

Intervensi Perawat Dalam Penatalaksanaan Resiko Jatuh Pada Lansia di Satuan Pelayanan RSLU Garut

Rika Nur Fauziah¹, Setiawan², Witdiawati³
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Email korespondensi : witdiawati14001@unpad.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir. Lansia dimulai dari umur 60 tahun, dan permasalahan kesehatan lansia dapat mengakibatkan penurunan fungsi tubuh lansia. Masalah sistem muskuloskeletal pada lansia dapat mengalami perubahan seperti pada gangguan berjalan, gangguan keseimbangan, kaki cenderung mudah goyang, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran intervensi perawat dalam penatalaksanaan resiko jatuh pada lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Garut. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif studi dokumentasi. Objek penelitian adalah dokumen intervensi resiko jatuh. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling yaitu dengan jumlah 234 dokumen. Pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi intervensi perawat dalam penatalaksanaan resiko jatuh. Penelitian ini menggunakan analisis distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki riwayat Resiko Jatuh Tinggi berdasarkan pengkajian *Morse Fall Scale (MFS)*. Intervensi keperawatan yang dilakukan sebagai penatalaksanaan resiko jatuh antara lain yaitu menyediakan jalan tandem (17,9%), menggunakan alat bantu jalan (20,1%) dan Fisik Exercise (16,2%). Simpulan penelitian menunjukkan bahwa penyediaan alat bantu jalan, fisik exercise, jalan tandem, keset anti slip dan latihan keseimbangan. Intervensi perawat dalam penatalaksanaan resiko jatuh . Penyediaan alat bantu merupakan intervensi yang sering dilakukan oleh perawat. Disarankan agar petugas pelayanan kesehatan untuk lebih mengoptimalkan pelayanan mengenai kebutuhan lansia dan lingkungan sekitar Satuan Pelayanan RSLU Garut.

ABSTRACT

Elderly is a group of age in human that has entered the last phase. Elderly starts from age of 60, and health problem can cause decreasing function of human body. The problem of musculoskeletal system on elderly can cause changes such as walking problem, balance problem, legs tend to easily shake, and late response ease falling to happen. This research design used descriptive research study documentation. Research object is risk of falling intervention document. Sample taken by total sampling technique with 234 unit of document. Data collection used nurse intervention document study in risk of falling management. This research used frequency distribution analysis. The result of this research showed that most of elderlies had high risk of falling history based on Morse Fall Scale (MFS). Nursing interventions carried out as risk of falling management which were tandem walking (34.7%), providing walking aids(20,1%) and physical exercise (16,2). The conclusions of this study showed that the provision of walking assistance tools, physical exercise, tandem walking, anti-slip mats and balance training were the nurse intervention in risk of falling management. Provision of assistance tools was an intervention often carried out by nurses. It is recommended that health care workers to optimize services regarding the needs of elderlies and the environment around the RSLU Service Unit of Garut.

Keywords : Nurse intervention, Elderly, Risk of falling

Literature: 30 , 1994-2019

Naskah diterima : Juli 2019 Naskah Revisi : Agustus 2019 Naskah diterbitkan :
September 2019

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu fase kehidupan yang dialami oleh manusia, maka semakin panjang usia seseorang, maka sejalan dengan pertambahan usia tubuh akan mengalami kemunduran secara fisik maupun psikologis. Secara fisik orang lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh, seperti proses degeneratif. Karakteristik lansia akan terlihat dari fisiknya kulit yang mulai keriput, kurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran, aktivitas berkurang, mudah letih, rambut yang menipis dan berubah warna, dan umumnya lansia mudah terserang penyakit karena sistem imunnya yang berkurang. (Fitriabi Erda, 2009).

Berdasarkan data lansia didunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk didunia atau sebanyak 2 milyar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup dinegara berkembang, jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun dengan jumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan meningkat hingga 3 kali lipat pada tahun 2050 (Kemenkes RI, 2013).

WHO (*World Health Organization*) Data lansia didunia pada tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat, dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada umur diatas 60 tahun.

