

UPAYA LANSIA DALAM MENJAGAKESEIMBANGAN TUBUH DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Fera Siska

Dosen Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Email: feesiska@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas, Jenis Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi yaitu untuk mengeksplorasi upaya lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Hasil penelitian Hasil wawancara dan observasi pada Ny "A" di dapatkan bahwa Ny "A" mengalami gangguan keseimbangan di karenakan Ny "A" mengalami beberapa perubahan seperti penglihatannya mulai kabur, pendengarannya mulai menurun, otot menjadi lemah, dan juga Ny "A" memiliki riwayat penyakit rematik pada kedua sendi kaki. Untuk menjaga keseimbangan tubuhnya ketika berjalan Ny "A" selalu menggunakan tongkat. Ny "A" juga selalu menggunakan sandal ketika berjalan, menjaga pola tidur cukup yaitu tidur siang 2 jam dan tidur malam 8 jam, dan Hasil wawancara dan observasi pada Ny "S" di dapatkan bahwa Ny "S" mengalami gangguan keseimbangan di karenakan Ny "S" mengalami beberapa perubahan seperti penglihatannya mulai kabur, pendengarannya mulai menurun, otot menjadi lemah, dan juga Ny "S" memiliki riwayat osteoarthritis. Untuk menjaga keseimbangan tubuhnya Ny "S" selalu menjaga pola makan yang sehat dengan asupan nutrisi dari biji-bijian dan kacang-kacangan, perbanyak mengkonsumsi buah-buahan, sayur dan mengkonsumsi susu yang rendah lemak, kurangi konsumsi garam dan minuman yang manis. Untuk beraktivitas Ny "S" selalu menggunakan sandal ketika berjalan dan menggunakan tongkat. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang menjaga keseimbangan tubuh pada lansia agar para lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuhnya.

Kata Kunci : Upaya, Lanjut Usia, Keseimbangan

ABSTRACT

Elderly is a group of people aged 60 years and over. This type of research uses a qualitative method with a phenomenological study approach, namely to explore the efforts of the elderly in maintaining body balance at the Harapan Kita Social Institution for the Elderly in Palembang. Research results The results of interviews and observations on Mrs "A" found that Mrs "A" experienced a balance disorder because Mrs "A" experienced several changes such as her vision began to blur, her hearing began to decrease, her muscles became weak, and also Mrs "A" had history of rheumatic disease in both leg joints. To maintain her balance when walking, Mrs "A" always uses a cane. Mrs "A" also always uses sandals when walking, maintains an adequate sleep pattern, namely 2 hours of naps and 8 hours of sleep at night, and the results of interviews and observations on Mrs "S" found that Mrs "S" experienced balance disorders because Mrs "S" experienced several changes, such as his vision began to blur, his hearing began to decline, his muscles became weak, and Mrs. "S" also had a history of osteoarthritis. To maintain her body balance, Mrs "S" always maintains a healthy diet by consuming whole grains and nuts, consuming more fruits and vegetables and consuming low-fat milk, reducing salt and sweet drinks. For her activities Mrs "S" always wears sandals when walking and uses a cane. It is suggested to health workers to increase counseling about maintaining body balance in the elderly so that the elderly can improve their body balance.

Keywords : Effort, Age, Balance

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo, 2016).

Populasi penduduk dunia saat ini berada pada era ageing population dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun melebihi 7 persen dari total penduduk. Angka lansia diproyeksikan akan terus meningkat jumlahnya bahkan mencapai 2 miliar pada 2050. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 261.491 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 169.798 orang, usia 70-75 tahun sebanyak 107.002 orang dan usia di atas 75 tahun sebanyak 110.533 orang. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2021, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 63.460 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 25.613 orang dan usia di atas 75 tahun sebanyak 25.272 orang.

Lanjut usia atau lansia akan mengalami beberapa perubahan. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, perubahan psikologis dan juga perubahan spiritual. Perubahan fisik pada lansia meliputi perubahan sel sampai ke semua sistem organ tubuh, di antaranya sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, system pengaluran tubuh, muskuloskeletal, gastrointestinal, genitc urinaria, endokrin, dan integument (PPSDM, 2019).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal meliputi otot mengalami

atrofi sebagai akibat dari berkurangnya aktivitas, gangguan metabolik, atau denervasi saraf. Dengan bertambahnya usia, perusakan dan pembentukan tulang melambat. Hal ini terjadi karena penurunan hormon esterogen pada wanita, vitamin D, dan beberapa hormone lain. Tulang-tulang trabekulae menjadi lebih berongga, mikro-arsilektur berubah dan seiring patah baik akibat banturan ringan maupun spontan (PPSDM, 2019).

