

KEJADIAN TAKUT JATUH PADA LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS

Anastasia Putu Martha Anggarani¹, Raditya Kurniawan Djoar²

¹STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya, Jl.Jambi 12, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia Email: anastasiamartha88@gmail.com

²STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya, Jl.Jambi 12, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia Email: radit.stikvinct@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Takut jatuh pada lansia terjadi karena ketidakpercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas secara mandiri. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas kehidupan lansia.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kejadian takut jatuh pada lansia yang tinggal di masyarakat sehingga dapat menentukan intervensi yang tepat untuk menanganinya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang melibatkan 77 lansia yang tinggal di masyarakat. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *Modified Falls Efficacy Scale-Indonesian Version (Modified FES-I)*.

Hasil: penelitian ini menunjukkan bahwa 66,3% lansia mengalami kekhawatiran tinggi akan jatuh. Keseimbangan saat bergerak/berjalan dilakukan oleh beberapa sistem dalam tubuh. Pada proses penuaan, lansia mengalami penurunan fungsi anatomis dan fisiologis sehingga menyebabkan kemampuannya akan berkurang dalam mempertahankan keseimbangan dan mengakibatkan lansia sering mengalami jatuh saat beraktivitas.

Kesimpulan: Situasi inilah yang menurunkan rasa kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas secara mandiri sehingga merasa takut jatuh

Kata kunci: Takut jatuh, Modified FES-I, Komunitas

ABSTRACT

Background: Fear of falling in the elderly occurs due to the elderly's lack of self-confidence in carrying out activities independently. This can cause a decrease in the quality of life for the elderly.

Purpose: This study aims to identify the incidence of fear of falling among the elderly who live in the community so that appropriate interventions can be determined to handle it.

Method: This research is a descriptive study involving 77 elderly people who live in the community. The instrument of this study was the Modified Falls Efficacy Scale-Indonesian Version (Modified FES-I) questionnaire.

Result: The results of this study indicate that 66.3% of the elderly experience high anxiety about falling. Balance when moving or walking is carried out by several systems in the body. In the aging process, the elderly experience a decrease in anatomical and physiological functions, resulting in a reduced ability to maintain balance and causing them to often fall during activities.

Conclusion: This situation reduces the confidence of the elderly in carrying out activities independently, so they feel afraid of falling.

Keywords: *fear of falling, Modified FES-I, Community*

PENDAHULUAN

Ketakutan terjatuh adalah penyebab dan akibat dari kejadian terjatuh. Seseorang yang pernah mengalami jatuh sebelumnya memiliki peluang 2,5 kali lebih besar untuk mengalami ketakutan terjatuh. Penelitian para ahli

mengindikasikan bahwa antara 26% hingga 55% pada lansia di komunitas merasa takut terjatuh (Lavedán A, Viladrosa M, Jürschik P, Botigué T, Nuín C, Mascot O, 2018), dan antara 40% hingga 73% dari individu lanjut usia yang pernah jatuh merasa takut terjatuh (Anggarani APM, 2020). Lebih dari sepertiga sampel dalam suatu penelitian yang mengikuti 1000 wanita selama lebih dari 3 tahun melaporkan merasakan ketakutan terjatuh, dan angka tersebut meningkat sebesar 45% setelah tahun ketiga (Liu M, Hou T, Li Y, Sun X, Szanton SL, Clemson L, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa hingga 19% dari lansia memiliki tingkat ketakutan terjatuh yang tinggi (Birhanie G, Melese H, Solomon G, Fissha B, 2021). Hingga 50% orang lanjut usia mengatakan bahwa mereka kadang-kadang khawatir terjatuh, dan 36% mengatakan bahwa hal tersebut adalah kekhawatiran yang konstan bagi mereka (Thiam Wong L, 2017).

Isu kesehatan masyarakat yang paling umum adalah ketakutan terjatuh, yang dapat menyebabkan berbagai efek buruk pada kualitas hidup lansia, termasuk aktivitas sosial dan fisik yang lebih rendah, depresi, kehilangan mobilitas, peningkatan risiko jatuh, kelemahan fisik, dan kehilangan rasa percaya diri (Sakurai R, 2020). Telah ditemukan bahwa ketakutan terjatuh menyebabkan lebih banyak

kejadian jatuh dan terkait dengan kelainan langkah, mobilitas yang lebih rendah, kerapuhan yang lebih besar, isolasi sosial, dan bahkan kematian (Kumar A, Carpenter H, Morris R, Iliffe S, 2014). Lansia dalam komunitas dapat mengalami hal ini.