Prevalensi resiko jatuh yaitu penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4% dan pada umur diatas 65 tahun ke atas 67,1% (Kemenkes, RI, 2013). insidensi jatuh pada setiap tahunnya yaitu lanjut usia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada umur 70 tahun menjadi 35% setelah berusia >75 tahun. Kejadian jatuh terjadi sekitar 30% lanjut usia yang berumur 65 tahun ke atas yang tinggal dikomunitas, sebagian dari angka tersebut yang mengalami jatuh berulang (Stanley & Beare, 2012).

Menurut Hardjono (2012), Tingginya prevalensi resiko jatuh pada lansia faktor yang mempengaruhi resiko jatuh yaitu mempengaruhi oleh faktor umur, jenis

kelamin, kekuatan otot juga akan dipengaruhi pada beberapa faktor seperti faktor biomekanik, faktor neuromuscular, dan faktor metabolisme yang berhubungan dengan ketersediaan energy.

Data Biro Pusat Statistika Jawa Barat menunjukkan jumlah penduduk lansia diatas 60 tahun terjadi peningkatan dari tahun ke tahun dan pada tahun 2009 sebanyak 3.331.241 jiwa 7,9%, dan pada tahun 2010 sebanyak 3.441.746 jiwa 8,01% (BPS Jawa Barat, 2010).

Seseorang yang telah memasuki lansia akan mengalami kondisi fisik yang berkurang dan terdapat perubahan fisik yang ditandai dengan pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang semakin memburuk, penurunan kekuatan otot yang akan mengakibatkan gerakan gerakan yang lambat, dan gerakan tubuh. Perubahan fisik lansia mengakibatkan gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktifitas sehari-hari dan akan menyebabkan terjadinya resiko jatuh pada lansia (Stanley & Beare, 2012).

Menurut Sunaryo (2016), pada gangguan muskuloskeletal adalah penyebab gangguan pada berjalan dengan keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambatan dengan pergerakan, kaki cenderung mudah goyang, dan penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh pada, faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian menurut Rokhima (2016), tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan resiko jatuh pada lansia di unit pelayanan primer Puskesmas Medan Johor” menunjukkan kejadian resiko jatuh pada lansia diperoleh hasil bahwa 46% beresiko tinggi, 36% beresiko rendah dan 18% tidak beresiko jatuh.

Berdasarkan hasil penelitian Menurut Setyaarini, E.A., & Herlina, L.L. (2013),

intervensi keperawatan resiko jatuh merupakan rangkaian tindakan yang dilakukan dalam penerapan pada langkah untuk mempertahankan keselamatan pasien yang beresiko jatuh dengan melakukan pengkajian melalui *Morse Fall Scale (MFS)*, MFS bertujuan untuk memberikan keselamatan pasien, mencegah terjadinya pasien jatuh. Intervensi pencegahan pasien jatuh yaitu dengan penilaian MFS, memasang gelang identifikasi pasien resiko jatuh berwarna kuning pada pergelangan pasien, tanda pencegahan jatuh (label segitiga kuning/merah) dipapan tempat tidur, menuliskan di whiteboard pada nurse station, mengatur tinggi rendahnya tempat tidur sesuai dengan prosedur pencegahan pasien jatuh, dan memastikan pagar pengaman tempat tidur dengan keadaan terpasang.

Panti werdhha merupakan salah satu tempat pelayanan sosial bagi lansia, perawat memegang peran penting dalam penatalaksanaan resiko jatuh yang sesuai standart baik dalam segi pelayanan di rumah sakit, di satuan pelayanan rehabilitasi sosial dan komunitas. Perawat memiliki peran penting dalam pelaksanaan keselamatan pasien khususnya keselamatan pasien dari jatuh, perawat merupakan tenaga kesehatan yang paling sering bertemu dengan pasien dalam kesehari-hariannya. Perawat mempunyai banyak peran dalam pencegahan resiko jatuh, yaitu salah satunya dengan melakukan pengkajian resiko jatuh seperti pada Pengkajian *Morse Fall Score (MFS)* atau *Humpy-Dumty Fall Scale*. Selain itu seorang perawat hendaknya melakukan edukasi kepada pasien yaitu contohnya dengan memperhatikan masalah eliminasi dan bahkan memperhatikan masalah depresi yang diderita pasien (Younce et al, 2011). Setelah masalah terhadap resiko jatuh ditemukan perawat perlu melakukan tindakan intervensi pencegahan pasien resiko jatuh berdasarkan standard operasional.