Pada sistem muskuloskeletal perubahan yang terjadi yakni tulang kehilangan densitas dan semakin rapuh, gangguan tulang, kekuatan dan stabilitas tulang menurun terutama vertebra, pergelangan dan paha, kifosis, gerakan pinggang, lutut dan jari-jari pergelangan terbatas, gangguan gaya berjalan, kekakuan jaringan penghubung dan persendian membesar dan menjadi kaku (Dede Nasrullah, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan jumlah lansia yang berada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang berjumlah 60 orang lansia yang terdiri dari 7 ruangan . Hampir semua lansia di sana mengalami gangguan keseimbangan sehingga mereka sulit melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Lansia Dalam Menjaga Keseimbangan Tubuh Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi yaitu untuk mengeksplorasi upaya lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan

Kita Palembang. Pada tahap pertama peneliti akan melakukan observasi lapangan dan memili partisipan (informan). Pada tahap kedua peneliti akan melakukan wawancara mendalam (indepth interview) kepada partisipan. Lalu pada tahap ketiga di lakukan triangulasi data dan akan menghasilkan tema-tema penelitian..Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar yang berkonteks khusus (Moleong, 2010).

Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan tanggal 1-30 Juli 2022

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Situasi Sosial dan Sampel

Situasi sosial dalam penelitian adalah 2 orang lanjut usia di panti sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Teknik Pengambilan Sampel

Jumlah sampel partisipan ini adalah 2 lansia dan informan dalam penelitian ini adalah 1 orang di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

- 1) Responden dengan usia >49 tahun
- 2) Kooperatif
- 3) Tidak mengalami gangguan pendengaran
- 4) Tidak mengalami gangguan komunikasi
- 5) Bersedia menjadi responden dan telah menandatangani informed consent
- 6) Perawat yang ada di panti sosial harapan kita palembang

b. Kriteria eksklusi

- 1) Lansia dan perawat tiba-tiba sakit
- 2) Lansia dan perawat tiba-tiba berhalangan ikut serta saat wawancara

Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

Penelitian ini menggunakan data primer diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuesioner dengan menggunakan lembar kuesioner.

2. Data Sekunder

Dalam penelitian menggunakan data sekunder berupa data dariPanti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, buku sumber dan internet yang berkaitan dengan topik penelitian.

Teknik Analisis Data

Menurut (Moleong, 2010) analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis Miles dan Huberman. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh :

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh peneliti dilapangan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi di reduksi dengan cara merangkum, memilih dan memfokuskan data pada hal-hal yang sesuai dengan tujuan peneliti. Pada tahap ini penelitian melakukan reduksi data dengan cara memilah-milah, mengkategorikan dan membuat abstraksi dari catatan lapangan wawancara dan dokumentasi.

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan setelah data direduksi atau di rangkum.Data yang

diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi di analisis kemudian disajikan dalam bentuk catatan wawancara, catatan lapangan, dan catatan dokumentasi. Data yang sudah disajikan dalam bentuk dokumentasi diberi kode data untuk mengorganisasi data, sehingga peneliti dapat menganalisis dengan cepat dan mudah. Peneliti membuat daftar awal kode yang sesuai dengan pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi.

3. Menarik Kesimpulan

Langkah dalam analisis kualitatif model interaktif adalah penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah direduksi atau disajikan penelitian membuat kesimpulan yang didukung dengan bukti yang kuat pada tahapan pengumpulan data. Kesimpulan adalah jawaban dari rumusan masalah dan pertanyaan yang telah diungkapkan oleh peneliti sejak awal.

