

Penatalaksanaan Fisioterapi pada Lansia dengan Kasus Gangguan Keseimbangan di Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru

Physiotherapy Management for Elderly with Cases of Balance Disorders at Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru

Nurlaili Hasanatul Aprilia^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo², Bonita Suharto³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Korespondensi penulis : nurlailihasanatul09@gmail.com*

Article History:

Received: November 02, 2024;

Revised: November 16, 2024;

Accepted: November 30, 2024;

Published: Desember 02, 2024.

Keywords: Balance Disorders,
Exercise, Management, Elderly.

Abstract: Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru is an urban area in Malang City. This area has a Health Center that plays a vital role in maintaining public health. The aging process is characterized by a decrease in the body's ability to adapt to external stress, which leads to a decrease in the physiological function of organs, systems, and overall body ability. One of the important functions of the body is to form balance, which refers to the ability to maintain the center of the body's position against the supporting base when standing, sitting, moving, or walking (Winter, 1995 in Howe, et al., 2008). This balance is essential to maintain stability when moving from one position to another (Lee & Scudds, 2003).

Abstrak

Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru merupakan sebuah wilayah perkotaan di Kota Malang. Wilayah ini memiliki Puskesmas yang memegang peran vital dalam menjaga kesehatan masyarakat. Proses penuaan ditandai oleh penurunan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap stres eksternal, yang berujung pada berkurangnya fungsi fisiologis organ, sistem, dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Salah satu fungsi penting tubuh adalah membentuk keseimbangan, yang mengacu pada kemampuan untuk menjaga posisi pusat tubuh terhadap landasan pendukung saat berdiri, duduk, bergerak, atau berjalan (Winter, 1995 dalam Howe, et al., 2008). Keseimbangan ini sangat diperlukan untuk mempertahankan stabilitas ketika berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya (Lee & Scudds, 2003).

Kata Kunci : Gangguan Keseimbangan, Latihan, Penatalaksanaan, Lansia.

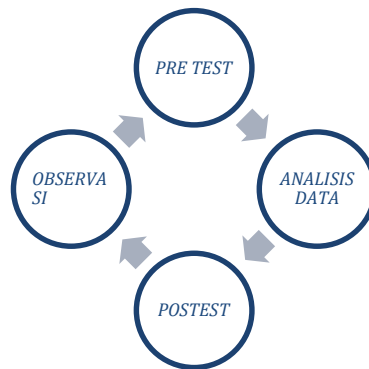
1. PENDAHULUAN

Lansia adalah fase kehidupan di mana tubuh mulai menunjukkan penurunan dalam kemampuannya untuk menanggapi stres eksternal, yang menjadi indikasi dari penuaan. Penurunan ini melibatkan berkurangnya fungsi berbagai organ, sistem, dan kemampuan tubuh yang bersifat fisiologis (Komalasari et al., 2020). Sebagian besar lansia sering menghadapi masalah seperti osteoporosis, artritis rheumatoid, dan fraktur, yang memengaruhi sistem muskuloskeletal dan dapat menyebabkan jatuh akibat penurunan gait atau keseimbangan. Banyak lansia mengalami gangguan keseimbangan postur, dan jika tidak dikelola dengan baik, risiko jatuh akan semakin tinggi. Dengan ini, kegiatan keseimbangan begitu diperlukan untuk lansia untuk mengurangi kemungkinan jatuh, yang dapat berujung pada kematian dan komplikasi lainnya (Wardhani & Nisa, 2023).