Peran perawat merupakan seperangkat perilaku yang diharapkan oleh seorang individu yang sesuai dengan status sosialnya, peran yang dijalankan harus

sesuai dengan lingkup kewenangan perawat. Peran menggambarkan otoritas seseorang yang diatur dalam sebuah aturan yang jelas. perawat memiliki sejumlah peran dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan hak dan kewenangan yang ada. Peran perawat yang pertama yaitu sebagai pelaksana, pengelola, pendidik dan penelitian (Asmadi, 2008).

Fenomena yang terjadi di lapangan bahwa kebanyakan lansia sangat beresiko jatuh, dan intervensi dalam penatalaksanaan resiko jatuh yang perawat panti berikan selama ini apakah sudah sesuai dengan standard operasional.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan study dokumentasi dengan analisa data distribusi frekuensi. Variabel yang diteliti adalah mengenai intervensi perawat dan resiko jatuh. Jumlah populasi yaitu sebanyak 234 dokumen unit di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Garut.

Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan study dokumentasi, Data pasien lansia, lama tinggal, permasalahan kesehatan lansia, jenis dokumen, hasil pengkajian *Morse Fall Scale (MFS)*, pengkajian Keseimbangan Tinetti, dan pengkajian Berg Balance Skor (BBS). Dan intervensi perawat.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Lansia Berdasarkan Dokumen

Responden dalam penelitian ini adalah semua dokumen yang ada di Satuan Pelayanan RSLU Garut, . Karakteristik lansia meliputi Jenis Kelamin, umur, lama tinggal, dan permasalahan kesehatannya. Pendokumentasiannya diukur dengan lembar checklist. Kategori jenis kelamin berdasarkan jumlah lansia terdapat 75 lansia dengan 32 (42,7%) yang berjenis kelamin laki-laki, dan 43 (57,3%) yang berjenis kelamin perempuan. Karakteristik lansia berdasarkan umur yaitu dengan rerata umur lansia 60-74 tahun. Karakteristik lansia berdasarkan lama tinggal yaitu dengan rerata lama tinggalnya lansia selama >2 tahun.

Karakteristik Permasalahan Kesehatan lansia yang paling dominan diderita yaitu dengan penyakit Hipertensi dengan jumlah hampir setengahnya lansia dengan hasil 26 lansia (34,7%) dan reumatik dengan

jumlah sebagian kecil dengan hasil 21 lansia (28,0%)

Tabel 1 Jenis Dokumen Berdasarkan Dokumentasi (n=234)

No	Nama Jenis Dokumen	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laporan Manajemen panti	17	7,3
2	Laporan Hasil PPN	13	5,6
3	Laporan Asuhan Keperawatan	204	87,1
Total		234	100

Berdasarkan 234 dokumen, ditemukan dengan nama dokumen laporan manajemen panti dengan sebagian kecil yaitu terdapat 17 dokumen (7,3%), laporan hasil PPN dengan sebagian kecil yaitu

terdapat 13 dokumen (5,6%), dan Laporan asuhan keperawatan dengan hampir semuanya yaitu terdapat 204 dokumen dengan asuhan keperawatan di Satuan Pelayanan RSLU Garut.

Tabel 2 Pengkajian Resiko Jatuh Lansia Berdasarkan Jumlah Dokumen (n=234)

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Pengkajian Morse Fall Scale (MFS)	217	92,7
	Resiko Tinggi	150	64,1
	Resiko Rendah	48	20,5
	Tidak Beresiko	19	8,1
2	Pengkajian Keseimbangan (Tinetti)	217	92,7
	Resiko Jatuh Rendah	94	40,2
	Resiko Jatuh Sedang	58	24,8
	Resiko Jatuh Tinggi	65	27,8
3	Berg Balance Scale (BBS)	234	100
	Klien perlu menggunakan kursi roda	36	15,4
	Klien perlu menggunakan alat bantu jalan seperti tongkat, kruk, dan walker	117	50,0
	Klien mandiri dan tidak memerlukan alat bantu	81	34,6