4. Verifikasi / Pengecekan Ulang

Setelah reduksi penyajian data dan penarikan kesimpulan maka dilakukan verifikasi dan pengecekan ulang data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini berpedoman pada penelitian studi fenomenologi pada keperawatan bersifat kualitatif yang menggunakan alat pengumpulan data berupa observasi di bantu alat perekam gambar (video) dan wawancara dibantu dengan pedoman wawancara mendalam, dimana kasus yang diteliti adalah upaya lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh. Pada

No	Nama inisial	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Lama bekerja
1	Ny "M"	30 tahun	D III keperawatan	Perawat	± 8 tahun

penelitian ini dalam melakukan analisis mendalam peneliti tidak hanya meneliti partisipan saja sebagai partisipan umum, tetapi juga melibatkan seorang perawat sebagai informan kunci dan pendapat peneliti sendiri berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan bantuan alat rekam untuk memudahkan peneliti dalam mengingat fenomenologi yang terjadi.

A. Gambaran Partisipan

Informan dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang yaitu 2 orang lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dan 1 orang perawat sebagai informan kunci. Adapun gambaran umum dari partisipan adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1
Gambaran Umum Partisipan
Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita
Palembang

No	Nama inisial	Umur	Pendidikan	Riwayat penyakit
1	Ny "A"	67 tahun	SD	Rematik
2	Ny "S"	82 tahun	Sd	Osteoarthritis

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Dari tabel 1.1 di atas dapat diketahui partisipan dalam penelitian ini adalah lansia Ny "A" berusia 67 tahun, pendidikan terakhir SD, dan memiliki riwayat penyakit rematik pada bagian sendi kaki dan Ny "S" berumur 82 tahun, pendidikan terakhir SD, dan memiliki riwayat penyakit osteoarthritis pada kedua kaki di bagian lutut dan juga di pinggul.

Tabel 1.2
Gambaran Umum Informan Kunci
Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita
Palembang

Sumber: hasil penelitian, 2021

Dari tabel 1.2 diatas dapat dilihat informan kunci dalam penelitian ini adalah Ny "M" berusia 30 tahun, pendidikan terakhir D III ilmu keperawatan dan pengalaman kerja sebagai perawat sudah lebih dari 8 tahun, saat ini bekerja sebagai perawat di panti sosial harapan kita Palembang.

Hasil Observasi

1. Partisipan 1 Ny "A"

a. Data Subjektif

Tanggal 15 November 2021, Ny "A" berjenis kelamin perempuan dengan usia 67 tahun, beragama islam, tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Ny "A" mengatakan kepalanya sering pusing, sulit fokus atau gampang teralihkan, matanya mulai kabur, pendengarannya mengurang, dan mengalami nyeri sendi pada bagian kedua kaki.

b. Data Objektif

Dari hasil wawancara mendalam dan observasi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, di dapatkan bahwa wajah Ny "A" tampak pucat dan meringis kesakitan di karenakan nyeri sendi pada bagian kaki. Kegiatan sehari-hari Ny "A" pun selalu menggunakan tongkat dan juga di bantu oleh teman-teman di panti atau perawat yang bertugas di sana. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik diketahui keadaan umum Ny "A" baik, kesadaran compos mentis, TD: 120/80 mmHg, RR: 28 x/menit, nadi: 80 x/menit, suhu: 36⁰C.

2. Partisipan 2 Ny "S"

a. Data subjektif

Tanggal 15 november 2021, Ny "S" berjenis kelamin perempuan dengan usia 82 tahun,

beragama islam, tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Ny "S" mengatakan sering pusing, sulit fokus atau gampang teralihkan, penglihatanya kabur, pendengarannya mengurang, dan kedua kakinya sakit untuk di gerakkan karena Ny "S" mengalami nyeri pada sendi pada lutut dan pinggul akibat penyakit osteoartritis.

b. Data Objektif

Dari hasil wawancara mendalam dan observasi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, di dapatkan bahwa wajah Ny "S" tampak pucat dan meringis kesakitan karena kedua kakinya sakit untuk di gerakkan. Ny "S" mengalami nyeri pada lutut dan pinggul akibat penyakit osteoartritis. Kegiatan sehari-hari Ny "S" pun selalu menggunakan tongkat atau pun kursi roda dan juga di bantu oleh teman-teman di panti atau perawat yang bertugas di sana. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik diketahui keadaan umum Ny "S" baik, kesadaran compos mentis, TD: 120/80 mmHg, RR: 27 x/menit, nadi: 86 x/menit, suhu: 36⁰C.

