

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN USIA DENGAN RISIKO JATUH DI WILAYAH POSYANDU
NGUDI RAHAYU GEDONGKIWO**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

RENITA CAHAYANINGTYAS

20140320128

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RISIKO
JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU NGUDI RAHAYU
GEDONGKIWO MANTRIJERON YOGYAKARTA

Disusun oleh :

RENITA CAHAYANINGTYAS

20140320128

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 16 Juli 2018

Pembimbing

Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom

NIK : 1987 0529201510173167

Penguji

Nina Dwi Lestari, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom

NIK : 19861230201510173163

Mengetahui,

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

Shanti Wardaningsih, S. Kp., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa
NIK : 19790722200204 173 058

HUBUNGAN USIA DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI WILAYAH POSYANDU NGUDI RAHAYU GEDONGKIWO

¹Renita Cahayaningtyas, ²Disnasti Pudang Binoriang

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl Ring Road Barat, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Email: renita.cahayaningtyas@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Lansia adalah tahap akhir pertumbuhan kehidupan manusia dari berbagai perubahan fisik dan psikososial. Salah satu hasil dari perubahan ini adalah risiko jatuh. Risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan usia dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 41 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode analisis data menggunakan *chi square*. Tempat penelitian di wilayah Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo.

Hasil Penelitian : Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan risiko jatuh (*p value* 0,042), semakin bertambahnya usia manusia mengalami penurunan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan : Ada hubungan usia dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo.

Kata Kunci : Risiko Jatuh, Lansia

**CORRELATION BETWEEN AGE AND ELDERLY RISK IN POSYANDU
NGUDI RAHAYU GEDONGKIWO**

¹Renita Cahayaningtyas , ²Disnasti Pudang Binoriang

¹Student of Nursing Science Program in FKIK UMY

²Lecture of Nursing Science Program in FKIK UMY

Nursing Science Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, Jl Ring Road Barat, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Email : renita.cahayaningtyas@gmail.com

Abstrack

Background : Elderly was the final stage of human life growth that various physical and psychosocial changes. One result of this change was the risk of falling. The risk of falling in the elderly was influenced by intrinsic factors and extrinsic factors.

Objective : To know the relation of age with risk fall at elderly in region of Ngudi Rahayu Posyandu.

Research Method : The type of this research was quantitative research with cross sectional. Sampling with purposive sampling counted 41 people. Data collection used questionnaires. Method of data analysis used chi square. Place of study in the area of Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo.

Results : Chi square test results show that there was an age relationship with risk fall (p value 0.042), the increasing of human age decreased to perform daily activity.

Conclusion : There was an age relationship with the risk of falling in the elderly in the area of Ngurah Rahayu Gedongkiwo Posyandu.

Keywords : Risk of Fall, Elderly

Pendahuluan

Jumlah penduduk lansia di dunia meningkat dari tahun ke tahun seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup (WHO, 2015). UU Nomor 13 Tahun 1998 pasal 1 tentang kesejahteraan lansia menjelaskan bahwa lansia adalah penduduk yang telah menapai usia 60 tahun ke atas (Departemen Kesehatan RI, 1998). Lansia merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Tahap ini mulai dari 60 tahun sampai akhir kehidupan (Kholifah, 2016).

Secara global, populasi lansia tahun 2013 mengalami peningkatan sebanyak 13,4% dan antara tahun 2015 sampai dengan 2050 jumlah lansia yang berusia 60 tahun ke atas akan mengalami peningkatan sebesar 56% dari 901 juta orang menjadi 1,4 miliar orang dan pada tahun 2050 diprediksi akan meningkat dua kali lipat dari tahun 2015, mencapai 2,1 miliar orang (*World Population Ageing*, 2015). Peningkatan Angka Harapan Hidup (AHH) di Indonesia tahun 2014 pada penduduk perempuan adalah 72,6 tahun dan laki-laki adalah 68,7 tahun. Kondisi ini meningkatkan jumlah lansia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk) dan jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kholifah, 2016).

Hasil survei Sosial Ekonomi Nasional (Sunesnas) tahun 2014, jumlah lansia terbanyak berada di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) (13,05%), diikuti oleh Jawa Tengah (11,11%), Jawa Timur (10,96%), dan Bali (10,05%). Kota Yogyakarta merupakan kota dengan umur harapan hidup rata-rata 73,71 tahun dan jumlah umur di atas 45 tahun sebesar 30,95% (BPS, 2014).

Manusia akan mengalami periode lansia (*ageing*) dan akan mengalami

beberapa perubahan. Perubahan yang terjadi seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan dan abnormalitas neuromuscular yang akan mengakibatkan menurunnya mobilitas yang dapat mengakibatkan jatuh dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Probosuseno, 2009 dalam Arianda, 2014).