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan pengkajian Morse Fall scale (MFS) dengan jumlah hampir semuanya terdapat 217 dokumen (92,7%), di pengkajian Morse Fall Scale ini terdapat pengkajian resiko tinggi dengan jumlah 150 dokumen (64,1%), resiko rendah 60 dokumen (25,6%), dan yang tidak beresiko 24 dokumen (10,3%). Dalam kategori pengkajian keseimbangan Tinetty dengan hampir semuanya terdapat 217 dokumen (92,7%), terdapat pengkajian dengan nilai tinggi yaitu dengan Resiko jatuh rendah dengan jumlah 93 dokumen (39,7%),

resiko jatuh sedang 79 dokumen (33,8%) dan resiko jatuh tinggi 65 dokumen (27,8%). Kategori Berg Balance Scale dengan jumlah semuanya terdapat 234 dokumen (100%), terdapat pengkajian dengan jumlah yang tinggi yaitu dengan pengkajian klien perlu menggunakan alat bantu jalan seperti tongkat, kruk, dan walker, dengan hasil 117 (50,0%), klien mandiri dan tidak memerlukan alat bantu dengan hasil 81 dokumen (34,6%) dan dengan klien perlu menggunakan kursi roda dengan hasil 36 dokumen (15,4%) .

Tabel 3 Intervensi Resiko Jatuh Berdasarkan Dokumentasi

No	Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Jalan Tandem	42	17,9
2	Keselamatan Pasien (bunk bed walker)	17	7,3
3	Latihan Rom aktif/pasif	5	2,1
4	Senam	20	8,5
5	Latihan Keseimbangan	28	12,0
6	Penkes Body Mekanik	9	3,8
7	Fisik Exercise	38	16,2
8	Alat bantu berjalan	47	20,1
9	Keset Anti Slip	14	6,0
10	Pencahayaann	14	6,0
Total		234	100

Berdasarkan tabel 4.3 mengenai intervensi berdasarkan dokumen dan asuhan keperawatan, bahwa yang utama yang sering dilakukan yaitu dengan menggunakan alat bantu berjalan dengan jumlah sebagian kecil terdapat 47 intervensi yang sama dalam dokumen dan asuhan keperawatan tersebut dengan persentase (20,1%), intervensi yang sama dalam dokumen dan asuhan keperawatan dengan jumlah hampir setengahnya terdapat 42 (17,9%) dengan intervensi Jalan tandem, Fisik exercise intervensi yang sama dengan jumlah hampir setengahnya terdapat 38 (16,2%), Latihan keseimbangan dengan intervensi yang sama yaitu dengan jumlah hampir setengahnya terdapat 28 (12,0%), Senam dengan intervensi yang sama yaitu dengan jumlah sebagian kecil terdapat 20 (8,5%), Keselamatan pasien dengan intervensi

yang sama dengan jumlah sebagian kecil terdapat 17 (7,3%), Keset anti slip dengan intervensi yang sama dengan jumlah sebagian kecil terdapat 14 (6,0%), Pencahayaann dengan intervensi yang sama dengan jumlah sebagian kecil terdapat 14 (6,0%), penkes body mekanik dengan intervensi yang sama dan dengan jumlah sebagian kecil terdapat 9 (3,8%), dan Latihan Rom aktif/pasif dengan intervensi yang sama dengan jumlah sebagian kecil terdapat 5 (2,1%) berdasarkan hasil dari intervensi dan dokumen di Satuan Pelayanan RSLU Garut.

