

GAMBARAN TAKUT JATUH PADA LANSIA DI PANTI WREDHA SURABAYA

Anastasia Putu Martha Anggarani
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
e-mail: anastasiamartha@yahoo.co.id

Abstract: Fall events influenced by fear of falling. Fear of falling can decrease independence of elderly in daily activities, decreased quality of life of elderly. Descriptive study was used in this study for 155 and obtained by proportional random sampling. All of the respondents had aged ≥ 60 years, can communicate well, able to read and write and not being sick which causes balance disorders and pain when walking. Questionnaire was used to retrieve the data. The results showed 49.7% of respondents were have fear of falling. Because of physiological changes during the aging process, elderly will have difficulty to maintain balance while performing activities. This situation can make fear of falling during a functional activity.

Keywords: elderly, fear of falling

Abstrak: Kejadian jatuh yang sering dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor personal yaitu takut jatuh. Takut jatuh akan menghambat kualitas hidup lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif di Panti 6 Wredha Surabaya pada 155 responden dengan metode *proportional random sampling*. Kriteria responden penelitian ini adalah lansia yang bersedia menjadi responden, berusia ≥ 60 tahun, bisa berkomunikasi dengan baik, bisa membaca dan menulis serta bisa menjawab pertanyaan dalam kuesioner. Data didapatkan melalui kuesioner dengan hasil sebanyak 49,7% responden mengalami kekhawatiran yang tinggi akan jatuh. Oleh karena terjadi perubahan fisiologis, lansia akan mengalami penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat melakukan aktivitas. Hal tersebut yang akan menyebabkan lansia takut jatuh saat melakukan aktivitas fungsional.

Kata kunci: lansia, takut jatuh

PENDAHULUAN

Proses penuaan menyebabkan penurunan kemampuan fisik yang mengakibatkan berbagai permasalahan salah satunya adalah kejadian jatuh. Kejadian jatuh tersebut akan menyebabkan penurunan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas fungsionalnya. Jumlah kejadian jatuh pada lansia cukup tinggi, setidaknya 28%-35% orang yang berusia 65 tahun mengalami jatuh setiap tahun dan jumlah tersebut meningkat menjadi 32%-42% pada lansia berusia 70 tahun. Kejadian jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor personal yaitu takut jatuh. Kejadian takut jatuh mendapatkan peningkatan perhatian oleh bagian kesehatan masyarakat dalam dua dekade terakhir (Lach, 2005). Menurut

penelitian para ahli sekitar 26%-55% lansia yang tinggal di masyarakat mengalami takut jatuh, dan 40%-73% lansia yang pernah jatuh ternyata mengalami takut jatuh. Pada lansia, takut jatuh merupakan ketakutan yang terbesar yaitu sekitar 47% dan kondisi ini lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Pada salah satu studi yang dilakukan pada 1000 wanita selama lebih dari 3 tahun, lebih dari sepertiga dari sampel dilaporkan mengalami takut jatuh dan mengalami peningkatan sebanyak 45% setelah 3 tahun (Lach, 2005). Dalam banyak hal, takut jatuh berpotensi menimbulkan bahaya. Takut jatuh merupakan kekhawatiran jatuh yang berlebihan, hal tersebut mengakibatkan adanya pembatasan gerak saat melakukan aktivitas fungsional. Dengan adanya pembatasan tersebut, dapat menyebabkan

deconditioning dan pada akhirnya meningkatkan risiko jatuh. Takut jatuh juga bisa mengakibatkan pembatasan interaksi sosial dan kecemasan. Bila disimpulkan, dampak adanya peningkatan angka takut jatuh adalah adanya penurunan kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari, penurunan kualitas hidup lansia dan penurunan interaksi sosial (Austin, 2007).