Fase lansia mulai mengalami kelemahan fisik untuk bergerak dan lemah kekuatannya. Lansia saat istirahat akan terjadi penurunan kekuatan otot sebanyak 5% setiap harinya, akibat dari perubahan dan penurunan fungsi fisik. Kondisi ini mengakibatkan lansia sering terpapar dengan banyak masalah tentang kesehatannya. Salah satunya adalah cedera akibat jatuh karena penurunan masa dan kekuatan otot, serta koordinasi motorik yang mulai melemah (Rhosma, 2014).

Jatuh merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada populasi lansia. 20-30% dari lansia memiliki derajat kecacatan tinggi terkait jatuh yang akan mengalami kehilangan kebebasan akan aktivitas sehari-harinya (ADL) (Jamebozorgi et al, 2013). Jatuh disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gangguan fungsi kognitif, lansia yang depresi, kekurangan nutrisi dan lingkungan rumah yang tidak aman (Kamel, Abdulmajeed & Ismail, 2013).

Prevalensi cedera di Indonesia sebanyak 8,2% dan penyebab cedera terbanyak yaitu jatuh dengan presentase 40,9%. Presentase jatuh pada lansia di Yogyakarta sebanyak 49,4% dan 41,0% (Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan, 2013).

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah lansia agar tidak berisiko jatuh adalah mengidentifikasi penyebab dan faktor risiko jatuh pada lansia, selain itu tingkat pengetahuan dan perilaku yang baik dilakukan keluarga dan lansia untuk menciptakan

lingkungan yang aman dan nyaman agar terhindar dari risiko jatuh (Kamel Abdulmajeed & Ismail, 2013). Jamebozorgi et al (2013) mengemukakan pencegahan jatuh juga dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor risiko, penilaian keseimbangan dan gaya berjalan, diberikan latihan fleksibilitas gerakan, latihan keseimbangan fisik dan koordinasi keseimbangan, dan memperbaiki kondisi lingkungan yang dianggap tidak aman.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mantrijeron pada tanggal 29 September 2017 didapatkan jumlah posyandu lansia di wilayah Puskesmas Mantrijeron sebanyak 56 posyandu. Berdasarkan wawancara dengan kader di posyandu tersebut, kader mengatakan ada beberapa lansia yang mengalami jatuh di kamar mandi karena riwayat penyakit (hipertensi). Kader juga mengatakan dari puskesmas belum pernah memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo, Mantrijeron, Yogyakarta. Peneliti tertarik melakukan penelitian terkait jatuh karena prevalensi jatuh di Indonesia sangat tinggi dan belum diketahui pasti faktor apa yang mempengaruhi risiko jatuh terutama di Yogyakarta khususnya di Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo Mantrijeron.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk

mengetahui hubungann usia dengan risiko jatuh di Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo Mantrijeron. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan sampel penelitian sebesar 41 responden. Penelitian ini dilakukandari Bulan Mei 2018. Data dalam penelitian ini berupa data primer yaitu dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner risiko jatuh.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Berdasar penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 21 Mei 2018 didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden meliputi Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan dan Riwayat Penyakit lansia di Posyandu Ngudi Rahayu (N=41)

N	Karakteris	Frekue	Present
o	tik	nsi	ase (%)
1	Jenis Kelamin	15	36,6
	Laki-laki	26	63,4
	Perempuan		
2	Usia		
	Lansia (60-74)	19	46,3
	Lansia tua (75-90)	22	53,7
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	2	4,9
	Tidak Tamat SD	2	4,9
	SD	12	29,3
	SMP	6	14,6
	SMA	11	26,8
	Perguruan Tinggi	8	19,5

4	Pekerjaan		
	Tidak	1	2,4
	Bekerja	9	22,0
	Pensiun	18	43,9
	Ibu Rumah Tangga	4	9,8
	Buruh Wiraswasta	9	22,0
5	Riwayat Penyakit	9	22,0
	Hipertensi	5	12,2
	Diabetes	4	9,8
	Milietus	2	4,9
	Jantung	1	2,4
	Asma	20	48,8
	Hipotensi		
	Tidak Ada		

Sumber : Data Primer (2018)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Posyamdu Ngudi Rahayu berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (63,4%), berada pada rentang usia 75-90 tahun sebanyak 22 responden (53,7%), memiliki riwayat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 12 responden (29,3%), mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (43,9%), dan tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 20 responden (48,8%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Hendrich II Fall Risk Model (N=41)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Risiko Rendah	28	68,3
Risiko Tinggi	13	31,7
Total	41	100

Sumber : Data Primer (2018)

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada penelitian ini 28 responden (68,3%) berisiko rendah untuk jatuh.