Populasi lansia dalam komunitas sangat beragam dalam kepribadian dan gaya hidup. Modified Falls Efficacy Scale-Indonesian Version (FES I) adalah salah satu alat penilaian yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketakutan terjatuh setiap individu (Narjes Nick, 2013). Modified FES I adalah salah satu alat terbaik untuk mendeteksi kecemasan terjatuh selama aktivitas sosial dan fisik di dalam dan di luar rumah karena penggunaannya yang ringkas dan sederhana. Modified FES I memiliki 16 item pertanyaan dengan pilihan jawaban gaya skala Likert. Lansia diminta untuk menjawab pertanyaan dengan skala tergantung pada aktivitas yang tercantum pada alat ukur tersebut, yang mencerminkan mereka secara keseluruhan. Menurut uji coba, alat pengukuran ini memiliki tingkat validitas yang tinggi (I-CVI 0.857-1 dan S-CVI 0.93) dan reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0.948 (Dingová M, 2017).

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa sering lansia dalam komunitas merasa takut terjatuh, sehingga memungkinkan pengembangan intervensi

yang efektif. Lansia dalam komunitas menjadi subjek penelitian ini karena, menurut pendapat mereka, mereka terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan risiko ketakutan terjatuh, kurangnya akses ke informasi kesehatan, dan faktor-faktor sosio ekonomi yang berdampak signifikan pada ketakutan terjatuh mereka (De Roza JG, Ng DWL, Mathew BK, Jose T, Goh LJ, Wang C, 2022). Studi sebelumnya dilakukan untuk menggambarkan ketakutan terjatuh yang dialami oleh warga lanjut usia di panti jompo (Lopes, 2009). Sebanyak 155 partisipan berpartisipasi dalam penelitian di panti jompo di Surabaya, dengan menggunakan teknik sampel acak proporsional. Menurut kriteria data, hingga 49,7% responden melaporkan memiliki kekhawatiran yang parah terhadap terjatuh (Lach HW, 2005).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian observasional. Persetujuan dari komite etika penelitian kesehatan diperlukan sebelum penelitian ini dapat dilakukan. Responden

Dalam Penelitian Ini diharuskan untuk menandatangani formulir persetujuan yang telah diinformasikan sebelum proses pengumpulan data. Kuesioner Modified FES I digunakan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini melibatkan total 77 peserta lanjut usia. Data dikumpulkan langsung dari responden oleh para peneliti. Orang lanjut usia yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian adalah mereka yang dapat membaca dan memahami petunjuk. Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan pengeditan, perhitungan skor, tabulasi, dan analisis deskriptif..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 77 responden lansia yang tinggal di masyarakat yaitu lansia memiliki kekhawatiran akan jatuh yaitu 15,5% mengalami kekhawatiran rendah, 18,2% mengalami kekhawatiran sedang, 66,3% mengalami kekhawatiran tinggi

Tabel 1
Hasil Penelitian

Variabel	Sub Grup	Total n= 77(%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	32,5
	Perempuan	67,5
Riwayat Jatuh	Ya	48,1
	Tidak	51,9
Takut Jatuh	Kekhawatiran rendah	15,5
	Kekhawatiran sedang	18,2
	Kekhawatiran tinggi	66,3

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang tinggal di komunitas memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi terhadap risiko jatuh. Dari 77 responden, sebanyak 66,3% mengalami kekhawatiran tinggi, 18,2% mengalami kekhawatiran sedang, dan hanya 15,5% yang memiliki kekhawatiran rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketakutan akan jatuh merupakan isu yang signifikan dalam populasi lansia di komunitas.

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di komunitas memiliki ketakutan terjatuh. Sebanyak 15,5% mengalami kecemasan ringan dan 18,2% mengalami kecemasan sedang. Ketakutan ini dapat berperan sebagai pemicu untuk meningkatkan kehati-hatian guna mengurangi risiko terjatuh, namun juga dapat menjadi masalah ketika mengakibatkan pembatasan aktivitas dan kehilangan kepercayaan diri saat beraktivitas. Menurut studi ini, 66,3% dari lansia di lingkungan tersebut melaporkan memiliki ketakutan terjatuh yang kuat (Anggarani APM, 2020).

Ketakutan akan jatuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman jatuh sebelumnya, kondisi kesehatan fisik, gangguan keseimbangan, dan faktor psikososial seperti rasa percaya diri yang menurun dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia dengan

kekhawatiran tinggi cenderung membatasi aktivitas mereka untuk menghindari risiko jatuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan mobilitas, kelemahan otot, dan meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain.

Secara teoritis yang dapat menyebabkan lansia takut terjatuh salah satunya adalah gender. Mayoritas responden dalam penelitian ini, hingga 67,5%, adalah perempuan. Studi-studi tentang ketakutan terjatuh menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami kondisi tersebut dibandingkan dengan pria (Lopes, 2009).

Riwayat jatuh sebelumnya juga menjadi faktor yang berkontribusi pada ketakutan terjatuh. Penelitian ini mengungkapkan bahwa 48,1% dari responden memiliki riwayat jatuh sebelumnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian di Brasil yang melibatkan 253 lansia berusia di atas 60 tahun yang memiliki riwayat jatuh dalam rentang 29% hingga 92%. Hasilnya menunjukkan hubungan kuat antara ketakutan terjatuh dan riwayat jatuh, di mana sebanyak 90,48% partisipan melaporkan mengalami ketakutan terjatuh. Mayoritas lansia (54,42%) memiliki riwayat jatuh, dan 96,25% dari mereka yang pernah jatuh melaporkan ketakutan terjatuh. Lansia yang pernah jatuh sebelumnya cenderung takut mengalami jatuh lagi, dan ketakutan

ini memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka (Lopes, 2009).