Beberapa penelitian juga menghubungkan perubahan aspek psikologis, fisik dan fungsional pada lansia yang mengalami takut jatuh (Scheffer A. , 2008) . Perubahan ini berdampak pada hilangnya kepercayaan diri dalam mempertahankan keseimbangan saat berjalan (Austin, 2007). Penelitian awal mengenai takut jatuh dilakukan oleh murphy pada tahun 1982 yang mengidentifikasi kecemasan yang parah setelah jatuh, yang mempengaruhi kemampuan orang tua untuk berdiri dan berjalan. Pada awal 1990-an, penelitian berikutnya mengenai *post fall syndrome* dengan hasil bahwa beberapa orang mengalami takut jatuh, bahkan yang tidak pernah mengalami kejadian jatuh (Gusi, 2012). Takut jatuh akan menghambat kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko jatuh melalui pengurangan aktivitas fisik, kepercayaan diri, kekuatan dan keseimbangan. Takut jatuh akan mengakibatkan kontrol keseimbangan berkurang dan pengurangan kepercayaan diri untuk mencegah jatuh, hal tersebut yang akan semakin meningkatkan kejadian jatuh pada lansia (Jette, 2012). Gambaran takut jatuh pada lansia diperlukan guna mengidentifikasi risiko takut jatuh pada lansia.

Identifikasi takut jatuh pada setiap individu dilakukan dengan alat ukur yaitu *Modified Falls Efficacy Scale-Indonesian Version (FES I)*. *Modified FES I* diadopsi dari *Falls Efficacy Scale International (FES I)* karena beberapa ahli menyarankan untuk mengembangkan *FES-I* dengan menyesuaikan situasi dan budaya yang ada (Yardley, 2005). *Modified FES I* adalah

salah satu alat ukur terbaik, singkat dan mudah digunakan untuk mengukur tingkat kekhawatiran jatuh selama beraktivitas sosial dan fisik di dalam dan di luar rumah. *Modified FES I* mempunyai 16 item pertanyaan dengan pilihan jawaban berupa skala *Likert*. Lansia diminta untuk mengisi jawaban sesuai skala yang mewakili dirinya berdasarkan aktivitas yang tercantum pada alat ukur. Alat ukur ini sudah diuji cobakan dengan tingkat validitas yang baik (I-CVI 0,857-1 dan S-CVI 0,93) dan reliabilitas Cronbach alpha 0,948. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran takut jatuh pada lansia diperlukan guna mengidentifikasi risiko takut jatuh pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di panti wredha swasta di Surabaya pada April-Mei 2016 pada 155 responden. Pengambilan responden dengan teknik *proportional random sampling*. Kriteria responden penelitian ini adalah lansia yang bersedia menjadi responden, berusia ≥ 60 tahun, bisa berkomunikasi dengan baik, bisa membaca dan menulis serta bisa menjawab pertanyaan dalam kuesioner. Data didapatkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden oleh peneliti. Proses pengumpulan data peneliti dibantu oleh 9 orang, sebelumnya peneliti sudah menyamakan persepsi tentang penilaian takut jatuh pada lansia. Saat pelaksanaan, peneliti menentukan responden sesuai dengan jumlah dengan menggunakan undian. Setelah didapatkan responden yang sesuai dengan criteria, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta prosedur penelitian kepada para lansia sebelum kuesioner dibagikan. Sebelum pengisian kuesioner, responden diminta untuk menandatangani informed consent. Setelah mendapat persetujuan dari responden, peneliti dibantu timnya melakukan tanya jawab berdasarkan pertanyaan dalam

kuesioner. Hasil dari pengukuran takut jatuh tersebut dipergunakan sebagai data dalam penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	n(%)	Mean±SD/
Usia (tahun)		76,3±8,02
Jenis Kelamin		
Laki-laki	46 (29,7%)	
Perempuan	109 (70,3%)	

Pada tabel 1 menggambarkan informasi mengenai karakter responden penelitian. Data didapatkan dari lansia yang tinggal dipanti wredha Surabaya berjumlah 155 orang di mana rata-rata usia responden adalah 76 tahun. Responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu 70,3%.

