleh karena itu penting bagi keluarga untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan kesehatan lansia terutama pencegahan jatuh agar dapat melindungi lansia dari kondisi-kondisi yang mengancam kesehatan lansia di rumah. Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada keluarga berupa pelatihan pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia berguna untuk mendukung kemampuan keluarga dalam screening risiko kejadian jatuh pada lansia dan memberikan pertolongan jatuh dengan benar.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari minggu, 9 Oktober 2016 bertempat di Balai Banjar Tohpati. Teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari pendaftaran peserta, pada pukul 13.00 WITA. Peserta yang hadir berjumlah 45 orang keluarga yang memiliki lansia melebihi jumlah yang ditargetkan yaitu 30 orang. Kondisi ini mengindikasikan antusiasme yang tinggi dari masyarakat untuk memperoleh informasi mengenai pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia. Kegiatan ini juga dihadiri oleh 2 orang perwakilan petugas kesehatan dari Puskesmas II Denpasar Timur dan Kepala Dusun Tohpati, Kader dan Ketua PKK Banjar Tohpati. Selanjutnya pada pukul 14.00 WITA acara pelatihan dimulai dengan pembukaan dan pemberian sambutan oleh Kelihan Banjar Tohpati. Acara selanjutnya adalah melakukan pretest pengetahuan peserta pada pukul 14.20 WITA dilanjutkan dengan menikmati kudapan yang disediakan tim pengabdian.

Acara pelatihan dimulai dengan pemberian materi pertama yaitu penyuluhan kesehatan tentang pencegahan jatuh pada lansia, pada pukul 14.30 WITA sampai dengan 15.15 WITA, dilanjutkan dengan tanya jawab sampai pukul 15.45 WITA. Acara selanjutnya adalah pemberian materi kedua yaitu demonstrasi pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia yang terdiri dari 2 topik. Topik pertama adalah demonstrasi cara lansia menolong diri sendiri ketika jatuh pada pukul 15.45 WITA, dan topik kedua yaitu demonstrasi pertolongan jatuh yang benar pada lansia oleh keluarga pada pukul 16.20 WITA. Selanjutnya dilakukan redemonstrasi oleh peserta sampai pukul 17.10 WITA. Setelah pelatihan selesai dilanjutkan dengan pengukuran posttest pengetahuan terkait pencegahan dan pertolongan jatuh dan penyerahan 200 lembar leaflet dan poster pencegahan dan pertolongan jatuh pada kader untuk dapat didistribusikan kepada warga lain yang belum mengikuti kegiatan pelatihan ini agar informasi tentang pertolongan jatuh yang benar pada lansia dapat diketahui secara luas oleh masyarakat. Acara pelatihan berakhir pada pukul 18.00 WITA dan ditutup kembali oleh Kelihan Banjar Tohpati.

Hasil yang diperoleh dari uji analisis pengetahuan keluarga tentang pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia tergambar dalam tabel berikut:

**Tabel 3.1.** Analisis pengetahuan keluarga

Variabel	Cukup	Baik	P value (Uji wilcoxon) CI 95%
Pengetahuan	Pre test 42.2%	57.8%	0.000
	Post test 11.1%	88.9%	

Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian pelatihan pencegahan dan pertolongan jatuh pada keluarga berdampak positif dimana ada kenaikan pengetahuan yang diperoleh oleh peserta pengabdian masyarakat sebesar 31.1%, dimana 88.9% memiliki pengetahuan yang baik setelah memperoleh informasi mengenai pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia. Hasil uji statistic dengan Uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% diperoleh nilai  $p=0.000 < 0.05$  yang artinya ada

**PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN JATUH PADA LANSIA BAGI KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR**

pengaruh pemberian pelatihan kesehatan terhadap pengetahuan keluarga yang memiliki lansia tentang pencegahan dan pertolongan jatuh. Pengetahuan baik yang dimiliki keluarga tentang pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia ini dapat bermanfaat untuk mencegah kecacatan akibat jatuh pada lansia dan membantu lansia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan mengurangi beban keluarga akibat penurunan produktivitas lansia akibat efek samping kejadian jatuh. Selain itu, pengetahuan baik yang dimiliki keluarga ini juga dapat membantu peran dari petugas Puskesmas dalam mengendalikan angka kesakitan dan kematian akibat jatuh.



**Gambar 3.1** Sambutan Kelihatan Banjar Tohpati



**Gambar 3.2** Pemberian materi pencegahan jatuh



**Gambar 3.3** Demonstrasi pertolongan jatuh

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

### 4.1 Simpulan

Kegiatan pelatihan pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia bagi keluarga di wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur telah tercapai dan mendapat apresiasi yang positif dari warga. Partisipasi keluarga yang memiliki lansia untuk memperoleh informasi mengenai pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia juga sangat tinggi yang menunjukkan perhatian yang besar keluarga terhadap kesehatan lansia. Keluarga memiliki peranan penting dalam mendukung lansia menjaga kesehatannya dan mengendalikan risiko jatuh dirumah. Kemampuan keluarga dapat ditunjang dengan pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang pencegahan dan pertolongan jatuh yang diperoleh dari pelatihan ini.

### 4.2 Saran

- a. Keluarga lansia dapat menerapkan pencegahan jatuh dirumah dan melakukan pertolongan jatuh secara benar bagi lansia agar tidak terjadi komplikasi akibat jatuh dan meningkatkan dukungan yang positif bagi lansia.
- b. Petugas Kesehatan di Puskesmas II Denpasar Timur diharapkan dapat menginformasikan tentang pencegahan dan pertolongan jatuh pada lansia kepada keluarga lain sehingga informasi dapat terdistribusi merata diseluruh wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya:

- a. Universitas Udayana dan LPPM yang telah memberikan bantuan dana untuk penyelenggaraan kegiatan masyarakat dan memberikan manfaat bagi masyarakat
- b. Tim dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- APS Healthcare. (2010). *Fall Prevention Program Resource Manual*. North Huntingdon: Southwestern PA Healthcare Quality Unit.
- Felson, D.T. 2008. *Osteoarthritis of the Knee*. NEJM 354: 841-848
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia
- Miller, C.A. (2004). *Nursing for Wellness in Older Adult : theory and practice*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkin
- Stanhope, M. & Lancaster, J. (2004). *Community health nursing : Promoting health of aggregates, families and individuals*. (5 th ed). St.Louis: Mosby, inc
- Tabloski, P.A. (2006). *Gerontological Nursing*. Pearson Prentice Hall. New Jersey