Tergantung pada pengalaman jatuh sebelumnya, berbagai jenis ketakutan terjatuh dapat diidentifikasi. Ketakutan terjatuh dapat semakin meningkat jika jatuh sebelumnya mengakibatkan cedera serius (Anggarani APM, 2020). Lansia (berusia 65 hingga 79 tahun) yang merupakan laki-laki (57%) dan pernah jatuh lebih dari sekali menjadi subjek dalam studi 5 tahun. Menurut penelitian ini, responden mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti mobilitas, perawatan diri, dan pekerjaan rumah tangga, serta memiliki ketakutan terjatuh (Kumar A, Carpenter H, Morris R, Iliffe S, 2014).

Dibandingkan dengan lansia yang memiliki kekhawatiran rendah atau sedang, lansia dengan kekhawatiran tinggi lebih rentan mengalami gangguan keseimbangan dan disabilitas fungsional. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi seperti latihan keseimbangan, latihan penguatan otot, serta edukasi tentang strategi pencegahan jatuh dapat membantu mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas.

Oleh karena itu, penting bagi komunitas dan tenaga kesehatan untuk memberikan perhatian lebih pada lansia dengan tingkat kekhawatiran tinggi.

Program intervensi berbasis komunitas, seperti senam lansia, terapi fisik, serta pendekatan psikososial, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko jatuh. Selain itu, menciptakan lingkungan yang aman, seperti pemasangan pegangan tangan, pencahayaan yang baik, dan pengurangan hambatan fisik di rumah, juga dapat membantu menurunkan ketakutan lansia terhadap jatuh.

Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang membuat lebih sulit bagi lansia untuk menjaga keseimbangan saat melakukan aktivitas. Keadaan ini dapat menyebabkan ketakutan terjatuh saat menjalankan tugas-tugas harian (Kumar A, Carpenter H, Morris R, Iliffe S, 2014). Berbagai sistem tubuh bertanggung jawab dalam membantu kita menjaga keseimbangan kita saat bergerak atau berjalan. Namun, seiring dengan menurunnya kemampuan anatomi dan fisiologis akibat usia, kemampuan lansia juga menurun, yang menyebabkan sering jatuh saat melakukan aktivitas (Anggarani APM, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil penelitian ini, para lansia di lingkungan tersebut merasa khawatir akan jatuh. Mayoritas dari mereka mengalami tingkat kecemasan yang tinggi terkait risiko

jatuh. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi pendekatan perawatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri para lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti pelatihan keseimbangan, penyuluhan yang dilakukan di komunitas mengenai pencegahan jatuh, serta inisiatif lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarani APM, D. R. (2020). Fear of Falling Among the Elderly in a Nursing Home: Strongest Risk Factors. *J Nurs.*, 15(1), 59–65.
- Birhanie G, Melese H, Solomon G, Fissaha B, T. M. (2021). Fear of falling and associated factors among older people living in Bahir Dar City, Amhara, Ethiopia- a cross-sectional study. *BMC Geriatric [Internet].*, 21;21(1), 586.
- De Roza JG, Ng DWL, Mathew BK, Jose T, Goh LJ, Wang C, et al. (2022). Factors influencing fear of falling in community-dwelling older adults in Singapore: a cross-sectional study. *BMC Geriatric [Internet].*, 7;22(1), 186.
- Dingová M, K. E. (2017). Fear Of Falling Among Community Dwelling Older Adults. *Cent Eur J Nurs Midwifery [Internet].*, 30;8(1), 580–587.
- Kisner, C. (2017). *Book therapeutic exercise seventh edition*. F.A Davis.
- Kumar A, Carpenter H, Morris R, Iliffe S, K. D. (2014). Which factors are associated with fear of falling in community-dwelling older people? *Age Ageing [Internet]*, 43(1), 76–84.
- Lach HW. (2005). Incidence and risk factors for developing fear of falling in older adults. *Public Health Nurs.*, 22(1), 45–52.
- Lavedán A, Viladrosa M, Jürschik P, Botigué T, Nuín C, Masot O, et al. (2018). Fear of falling in community-dwelling older adults. *PLoS One [Internet]*.
- Liu M, Hou T, Li Y, Sun X, Szanton SL, Clemson L, et al. (2021). Fear of falling is as important as multiple previous falls in terms of limiting daily activities: a longitudinal study. *BMC Geriatr [Internet]*, 7;21(1), 350.
- 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*, 223–229.
- 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.
- Sakurai R, O. Y. (2020). Depression, Fear of Falling, Cognition and Falls. *Springer International Publishing*, 49–66.
- Thiamwong L, S. J. (2017). Fear of Falling and Related Factors in a Community-based Study of People 60 Years and Older in Thailand. *Int J Gerontol [Internet]*, 11(2), 80–84.