Tabel 3 Hasil Uji Statistik Chi Square Usia dengan Risiko Jatuh di Posyandu Ngudi Rahayu (N=41)

Usia	Risiko Jatuh		Total	P value
	Risiko Rendah N	Risiko Tinggi N		
Lansia (60-74)	16	3	19	0,042
Lansia Tua (75-90)	12	10	22	
	28	13	41	

Sumber : Data Primer (2018)

Hasil Uji statistik *chi square* tabel 4.6 menunjukkan bahwa responden dengan usia 60-74 tahun (lansia) mayoritas memiliki risiko rendah jatuh dengan jumlah responden sebanyak 16 responden dan 3 responden berisiko tinggi jatuh. Hasil uji statistik tersebut diperoleh hasil analisis $p=0,042$ ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan risiko jatuh.

Pembahasan

Karakteristik responden

1 Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan dan Riwayat Penyakit.

a. Usia

Karakteristik usia penelitian ini menjelaskan bahwa responden yang memiliki risiko jatuh pada rentan usia lansia dengan umur 60-74 tahun dan lansia tua 75-90 tahun. Penelitian ini memiliki usia 60-74 tahun

sejumlah 19 responden dan 75-90 tahun sejumlah 22 responden. Usia yang sudah masuk lansia, tubuh akan mengalami proses penuaan yaitu terjadi perubahan kekuatan otot, gaya berjalan dan kekuatan berjalan serta keadaan fungsional tubuh (Novita, Rahmayani & Hardi, 2017). Usia tua akan mengalami penurunan dalam kemampuan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga fleksibilitas yang dimiliki akan semakin menurun dan menyebabkan risiko jatuh yang lebih besar.

Bertambahnya usia lansia akan mengalami penurunan fungsi psikologis yang mengakibatkan gangguan degeneratif. Salah satu gangguan degeneratif adalah gangguan muskuloskeletal yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Widarti & Triyono, 2018). Bertambahnya usia semakin meningkatkan risiko jatuh karena beberapa faktor seperti perubahan fisik, psikologi, finansial, kognitif dan religiusitas, dilihat dari perubahan fisik lansia mengalami keterbatasan pergerakan sendi. Sesuai dengan penelitian Susilo, Limyat & Gunawan (2017) yang menyatakan bahwa usia berpengaruh dengan risiko jatuh dengan nilai signifikan ($p=0,019$; $OR=9$), yang dapat diartikan semakin meningkat usia seseorang maka mempunyai risiko 9 kali untuk mengalami kejadian jatuh.

- b. Jenis Kelamin
Penelitian ini menjelaskan karakteristik jenis kelamin responden perempuan sejumlah

26 responden dan laki-laki 15 responden. Perempuan lebih dominan daripada laki-laki pada hasil penelitian ini, dikarenakan jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Karakteristik jenis kelamin ini tidak dapat dikatakan sebagai penyebab terjadinya risiko jatuh tetapi hanya memberikan keterangan bahwa dalam penelitian ini dilakukan pada lansia laki-laki dan perempuan.

Usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hasil ini sesuai dengan Kementerian Kesehatan RI (2017) yang menyatakan bahwa angka harapan hidup perempuan 9,53 lebih tinggi daripada laki-laki 8,54, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Bora (2015) yang menyatakan bahwa wanita memiliki usia harapan hidup 2,1% lebih tinggi daripada laki-laki di usia 60 tahun dan 1,3 % lebih tinggi diusia 70 tahun. Perempuan mengalami penurunan massa tulang lebih besar daripada laki laki, karena perempuan mengalami masa menopause yang terjadi penurunan kadar estrogen. Penurunan estrogen yang signifikan akan mempengaruhi massa tulang dan setelah menopause perempuan akan mengalami penurunan massa tulang sebanyak 7% sedangkan pada laki laki sekitar 1% (Miller, 2012).

- c. Pendidikan
Karakteristik pendidikan pada hasil penelitian ini yang tertinggi adalah Sekolah Dasar (SD) sebanyak 12 responden.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Tingkat pendidikan yang baik diharapkan mampu untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman, salah satunya dalam hal kesehatan. Dari hasil penelitian diketahui tingkat pendidikan yang ada masih tergolong rendah. Tingkat pendidikan yang baik diharapkan mampu untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman, salah satunya dalam hal kesehatan. Hasil penelitian ini diketahui tingkat pendidikan yang ada masih tergolong rendah yang dipengaruhi oleh keadaan ekonomi responden yang memiliki penghasilan yang kurang sehingga mengutamakan untuk bekerja daripada melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Rendahnya pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam pencegahan risiko jatuh (Nugraheni, Widjasena, Kurniawan & Ekawati, 2017).