PEMBAHASAN
Gambaran Lansia Berdasarkan Resiko Jatuh

Pada tabel 4.2 Resiko jatuh dapat dikaji menggunakan pengkajian Morse Fall Scale (MFS) dengan 3 komponen (Resiko

Tinggi, Resiko Rendah, dan tidak beresiko) dan Keseimbangan (Tinetti 1998) sama dengan 3 komponen (Resiko Jatuh Tinggi, Resiko Jatuh Sedang, Resiko Jatuh Tinggi). Berdasarkan Hasil penelitian yang tertera dalam tabel 4.2 diatas bahwa kategori pengkajian Morse Fall Scale di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Garut berada pada kategori hampir semuanya dengan frekuensi 217 (92,7%) dokumen, dan dari keseimbangan berada pada kategori hampir semuanya dengan hasil 217 (92,7%) dokumen, dan Berg Blance Scale (BBS) berada pada kategori semuanya 234 (100%) dokumen . Peneliti ini sejalan dengan penelitian *Reducing Fall risk in the elderly: risk factors and fall prevention, a systematic review* yaitu dengan hasil resiko jatuh juga dapat diukur dengan alat menilai karakteristik klinis dengan berbagai masalah yaitu kebingungan, pusing, gangguan kognitif atau obat-obatan, contoh untuk alat penilaiannya resiko oleh NICE (British National Institut Kesehatan dan Excellence) (Pfortmueller et al, 2014). Berbagai permasalahan adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiko jatuh pada lansia juga dapat dibandingkan dengan kelompok muda atau orang muda yang paling sering slip dan jatuh atau jatuh selama olahraga, tetapi mereka lebih sering dikaitkan dengan beberapa faktor yang kemudian akan menyebabkan peningkatan kerentanan jatuh. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiko jatuh pada lansia, yaitu dengan kelemahan, kelemahan pada lansia merupakan keadaan peradangan kronis, atropi, dan asupan protein berkurang (Pfortmueller et al 2014). Adapun perbandingan dengan faktor resiko jatuh pada lansia yang diambil dari literature penelitian yang ada, yang terdiri dari kegiatan Daily Living (ADL), keseimbangan dan gaya berjalan, kondisi medis, status kognitif, lingkungan hidup, cedera kaki dan alas kaki dan kehilangan sensorik, dengan hasil rentang skor untuk setiap parameter yaitu 0-4, semakin tinggi skor semakin buruk kondisi fisik atau lingkungan hidupnya (Zhang, et al 2019).

Resiko jatuh secara terus menerus dapat menyebabkan masalah baru bagi lansia, sehingga kualitas tidur lansia perlu ditangani atau diperhatikan secara serius. Upaya awal yang dapat dilakukan untuk mempertahankan resiko jatuh adalah dengan melakukan pengkajian lebih mendalam sehingga dapat diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan resiko jatuh, banyak faktor yang dapat mempengaruhi resiko jatuh, seperti kondisi lingkungan dan keselamatan lingkungan hidup yang ditentukan terutama pada perangkat anti slip, kondisi pencahayaan, dan penempatan yang tidak masuk akal furniture dan lain-lain, Ruang (ruang tamu, kamar mandi, lorong, dan lain-lain) dan outdoor (Koridor, tangga, sandaran tangan, dan lain-lain) (Zhang, et al, 2019). Perawat bertanggung jawab untuk memfasilitasi dan mengurangi resiko jatuh lansia selama perawatan dan memberikan rasa resiko jatuh pada lansia dapat menimbulkan lansia sering cepat lupa atau sulit mengingat sesuatu, tidak konsentrasi dalam melakukan aktivitas, kurang bersemangat, mata sembab dan mudah terkena penyakit. Oleh karena itu perlu adanya penanganan lebih jauh pada masalah resiko jatuh lansia (Zhang, et al, 2019).

Menurut Pfortmueller, et.al (2014), peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan harus lebih dioptimalkan. Setelah melakukan pengkajian secara komperhensif selanjutnya perawat diharuskan untuk memberikan intervensi keperawatan secara tepat. Adapun hal-hal yang dapat dilakukan perawat untuk mengatasi resiko jatuh lansia seperti, mempertahankan lingkungan sekitar yang adekuat, dan nyaman aman. Selain itu, perawat juga dapat memberikan intervensi resiko jatuh yang lebih jauh dari itu untuk meningkatkan resiko jatuhnya. Berdasarkan hasil pengkajian resiko jatuh yaitu dengan melakukan pengkajian Morse Fall Scale (MFS) dan Keseimbangan Tinetty. Sedangkan berdasarkan standar pengkajian resiko jatuh yaitu dengan melakukan pengkajian NICE.