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan dalam mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang selama berdiri, duduk, transit, atau berjalan (Winter, 1995 dalam Howe, et al., 2008). Ketika bergerak dari satu posisi ke posisi lain, keseimbangan penting untuk mempertahankan posisi dan stabilitas (Lee & Scudds, 2003). Keseimbangan juga dapat berupa kemampuan dalam memberikan reaksi dengan efisien dan sigap pada saat mempertahankan stabilitas postur sebelum, selama, dan setelah melakukan pergerakan serta untuk menanggapi gangguan dari luar. Keseimbangan sapat dipertahankan melalui penggabungan terus-menerus dari faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan dengan lingkungan (Komalasari et al., 2020)

Ada dua jenis keseimbangan yaitu, keseimbangan statis yang berfungsi untuk mempertahankan posisi tubuh yang tetap atau tidak berubah, dan keseimbangan dinamis, yang mengatur tubuh saat bergerak di ruang (National Throws Coaches Association). Beberapa contoh tes keseimbangan yang dapat dilakukan dalam waktu singkat antara lain Scale of Balance (BBS), Timed Up and Go Test (TUGT), Tinetti Performance Oriented Mobility Assessment (POMA), Functional Reach Test (FRT), dan Lateral Reach Test (LRT). Terdapat dua jenis keseimbangan: keseimbangan statis, yang berfungsi untuk mempertahankan posisi tubuh yang tetap atau tidak berubah, dan keseimbangan dinamis, yang mengatur tubuh saat bergerak di ruang (National Throws Coaches Association). Beberapa contoh tes keseimbangan yang dapat dilakukan dalam waktu singkat antara lain Scale of Balance (BBS), Timed Up and Go Test (TUGT), Tinetti Performance Oriented Mobility Assessment (POMA), Functional Reach Test (FRT), dan Lateral Reach Test (LRT). Sementara FRT dan LRT hanya mengukur keseimbangan statis, TUGT mengukur keseimbangan dinamis juga. BBS dan POMA adalah pengukuran keseimbangan yang menggunakan panduan item; BBS menggunakan empat belas item, dan POMA menggunakan empat belas item plus sepuluh item untuk mengukur gaya berjalan (Kiik et al., 2018).

2. METODE



Gambar 1. Siklus

Prosedur dari kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- Pelaksanaan yang telah dilakukan pada 14 Oktober 2024, didapatkan bahwa gangguan keseimbangan banyak dikeluhkan oleh lansia, keterbatasan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari.
- Persiapkan barang-barang yang diperlukan untuk mendukung kegiatan, seperti sarana dan prasarana penyuluhan seperti leaflet, absensi, pre-test dan post-test, serta peralatan.
- Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan pre-test, penyampaian materi, pergerakan latihan, sesi tanya jawab, dan post-test.
- Penilaian orang tua tentang materi yang telah disampaikan dilakukan dengan memberikan kuesioner pre-test dan post-test sebelum dan sesudah penyampaian materi..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan di Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru dihadiri oleh 54 orang pada hari Senin, tanggal 14 Oktober 2024, dari pukul 08.30 hingga 11.00 WIB. Proses kegiatan dimulai dengan kegiatan pre-test, kemudian materi, memperagakan latihan, tanya jawab, dan post-test.

Pertunjukan latihan dalam kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan audiens yang lebih tua. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang beresiko jatuh dan mengalami gangguan keseimbangan, penyuluhan ini dilaksanakan. Berbagai topik dibahas, termasuk pemahaman tentang gangguan keseimbangan, faktor penyebabnya, tanda dan gejalanya, dan teknik untuk menangani gangguan keseimbangan. Latihan yang diperagakan didepan audiens terdiri dari push up di dinding, mengangkat kaki ke belakang, berjalan dengan menyentuh jari kaki, berjalan kesamping, dan berdiri dengan satu kaki.

Untuk mengurangi risiko jatuh dan gangguan keseimbangan, audiens (lansia) dapat melakukan latihan secara mandiri dan rutin di rumah.

Selain itu, untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan, digunakan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai gangguan keseimbangan, penyebabnya, faktor dan risiko, tanda serta gejala, pencegahan, serta latihan yang dapat membantu mengurangi risiko jatuh dan gangguan keseimbangan pada lansia.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Rata-rata nilai pre-test untuk pertanyaan yang berkaitan dengan definisi mengalami peningkatan, penyebab, tanda dan gejala, faktor resiko, dan pencegahan gangguan keseimbangan 0 lansia dan nilai rata-rata post-test 5 lansia.