PEMBAHASAN

Hasil Wawancara Dengan Partisipan dan Informan Kunci

Pertanyaan 1: Berapa umur nenek sekarang?

Jawaban: **Responden I Ny "A"**

Umur nenek sekarang 67 tahun, nenek lahir tahun 1953 di bulan agustus, tapi nenek lupa tanggal berapa nenek lahir .

Responden II Ny "S"

Umur nenek sekarang 82 tahun, tanggal lahir nenek ini tanggal 13 juni 1939, nenek lahir di pagar alam.

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa usia (Ny "A") 67 tahun dan usia (Ny "S")

82 tahun. Usia Ny “A” dan Ny “S” termasuk usia lanjut usia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

“ Lansia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas yang mulai mengalami kemunduran fisik dan sosial”

Menurut Sunaryo (2016), Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.

Pertanyaan 2 : Apakah yang di maksud dengan keseimbangan tubuh pada lansia ?

Jawaban : **Responden I Ny “A”**

Keseimbangan tubuh itu bisa bergerak badan, bisa berjalan sendiri ke sano ke sini, idak nyusahke uwong, sehat, bisa membawa badan sendiri.

Responden II Ny “S”

Keseimbangan tubuh itu ketika kita berjalan trus kito idak miring kiri atau kanan jadinya pas, idak jatuh. Kalo kito miring kanan atau kiri jadinya kito jatuh, sakit.

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban yaitu lansia mengatakan bahwa yang di maksud dengan keseimbangan tubuh itu adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh di suatu tempat agar tidak jatuh.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

“Yang di katakan keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh pada lansia agar tidak jatuh. Lansia di sisni kami upayakan untuk bisa

belajar mandiri... jadi semua dilakukan sendiri...namun untuk kondisi dengan tertentu kita bantu dalam aktivitasnya”

Menurut PPSDM (2019), Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh terhadap basis penyangga tubuh (base of support/ BOS).

Menurut Priyanto (2019), keseimbangan postural adalah kemampuan untuk menjaga posisi tegak selama seseorang sedang berada pada posisi berdiri tenang/diam. Keseimbangan merupakan kontrol motor yang kompleks melibatkan deteksi dan integrasi informasi sensori untuk memeriksa posisi dan gerakkan tubuh dalam ruangan dan eksekusi respons muskuloskeletal yang tepat untuk mengontrol posisi tubuh dengan konteks lingkungan dan tugas.

Pertanyaan 3 : Apa saja yang mempengaruhi keseimbangan tubuh pada lansia?

Jawaban: **Responden I Ny “A”**

Yang mempengaruhi keseimbangan tubuh itu dek yoh adalah lingkungan yaitu lingkunganyo harus bersih, tidak licin, tempatnyo terang jangan gelap gek dak kelihatan soalnya, makanan juko harus makan yang bergizi cak buah-buahan, kekuatan otot.

Responden II Ny “S”

Yang mempengaruhi keseimbangan tubuh itu adalah lantai, lantainya harus bersih jangan licin, kalo lantainya licin ketika berjalan jangan lewat di situ lewat di tempat lantai yang tidak licin , biar kito idak jatuh, tanjakan yang ada di depan tidak rata sehingga harus berjalan pelan-pelan dan memegang pegangan tangga ketika menaiki atau menuruni tangga.

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban yaitu

lansia mengatakan bahwa yang mempengaruhi keseimbangan tubuh itu adalah kekuatan otot, dan lingkungan. Dimana lingkungan harus bersih dan rapih tidak ada benda-benda yang dapat menghambat/ mengganggu mereka beraktivitas, lantai juga harus tidak licin agar mereka tidak jatuh.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

“Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh pada lansia itu di bagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal di mana faktor internal tersebut ialah perubahan fisik/ penglihatan yang mulai menurun dan tidak kuat lagi, sehingga mereka tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh mereka, usia, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan dan penggunaan alas kaki”