Gambaran Intervensi Resiko Jatuh Berdasarkan Dokumen

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui bahwa hampir setengahnya 42 dokumen (17,9%) mendapatkan intervensi jalan tandem, dan hampir setengahnya yang menggunakan alat bantu jalan dengan jumlah 47 dokumen (20,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi resiko jatuh yang berada dalam isi dokumen atau catatan keperawatan satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia.

Berdasarkan beberapa penelitian resiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan pada kalangan orang tua atau lansia dengan frekuensi sekitar 30% orang tua yang berusia 65 tahun yang jatuh pada setiap tahunnya, maka dari itu harus segera diberikan intervensi (Mary E., 1994). Intervensi keperawatan menjadi hal yang sangat penting dalam penatalaksanaan resiko jatuh yaitu intervensi dengan melakukan program latihan dirumah dengan meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan berjalan (T.Suzuki et al.2004).

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa jurnal intervensi resiko jatuh terdapat pada item yang salah satunya yaitu terdapat pada artikel Nugrahani (2014) dan Munawwarah et al (2015), menyatakan bahwa latihan fisik dengan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh pada lansia. Menurut Batson et al (2009), jalan tandem dapat dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia yang juga merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan.

Selain jalan tandem, upaya untuk meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia dapat dilakukan dengan latihan *Swiss Ball*. Menurut penelitian Nugrahani, (2014 dan Munawwarah et al (2015), menyatakan bahwa selain jalan tandem terdapat latihan *Swiss Ball* yang juga dapat meningkatkan keseimbangan seorang lansia dan mampu

meminimalkan resiko jatuh. Latihan dengan *Swiss Ball* menggunakan sebuah media bola besar yang tersedia di gymnasium. Latihan *Swiss Ball* membantu seorang lansia untuk meningkatkan core stability. Latihan *Swiss Ball* efektif meningkatkan keseimbangan lansia dengan pemberian intrvensi selama 3 minggu dengan 10 kali repetisi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Corbett (2005), yang menyatakan bahwa latihan dengan *Swiss Ball* mampu menurunkan resiko jatuh pada lansia dan meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Upaya peningkatan keseimbangan dengan melakukan *physical exercise* seperti kegiatan gym juga terbukti dapat meningkatkan keseimbangan dan mampu mengurangi resiko jatuh pada seorang lansia. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan cara senam, melompat, peregangan, berjalan cepat, melempar dan menangkap bola, jongkok dan berdiri, duduk dan bangkit dari kursi tanpa lengan (Suadnyanaet al., 2015, Utomo et al., 2015, dan Cakar et al., 2010).

Satu artikel menyatakan bahwa peningkatan keseimbangan juga dapat dilakukan dengan cara melakukan yoga seperti Hatha yoga. Dalam penelitian Costa et al., 2016, menyatakan bahwa peningkatan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh dapat dilakukan dengan melakukan Hatha yoga, pemberian yoga diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali satu minggu. Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Galatino (2012), yang menyatakan bahwa Hatha yoga merupakan bentuk latihan lembut dan aman yang bermanfaat pada fisik, mental dan emosional dan juga merupakan intervensi yang baik untuk mengurangi resiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Berdasarkan penelitian Putri (2014), dan Astriyana (2012), menyatakan secara umum senam ergonomis sebagaimana senam lainnya dapat membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat sehingga kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan

keseimbangan lansia dapat di latih. Menurut Kusnanto, Indrawati, dan Mufidah, (2007), secara khusus senam ergonomis yang diadaptasi dari gerakan-gerakan sholat memang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Gerakan sholat dalam senam ergonomis melibatkan pergerakan sendi dan otot konsentrik serta otot eksentrik yang berperan dalam stabilitas postural dan keseimbangan.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chang et.al (2004) tentang *Interventions for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials* dengan hasil menggunakan intervensi latihan keseimbangan, daya tahan tubuh dan kekuatan.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil intervensi yang sering dilakukan perawat terhadap lansia di Satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia Garut yaitu dengan intervensi yang pertama alat bantu atau pegangan, jalan tandem, fisik exercise, keset anti slip dan latihan keseimbangan. Sedangkan berdasarkan standar pelaksanaan resiko jatuh yaitu jalan tandem, meningkatkan latihan keseimbangan dengan melakukan swiss ball, meningkatkan keseimbangan dengan melakukan physical exercise, meningkatkan keseimbangan dengan melakukan yoga dan senam ergonomis untuk membantu tubuh agar tetap bugar, daya tahan otot dan kelenturan.