Tabel 2. Gambaran takut jatuh pada lansia

Variabel	Sub Grup	Total n= 155 Mean±SD/n(%)
Takut		29,03±11,3
Jatuh	Kekhawatiran rendah	43 (22,7%)
	Kekhawatiran sedang	35 (22,6%)
	Kekhawatiran tinggi	77 (49,7%)

Tabel 2 tersebut menggambarkan bahwa sebanyak 49,7% responden mengalami kekhawatiran yang tinggi akan jatuh.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan membahas hasil yang telah didapatkan oleh peneliti mengenai gambaran takut jatuh pada lansia di panti wredha Surabaya, dari 155 responden diperoleh lansia memiliki kekhawatiran akan jatuh dengan 43 orang responden (22,7%) mengalami kekhawatiran rendah akan jatuh, 35 orang responden (22,6%) mengalami kekhawatiran sedang akan jatuh, 77 orang responden (49,7%) mengalami

kekhawatiran sedang akan jatuh. Penuaan akan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem-sistem tubuh antara lain sistem muskuloskeletal, kardiovaskuler, respirasi, saraf, alat indera dan fungsi organ lain (Narinder Kaur Multani, 2007). Pada saat melakukan aktivitas, individu akan membutuhkan sistem-sistem tersebut salah satunya untuk mempertahankan keseimbangan supaya tidak jatuh. Oleh karena terjadi perubahan fisiologis, lansia akan mengalami penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat melakukan aktivitas. Hal tersebut yang akan menyebabkan lansia takut jatuh saat melakukan aktivitas fungsional.

Menurut data, terdapat 43 orang responden (22,7%) mengalami kekhawatiran rendah akan jatuh. Responden yang mengalami kekhawatiran rendah akan jatuh tersebut merupakan responden yang tidak menggunakan alat bantu jalan. Lansia yang menggunakan alat bantu jalan lebih memiliki rasa takut jatuh daripada yang tidak menggunakan alat bantu jalan karena selalu membutuhkan tumpuan yang lebih banyak dan besar, menghambat kompensasi mengenggam, menyebabkan mudah tersandung atau kehilangan keseimbangan karena meningkatnya *attentional requirement* (de Villiers, 2015)

Sebanyak 77 responden (49,7%) mengalami kekhawatiran tinggi akan jatuh. Menurut teori, terdapat beberapa hal yang mengakibatkan takut jatuh pada lansia. Salah satunya adalah jenis kelamin. Responden penelitian ini sebagian besar terdiri dari perempuan sebanyak 109 responden (70,3%). Satu penelitian mengenai takut jatuh, menyatakan bahwa kejadian takut tersebut prevalensinya lebih banyak dialami wanita (Lopes, 2009). Pada wanita yang sudah lanjut usia akan terjadi penurunan hormon estrogen yang dapat menyebabkan penurunan massa tulang dan jaringan lunak serta penurunan berat badan. Selain itu juga terjadi kerapuhan jaringan ikat sehingga berakibat langsung pada

postur dan biomekanik tubuh. Pada kondisi tersebut tubuh akan mengkompensasi dengan selalu menjaga keseimbangan supaya tidak jatuh. Ketika postur dan biomekanik tubuh berubah, kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan juga akan berubah sehingga menyebabkan takut jatuh saat melakukan aktivitas (Alice Scheffer, 2008)

Hal lain yang berhubungan dengan takut jatuh adalah gangguan keseimbangan ("Timed Up and Go Test," 2000). Responden pada penelitian ini sebagian besar mengalami gangguan keseimbangan yaitu sebanyak 102 responden (65,8%). Kondisi medis yang berhubungan dengan gangguan keseimbangan sangat berpengaruh terhadap meningkatnya rasa takut akan jatuh karena orang dengan gangguan keseimbangan sudah kehilangan kepercayaan diri untuk menumpu dengan kaki terutama saat berjalan (Alice Scheffer, 2008).