Menurut PPSDM (2019), keseimbangan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstinsik. Faktor instrinsik bersifat alami, termasuk variabel pasien seperti usua atau penyakit. Faktor ini dapat mengakibatkan insiden jatuh termasuk proses penuaan, penyakit jantung, dan gangguan oertopedik neurologic. Adanya gangguan keseimbangan menyebabkan gangguan gaya berjalan dan keseimbangan. Sedangkan faktor eksterinsik meliputi hal-hal dilingkungan, lingkungan yang belum dikenal mempunyai resiko terhadap jatuh sebesar 31%. Faktor lingkungan terdiri dari penerangan yang kurang, benda-benda dilantai,tangga tanpa pagar, tempat tidur atau tempat BAB terlalu rendah, lantai tidak rata, licin atau menurun, serta alat bantu jalan yang tidak tepat.

Pertanyaan 4 : Apakah anda mengalami gejala pada kaki seperti otot atau nyeri?

Jawaban : **Responden I Ny “A”**

Iya dek, kaki nenek galak mengalami nyeri sendi di bagian kaki. Jadinyo nenek susah untuk beraktivitas. Mangko dari itu nenek selalu mintak tolong samo kawan-kawan nenek untuk bantu nenek. Nenek jugo galak susah tedok kalo kaki nenek sakit

Responden II Ny “S”

Iya dek, kaki nenek nih duo-duonyo galak sakit. Nenek jugo sering menangis dikarenakan kaki nenek tibo-tibo sakit

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa lansia mengalami kelemahan otot atau nyeri dikarenakan dengan peningkatan usia.

Menurut Tim EduNers (2021), lansia akan mengalami perubahan pada fisik seperti perubahan sistem muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal meliputi tulang kehilangan densitas (cairan) dan semakin rapuh, gangguan tulang yakni mudah mengalami demineralisasi, kekuatan dan stabilitas tulang menurun, terutama vertebra, pergelangan, dan paha. Insiden osteoporosis dan fraktur meningkat pada area tulang tersebut. Kartilago yang meliputi permukaan sendi tulang penyangga rusak, kifosis, gerakan pinggang lutut dan jari-jari pergelangan terbatas, gangguan gaya berjalan, kekakuan jaringan penghubung, diskusi intervertebralis menipis dan menjadi pendek, persendian membesar dan menjadi kaku, tendon mengerut dan mengalami sclerosis, atrofi serabut otot, serabut otot mengecil sehingga gerakan menjadi lamban, otot kram, dan menjadi tremor (perubahan pada otot cukup rumit dan sulit di pahami). Komposisi otot berubah sepanjang waktu, aliran darah ke otot berkurang sejalan

dengan proses menua. Dan otot polos tidak begitu berpengaruh.

Pertanyaan 5 : Apakah anda menggunakan alat bantu dalam berjalan/ beraktivitas?

Jawaban : **Responden I Ny "A"**

Iya dek, nenek sering menggunakan tongkat ketika berjalan, tongkat nenek warnonyo coklat, nenek kalau idak pakek tongkat takutnyo nenek jatuh apolagi kalo lantainyo dak rato

Responden II Ny "S"

Iya dek, nenek selalu menggunakan tongkat ketika berjalan, kalo idak di gunoke nenek idak biso berjalan kareno duo-duonyo kaki nenek sakit. Tapi nenek seringlah di bantu samo temen-temen nenek atau perawat disini untuk nenek beraktivitas di luar kamar

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa lansia selalu menggunakan alat bantu dalam berjalan / beraktivitas seperti tongkat atau kursi roda.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

"Untuk lansia yang mengalami gangguan keseimbangan kami menyediakan alat seperti tongkat, walker, dan korsi roda yang memudahkannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kami juga selalu mengawasi apa yang dilakukan oleh lansia, ketika lansia mengalami kesulitan maka akan di bantu oleh kami"

"tongkat ini digunakan lansia untuk mengatur keseimbangan pada saat berjalan misalno lansia yang mengalami kelemahan kaki/ post stroke.. Walker digunakan lansia untuk menompang dan memberikan rasa aman pada pasien misalnya lansia dengan kelemahan kaki, obesitas, lanisa tirah baring lemah dan

mengalami fraktur pada kaki. Sedangkan kruk digunakan untuk mengatur atau memberikan keseimbangan waktu berjalan membantu menyokong sebagian berat badan lansia"