Kegiatan penyuluhan masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan yang cukup besar dalam pemahaman para lansia terhadap materi yang disampaikan. Hal ini disebabkan oleh antusiasme lansia yang hadir untuk mengajukan pertanyaan dan mencari penjelasan lebih lanjut mengenai materi serta latihan yang telah disampaikan.

4. DISKUSI

Program ini berperan sebagai upaya promotif dan preventif untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gangguan keseimbangan pada lansia, termasuk penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, serta pengobatan. Program ini memiliki tujuan utama yaitu untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia saat menjalani aktivitas sehari-hari.

Berikut adalah beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan:

- a) Kegiatan dimulai pada pukul 08:00 WIB dan berlangsung hingga 11:00 WIB. Ketua Kader Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru menyampaikan sambutan sebelum mahasiswa Profesi 2 memperkenalkan diri sebagai pemateri.
- b) Menguji pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh dan gangguan keseimbangan.
- c) Memberikan lembar informasi kepada lansia yang hadir sebagai materi penyuluhan yang bisa dibawa pulang, sehingga pengetahuan yang disampaikan dapat diterapkan..
- d) Menyampaikan materi dengan judul "Gangguan Keseimbangan Pada Lansia: Pengertian, Faktor Penyebab, Tanda dan Gejala, Latihan," menggunakan leaflet sebagai alat bantu, serta menjelaskan tujuan penyuluhan, kemudian mendemonstrasikan gerakan latihan yang berkaitan dengan gangguan

keseimbangan.

- e) Melakukan sesi tanya jawab antara pemateri dan lansia untuk membahas materi yang belum jelas pada saat penyampaian materi.
- f) Melaksanakan post-test untuk meninjau kembali pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi pendidikan yang telah diberikan.
- g) Penutup

Setelah kegiatan penyuluhan capaian selesai, orang tua dalam komunitas dapat menerapkan kepatuhan melalui program latihan di rumah yang telah diberikan secara rutin. karena artikel ini dapat membantu pembaca, terutama mereka yang berisiko jatuh atau mengalami gangguan keseimbangan, dengan dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat.

5. KESIMPULAN

Sesuai dengan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, mengenai penanganan fisioterapi pada lansia dengan gangguan keseimbangan di Letjen Sutoyo RW 03 Lowokwaru, mayoritas peserta yang hadir telah memahami dan mengetahui tentang gangguan keseimbangan serta cara mengatasinya. Lansia turut aktif dalam kegiatan, agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik, dan acara pun berjalan lancar. Pemahaman lansia terhadap masalah yang mereka alami juga semakin meningkat. Untuk mengurangi risiko jatuh atau gangguan keseimbangan, lansia disarankan untuk melakukan latihan tersebut secara mandiri dan rutin di rumah.

Rencana tindak lanjut dalam kegiatan penyuluhan dengan risiko jatuh atau gangguan keseimbangan, sangat penting untuk mengevaluasi latihan berdasarkan keterampilan dan tingkat kepatuhan yang diberikan oleh pemateri kepada lansia. Penilaian ini tidak hanya berfokus pada demonstrasi atau gerakan, tetapi juga memastikan bahwa lansia dapat melaksanakan latihan tersebut secara mandiri dan rutin di rumah untuk mengurangi risiko jatuh atau gangguan keseimbangan. Kerja sama yang baik antara kader pos lansia dan pelaksana kegiatan penyuluhan sangat diperlukan untuk memastikan keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (Lansia) di Kota Depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh edukasi dengan metode peer group terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i5.1114>
- Wardhani, R. R., & Nisa, S. K. (2023). Pengaruh pemberian dynamic neuromuscular stabilization untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia: Narrative review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 4(1), 41–50. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i1.19839>