Penyebab lain yang menyebabkan takut jatuh adalah riwayat pernah jatuh. responden penelitian ini memiliki riwayat jatuh sebelumnya sebesar 90 responden (58,1%). Beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang positif antara dua hal tersebut. Lansia yang berusia diatas 60 tahun dengan riwayat jatuh sebelumnya sebesar 29%-92%. Penelitian yang dilakukan Lopes pada 253 lansia (136 wanita dan 117 pria) di Diamantina State of Minas Gerais, Brazil menunjukkan hasil 90,48% mengalami takut jatuh. Mayoritas lansia (54,42%) mempunyai riwayat jatuh sebelumnya dan dari yang memiliki riwayat jatuh sebelumnya, 96,25% mengalami takut jatuh. Takut jatuh dapat dideskripsikan tergantung dengan pengalaman akan jatuh sebelumnya dan peningkatan ketakutan

setelah jatuh berhubungan dengan tipe jatuh. Kejadian jatuh yang menimbulkan cedera serius lebih meningkatkan rasa takut jatuh (Narjes Nick, 2013). Lansia yang pernah mengalami jatuh sebelumnya tidak hanya berdampak pada kondisi fisiknya tetapi berdampak pada kondisi psikologis di mana mereka akan merasa trauma dengan kejadian yang tidak menyenangkan tersebut dan takut untuk jatuh lagi ketika mereka melakukan aktivitas. Kondisi ini akan memberikan dampak pada penurunan aktivitas sosial dan kepercayaan dirinya. Seseorang yang sering mengalami jatuh akan meningkatkan angka kejadian takut jatuh (Dukyoo, 2008). Lansia yang pernah jatuh cenderung juga lebih sulit menjaga keseimbangannya saat mereka melakukan aktivitas fungsionalnya karena takut jatuh (Kumar, 2008). Ketakutan ini bisa menjadi pelindung agar lebih berhati-hati untuk menghindari risiko jatuh, tetapi juga dapat menjadi risiko ketika sudah mengakibatkan keterbatasan dan kurangnya kepercayaan diri saat melakukan aktivitas (Inbarr, 2005).

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden memiliki kekhawatiran tinggi akan jatuh. Data penelitian tersebut dapat digunakan sebagai data awal mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia karena takut jatuh merupakan salah satu penyebab kejadian jatuh pada lansia. Tenaga kesehatan dapat melakukan intervensi yang tepat terutama intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan kepercayaan diri lansia saat melakukan aktivitas sehingga tidak mengalami takut jatuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Alice Scheffer, M. S. (2008). Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences, among older persons. *Age and Ageing* , 19-24.
- Austin, N. (2007). Fear of Falling in Older Women: A Longitudinal Study of Incidence, Persistence, and Predictors. *Journal of the American Geriatrics Society* , 1598–1603.
- de Villiers, K. (2015). An Approach to Balance Problems and Falls in Elderly Persons. *South African Medical Journal* , 695.
- Dukyoo, J. (2008). Fear of Falling in Older Adults: Comprehensive Review. *Asian Nursing Research* , 2(4): 214–22.
- Gusi, N. (2012). Balance Training Reduces Fear of Falling and Improves Dynamic Balance and Isometric Strength in Institutionalised Older People : A Randomised Trial. *Journal of Physiotherapy* , 58.
- Inbarr, A. (2005). Fear of Falling Limiting Activity in Young-Old Women Is Associated with Reduced Functional. *Age and Ageing* , 34: 281–87.
- Jette, A. (2012). *Fear of Falling in Older Persons*. Netherlands: Springer.
- Kumar, S. (2008). Relationship Between Fear of Falling, Balance Impairment and Functional Mobility in Community Dwelling Elderly. *IJPMR* , 48-52.
- Lach, H. (2005). Incidence and Risk Factors for Developing Fear of Falling in Older Adults. *Public Health Nursing* , 45-52.
- Lopes. (2009). Prevalence of Fear of Falling among a Population of Older Adults and Its Correlation with Mobility , Dynamic Balance , Risk and History of Falls. *Revista Brasileira de Fisioterapia* , 223–29.
- Narinder Kaur Multani, S. K. (2007). *Principles of Geriatric Physiotherapy*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Narjes Nick, I. J. (2013). Educational Intervention for Reducing the Fear of Falling and Improving Balance in the Elderly: A Single Blind Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* , 208-216..
- Yardley, L. (2005). Development and Initial Validation of the Falls Efficacy Scale-International (FES-I). *Age and Ageing* , 34(6): 614–19.