Menurut PPSDM (2019), menggunakan alat bantu seperti cane (tongkat), crutch (tongkat ketiak), dan walker sangat membantu untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia. Jika hanya satu ekstermitas atas yang digunakan, pasien dianjurkan pakai tongkat. Pemilihan tipe tongkat yang digunakan, ditentukan oleh kebutuhan dan frekuensi menunjang berat badan. Jika kedua ekstermitas atas diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan tidak perlu menunjang berat badan, alat yang paling cick adalah four-wheeled walker. Jika kedua ekstremitas atas diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan menunjang berat badan, maka pemilihan alat ditentukan oleh frekuensi yang diperlukan dalam menunjang berat badan.

Pertanyaan 6 : Apakah setiap berjalan/ beraktivitas anda menggunakan alas kaki?

Jawaban : **Responden I Ny "A"**

Ya, setiap berjalan nenek selalu menggunakan sandal, kalo idak pakek sandal nenek takut jatuh kareno nenek takut lantainyo licin jadi karno itu nenek selalu pakek sandal

Responden II Ny "S"

Iya pasti itu, nenek selalu menggunakan sandal terus, sandal yang galak nenek pakek warno pink, tetapi kadang-kadang nenek menggunakan sandal yang untuk mengatasi rematik itu nah, yang ada jendol-jendolnyo di sandalnyo

Analisi : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa lansia selalu menggunakan sandal ketika berjalan/ beraktivitas. Menggunakan alas kaki ketika

berjalan dapat mengurangi resiko pada lansia.

Menurut darmojo (2018), penggunaan alas kaki dan pakaian yang tidak ade kuat dapat menyebabkan gangguan keseimbangan yang berpotensi terhadap jatuh. Pakaian yang terlalu panjang dapat menyebabkan jatuh. Penggunaan alas kaki yang dapat mempengaruhi keseimbangan dikaitkan dengan modelnya. Model alas kaki yang dapat mengganggu keseimbangan dan berkontribusi terhadap jatuh adalah alas kaki yang sempit, memiliki hak tinggi, sepatu yang dapat mempengaruhi keseimbangan dikaitkan dengan modelnya. Model alas kaki yang dapat mengganggu keseimbangan dan berkontribusi terhadap jatuh adalah alas kaki yang sempit, memiliki hak tinggi, sepatu yang tidak pas, fiksasi yang tidak adekuat dan bawahan alas kaki yang terlalu datar dan tebal. Penggunaan alas kaki sandal lebih beresiko menyebabkan gangguan keseimbangan daripada sepatu.

Pertanyaan 7 : Apakah kondisi ruangan atau kamar di Panti Sosial Lanjut Usia Palembang menghambat proses berjalan/ beraktivitas?

Jawaban : **Responden I Ny "A"**

Tidak bagi nenek, karena ruangan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang ini sering di bersihkan dan di rapikan sama petugas disini, ada anak magang juga suka membantu membersihkan ruangan nenek

Responden I Ny "S"

Kalo ruangan di panti ini idak ganggu... ruangan disini luas .. Cuma di kamar yang agak sempit kareno banyak barang dan jugo nenek tinggalnyo sekamar beduo...

Analisis : Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa menurut kondisi ruangan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tidak menghambat proses

berjalan/ beraktivitas akan tetapi kamar yang terlalu sempit bisa menyebabkan lansia sulit melakukan aktivitas sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

"Kalo dipanti ini semua ruangan sudah sesuai dengan prosedur sehingga sudah diperhitungkan tata letaknya dan kondisinya disesuaikan dengan kondisi lansia sehingga memperkecil resiko jatuh pada lansia, pencahayaannya pun baik idak terlalu terang dan juga tidak terlalu gelap".

Menurut PPSDM (2019), lingkungan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan dan berkontribusi pada resiko jatuh. Kejadian jatuh di dalam ruangan lebih sering terjadi di dalam kamar mandi, kamar tidur dan dapur. Sekitar 10% kejadian jatuh terjadi di tangga terutama saat turun karena lebih berbahaya daripada saat naik tangga. Lingkungan yang tidak aman dapat dilihat dari lingkungan luar rumah, kamar tamu, kamar tidur, kamar mandi dan tangga atau lorong.