Berdasarkan beberapa penelitian, dokumentasi menjelaskan bahwa istilah dokumen dibedakan dengan record. Didefinisikan record adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa. Sedangkan dokumen adalah setiap bahan tertulis ataupun film, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seseorang penyidik (Guba & Lincong, dalam Moleong, 2007). Menurut Sugiyono (2005) dokumen juga dapat berbentuk tulisan, gambar, dan karya. Bentuk tulisan seperti catatan harian, life histories, cerita, biografi, kebijakan dan lainnya. bentuk

gambar seperti karya seni berupa gambar patung film dan lainnya.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muller Staun et al, (2007) tentang *Evaluation of the implementation of nursing diagnostics A study on the use of nursing diagnoses, interventions and outcomes in nursing documentation* dengan hasil asuhan keperawatan di Swiss dan Internasional yaitu proses asuhan keperawatan yang digambarkan sebagaimana proses pemecahan masalah relasional dan masalah pasien dimana perawat memberikan intervensi yang disebut dengan "masalah keperawatan" dan tujuan dari intervensi keperawatan dipilih sesuai dengan masalah pasien.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil intervensi dari semua dokumentasi yang ada di Satuan pelayanan rehabilitasi sosial Garut yaitu diantaranya alat bantu pegangan, jalan tandem, fisik exercise, latihan keseimbangan, senam, keselamatan pasien, keset anti slip, pencahayaan, penkes body mekanik dan latihan rom aktif/pasif.

PENUTUP

Hasil penelitian dari gambaran Intervensi keperawatan resiko jatuh merupakan sehubungan tindakan yang dilakukan acuan dalam penerapan langkah untuk mempertahankan keselamatan pasien. Intervensi keperawatan resiko jatuh yang dilakukan perawat harus sesuai dengan standard resiko jatuh.

Hasil penelitian dari gambaran intervensi perawat dalam penatalaksanaan resiko jatuh pada lansia di satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia Garut yakni dokumen yang menjadi sampel sebagai dokumen penelitian sebanyak 234 dokumen. Didapatkan hasil bahwa intervensi perawat berdasarkan dokumentasi dengan intervensi jalan tandem dengan jumlah 42 dokumen (17,9%), keselamatan pasien (bunk bed walker) dengan jumlah 17 dokumen (7,3%), Latihan Rom aktif/pasif dengan jumlah 5 dokumen (2,15%), Senam dengan jumlah 20 dokumen (8,5%), Latihan Keseimbangan dengan jumlah 28

dokumen (12,0%), penkes body mekanik dengan jumlah 9 dokumen (3,8%), fisik exercise dengan jumlah 38 dokumen (16,2%), alat bantu berjalan dengan jumlah 47 dokumen (20,1%), keset anti slip dengan jumlah 14 dokumen (6,0%) dan pencahayaan dengan jumlah 14 dokumen (6,0%). Jadi hasil penelitian tersebut yang paling dominan memiliki hasil tinggi yaitu dengan intervensi menggunakan Alat bantu jalan (pegangan) dan intervensi jalan tandem.

Kesimpulan penelitian dengan hasil ada beberapa intervensi yang sesuai standart dan intervensi yang belum dilakukan belum secara optimal di satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia Garut.

SARAN

Bagi Satuan Pelayanan RSLU

Menciptakan lingkungan yang nyaman dan fasilitas yang memadai untuk meminimalkan resiko jatuh pada lansia.

Perlu adanya peningkatan pengetahuan dan kompetensi perawat di satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia dalam penatalaksanaan resiko jatuh.