Pertanyaan 8 : Bagaimana cara anda berpindah tempat, apakah di bantu atau tidak?

Jawaban: **Responden I Ny "A"**

Iya nenek suka di bantu sama temen-temen nenek kalo kaki nenek mulai kumat lagi nyerinyo. Kalo nenek idak di bantu nenek susah beraktivitas.

Responden II Ny "S"

Iya nenek selalu di bantu oleh petugas yang ada disini dan kawan-kawan nenek. Nenek nih susah beraktivitas karena kaki nenek suko sakit, kalo nenek jalan dewekan idak di bantu nenek takut jatuh

Analisis ; Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa lansia berpindah tempat selalu di bantu oleh petugas dan

teman-teman sebaya yang berada di panti sosial harapan kita Palembang.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

“Ketika lansia tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari maka kami bantu untuk melakukan aktivitasnya. Misalnya lansia tidak bisa menaiki kursi roda maka kami bantu untuk memakainya, lansia yang tidak bisa mengambil makanannya, maka kami bantu untuk mengambilnya dan juga kami bantu untuk membersihkan ruangan kamarnya”

Pertanyaan 9 : Bagaimana upaya anda menjaga keseimbangan tubuh ?

Jawaban : **Responden I Ny “A”**

Dulu nenek sering melakukan aktivitas di panti seperti nenek nyapui halaman panti,bersihke kamar, rapike kamar supaya nenek mengeluarkan keringat, berjalan, mengkonsumsi buah, sering ikut senam yang di adakan oleh panti, tapi sekarang nenek idak ngelakukenyolagi karena nenek sakit kaki, susah beraktivitas.

Responden I Ny “S”

Kalo nenek dulu untuk menjaga keseimbangan tubuh nenek, nenek sering berjalan, beraktivitas, tidur cukup, perbanyak mengkonsumsi buah, dan juga sering ikut senam

Analisis: Berdasarkan pertanyaan di atas terdapat jawaban bahwa upaya lansia menjaga keseimbangan tubuh mereka dengan cara Sering beraktivitas, berjalan, mengkonsumsi buah, sering ikut senam yang di adakan oleh panti.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa:

“Upaya yang kami lakukan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia adalah dengan melakukan penkes

untuk bersosialisasi kepada lansia tentang upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.Membuat lingkungan senyaman mungkin, lantainya tidak licin misalnya mengepelnya tidak terlalu basah, menyediakan walker atau kursi roda untuk lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.dan juga kami selalu mengajak lansia untuk melakukan senam setiap hari jumat yang di laksanakan kurang lebih 45 menit supaya lansia aktif”.

Menurut PPSDM (2019), strategi manajemen yang bisa diterapkan untuk meningkatkan keseimbangan adalah fall prevention yang meliputi kombinasi latihan keseimbangan yang berstruktur, menciptakan lingkungan yang aman mencegah jatuh pada lansia, penghentian atau pengurangan obat-obatan psikotropik serta perbaikan visus dapat menurunkan risiko jatuh sampai 23-39%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ny “A” dan Ny”S” mengalami keterbatasan dalam bergerak/beraktivitas karena Ny “A” memiliki riwayat rematik sedangkan Ny “S” memiliki riwayat penyakit osteoarthritis. Ketergantungan ringan yang dialami oleh kedua responden disebabkan oleh faktor penuaan dan faktor penyakit yang di alaminya dimana dicirikan seiring bertambahnya usia akan mengalami penurunan fungsi penglihatan, pendengaran, dan otot saraf. Hal ini dapat sangat menghambat kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, toileting, buang air kecil dan besar, berjalan, naik turun tangga, dan bahkan bangkit dari duduk.Dengan semakin menurunnya kemampuan maksimal jasmani atau kebugaran jasmani disertai semakin menurunnya kemampuan lansia dalam

melakukan aktivitas sehari-hari dapat berakibat menurunnya atau bahkan hilangnya kemandirian seorang lansia. Untuk menjaga keseimbangan tubuhnya / melakukan aktivitas sehari-harinya lansia selalu menggunakan alat bantu berjalan seperti tongkat dan selalu menggunakan alas kaki seperti sandal ketika ingin melakukan aktivitas sehari-hari

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, terhadap Ny "A" dan Ny "S" dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil wawancara dan observasi pada Ny "A" di dapatkan bahwa Ny "A" mengalami gangguan keseimbangan di karenakan Ny "A" mengalami beberapa perubahan seperti penglihatannya mulai kabur, pendengarannya mulai menurun, otot menjadi lemah, dan juga Ny "A" memiliki riwayat penyakit rematik pada kedua sendi kaki. Untuk menjaga keseimbangan tubuhnya ketika berjalan Ny "A" selalu menggunakan tongkat. Ny "A" juga selalu menggunakan sandal ketika berjalan, menjaga pola tidur cukup yaitu tidur siang 2 jam dan tidur malam 8 jam, dan banyak mengkonsumsi air putih. Menjaga pola makan yang sehat dengan asupan nutrisi dari biji-bijian dan kacang-kacangan, perbanyak mengkonsumsi buah-buahan, sayur dan mengkonsumsi susu yang rendah lemak, kurangi konsumsi garam dan minuman yang manis.
2. Hasil wawancara dan observasi pada Ny "S" di dapatkan bahwa Ny "S" mengalami gangguan keseimbangan di karenakan Ny "S" mengalami beberapa

perubahan seperti penglihatannya mulai kabur, pendengarannya mulai menurun, otot menjadi lemah, dan juga Ny "S" memiliki riwayat osteoarthritis. Untuk menjaga keseimbangan tubuhnya Ny "S" selalu menjaga pola makan yang sehat dengan asupan nutrisi dari biji-bijian dan kacang-kacangan, perbanyak mengkonsumsi buah-buahan, sayur dan mengkonsumsi susu yang rendah lemak, kurangi konsumsi garam dan minuman yang manis. Untuk beraktivitas Ny "S" selalu menggunakan sandal ketika berjalan dan menggunakan tongkat.

Saran

Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang menjaga keseimbangan tubuh pada lansia agar para lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuhnya.

Bagi Panti Sosial Harapan Kita Palembang

Penelitian ini di harapkan dapat di jadikan referensi bagi panti agar menambah wawasan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia yang berada disana.

Bagi Stikes Mitra Adiguna Palembang

Agar pihak institusi pendidikan dapat menjadi penelitian ini sebagai bahan acuan dan merupakan sumber informasi yang bermanfaat untuk pengetahuan mengenai mahasiswa khususnya tentang upaya lansia menjaga keseimbangan tubuh.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai referensi dalam meneruskan penelitian ini dengan lokasi penelitian di beberapa tempat sehingga dapat dilakukan perbandingan, sehingga penelitian ini terus

menjadi pengalaman perkembangan dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Priyanto, Dany Pramuro Putra, Rusliyah, dkk. (2019). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, 19–27.
- Astriyana, S. (2012). *Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–13.
- darmojo. (2018). *Buku Ajaran Geriarti* (ilmu keperawatan usia lanjut).
- Dede Nasrullah. (2016). *“Buku Ajaran Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA,NIC-NOC”*. (T. ISMAIL (ed.)). CV. TRANS INFO MEDIA.
- Ibrahim, F. A. (2018). *Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Puskesmas Aceh Besar*. IX(2), 7–13.
- IKHSAN. (2020). International Physical Activity Questionnaire). *Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Puskesmas Aceh Besar*, 8(1), 48–53.
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus*. JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi), 2(2), 31–38. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.14>
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). *Keseimbangan Tubuh Lansia*. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 9–40.
- Padila. (2013). *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- PPSDM. (2019). *Modul Pelatihan Keperawatan Geriarti Dasar*. Stikes MItra Adiguna Palembang.
- Pristianto. (2018). *“Terapi Latihan Dasar.”* Muhammadiyah University Press.
- Rema Ira Prastiwi. (2018). *Postur Kifosis Menyebabkan Gangguan Keseimbangan Statis Lansia* Rema. 139–145.
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (Putri Christian (ed.)). CV. ANDI OFFSET.
- Suryani, U. (2018). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia*. 3(1), 89–98.
- Theresia Marchelina Sadondan. (2018). *Kajian Literatur: Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. 6(1).
- Tim EduNers. (2021). *Buku Pengayaan Uji Kompetensi Keperawatan Gerontik*.