Bagi Keperawatan / Panti

Mengkaji secara rutin resiko jatuh pada lansia

Melakukan intervensi yang tepat untuk menangani resiko jatuh yang dialami lansia

Melakukan kompetensi perawat dalam penatalaksanaan resiko jatuh

Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti selanjutnya diharapkan dapat pengetahuan perawat tentang standart penatalaksanaan resiko jatuh

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N., & Salmiyati, S. (2017). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Menur Palbapang Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Chang, J. T., Morton, S. C., Rubenstein, L. Z., Mojica, W. A., Maglione, M.,

Suttorp, M. J., ... & Shekelle, P. G. (2004). Interventions for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. *Bmj*, 328(7441), 680.

Choo, dkk. (2010). Nurse's role in medication safety. *Journal of Nursing Management*, 18 (5).

Darmojo, R.B. & Martono, H.H. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Dewi, Sofia Rhosma. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish

Fitriani Erda. 2009. *Masalah Fisik Yang Sering Ditemukan Pada Lansia*. <http://www.google.com/localhost/I/>. (di download pada tanggal 27 September 2009)

Fristantia, D. A., & Zulfitri, R. (2018). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Yang Tinggal Dirumah. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 161-169.

Gillespie, L. D., Gillespie, W. J., Robertson, M. C., Lamb, S. E., Cumming, R. G., & Rowe, B. H. (2003). Interventions for preventing falls in elderly people. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).

Hardjono, J. 2012. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De Lorme dengan Latihan Metode Oxford terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps*. Universitas Esa Unggul.

Harus, B. D., & Sutriningsih, A. (2015). Pengetahuan Perawat tentang Keselamatan Pasien dengan Pelaksanaan Prosedur Keselamatan Pasien Rumah Sakit (KPRS) di Rumah Sakit Panti Waluya Sawahan Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 25-32.

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia*. Buletin Jendela : Jakarta.

Maneeprom, N., Taneepanichskul, S., Panza, A., & Suputtitada, A. (2019).

- Effectiveness of robotics fall prevention program among elderly in senior housings, Bangkok, Thailand: a quasi-experimental study. *Clinical interventions in aging*, 14, 335.
- Muhith, A & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Andi
- Müller-Staub, M., Needham, I., Odenbreit, M., Ann Lavin, M., & Van Achterberg, T. (2007). Improved quality of nursing documentation: results of a nursing diagnoses, interventions, and outcomes implementation study. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications*, 18(1), 5-17.
- Notoatmodjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurihsan, R. (2018). Kepatuhan Perawat Dalam Pelaksanaan Prosedur Intervensi Pasien Risiko Tinggi Jatuh Di RSUD Wates Kulon Progo
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta : Medika Salemba.
- Sadondang, T. M., & Komalasari, R. Kajian Literatur : Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Susunan Redaksi*, 12.
- Setyarini, E. A., & Herlina, L. L. (2013). Kepatuhan Perawat Melaksanakan Standar Prosedur Operasional Pencegahan Pasien Resiko Jatuh di Gedung Yosep 3 Dago dan Surya Kencana Rumah Sakit Borromeus. *Jurnal Kesehatan*.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Stanley, M., & Patricia, G.B. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Alih bahasa Nety J. dan Sari K. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&d. Bandung : Alfabetha.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Suzuki, T., Kim, H., Yoshida, H., & Ishizaki, T. (2004). Randomized controlled trial of exercise intervention for the prevention of falls in community-dwelling elderly Japanese women. *Journal of bone and mineral metabolism*, 22(6), 602-611.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Tinetti, M. E., Baker, D. I., McAvay, G., Claus, E. B., Garrett, P., Gottschalk, M., ... & Horwitz, R. I. (1994). A multifactorial intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community. *New England Journal of Medicine*, 331(13), 821-827.
- Maryam, S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Hartini, T., Suryati, E.S., & Noorkasiana. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Yektiningsih, E., & Saroji, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Upaya Pencegahan Resiko Cedera Khususnya Jatuh Pada Lansia Terhadap Kejadian Jatuh. *Jurnal AKP*, 3(1)
- Zhang, L., Zeng, Y., Weng, C., Yan, J., & Fang, Y. (2019). Epidemiological characteristics and factors influencing falls among elderly adults in long-term care facilities in Xiamen, China. *Medicine*, 98(8).