- d. Pekerjaan
Karakteristik pekerjaan responden hasil penelitian yang mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 18 responden. Banyaknya pekerjaan sebagai ibu rumah tangga/ tidak bekerja karena jumlah wanita yang ada lebih banyak daripada laki-laki sehingga pekerjaan yang ada mayoritas sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja.
- e. Riwayat Penyakit
Riwayat penyakit responden, hasil penelitian ini tidak ada riwayat penyakit sebanyak 20 responden. Riwayat penyakit kronis adalah salah satu faktor

yang mempengaruhi perubahan psikososial lansia dalam menghadapi masalah kesehatan. Masalah kesehatan lansia akan mempengaruhi lansia dalam bersosialisasi dengan lingkungan sehingga lansia akan berisiko terjadi jatuh (Saftri, Zulfitri & Utami, 2017).

2 Risiko Jatuh

Hasil penelitian Risiko jatuh pada lansia di Posyandu lansia Ngudi Rahayu Gedongkiwo adalah lansia berisiko rendah dengan jumlah 28 responden dan responden memiliki usia lebih dari 60 tahun yang akan mengalami penurunan keseimbangan, selaras dengan penelitian Gunawan (2016) yang menyatakan bahwa lansia yang sudah memasuki usia diatas 65 tahun akan cenderung mengalami penurunan keseimbangannya serta 13 timbulnya rasa kekawatiran tentang jatuh sehingga menyebabkan lansia menjadi kurang aktif dan berisiko terjadinya jatuh lebih tinggi.

Darmojo (2006), risiko jatuh pada lansia meningkatkan seiring dengan bertambahnya faktor risiko jatuh yaitu faktor host (faktor dari diri lansia, faktor lingkungan dan faktor obat-obatan. Lansia mengalami kemunduran atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot dan kecepatan dalam melakukan aktivitas. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan dan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh manusia. Miller (2012) jatuh merupakan hasil dari kombinasi beberapa faktor yaitu usia, lingkungan dan kondisi patologis.

Lansia mengalami kemunduran dan perubahan bentuk otot yang menyebabkan penurunan fungsi otot yang akan terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, penurunan fungsi dan kekuatan otot mengakibatkan kemampuan lansia untuk mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh akan mengalami penurunan sehingga lansia akan lebih mudah mengalami kejadian jatuh.

3 Hubungan Usia dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Ngudi Rahayu.

Hasil uji *chi square* hubungan antara usia dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo diperoleh nilai ($p=0,042$) atau ($<0,05$) yang bermakna bahwa ada hubungan antara usia dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu. Semakin bertambahnya usia, manusia mengalami proses degenerasi dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari hari, selaras dengan penelitian Gupta, Yadaf & Malhotra (2016) terhadap 265 responden yang 23,4% mengalami penurunan kemampuan untuk aktivitas sehari hari, 70% lansia yang berusia 60-69 tahun dan >80 tahun mengalami penurunan kemampuan untuk aktivitas sehari hari sangat signifikan. Kondisi ini juga didukung oleh penelitian Safitri, Poewardari & Trisnawati (2016) terhadap 45 responden yang menyatakan usia lanjut memiliki risiko jatuh tinggi dengan nilai ($p=0,02$) yang bermakna ada hubungan usia dengan risiko jatuh pada lansia.

Miller (2012) mengemukakan perubahan usia mempengaruhi fungsi sendi dan muskuloskeletal karena keduanya sering digunakan

dan mulai menunjukkan efek pada dewasa awal. Beberapa perubahan pada sendi terkait dengan usia adalah kekentalan cairan synovial yang berkurang, degenerasi sel kolagen dan elastin, perubahan degenerative pada kartilago articular, terjadi fregmentasi struktur otot dijarin ikat. Akibat dari perubahan tersebut menyebabkan gangguan fleksi, ekstensi dan penurunan fleksibilitas sehingga berisiko tinggi terjadinya jatuh pada lansia.

Usia tua akan mengalami penurunan dalam kemampuan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga fleksibilitas yang dimiliki akan semakin menurun dan menyebabkan risiko jatuh yang lebih besar (Deniro, Sulistiawati & Widajanti, 2017). Ditinjau dari aspek pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot dan massa tulang, dan keterbatasan rentang gerak sendi, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurhayati (2014) yang menyatakan bahwa usia lanjut berhubungan signifikan dengan disabilitas fisik ($p=0,015$); dan probabilitas atau risiko untuk terjadinya disabilitas fisik didapatkan OR-3,665, dapat diartikan semakin meningkat usia seseorang mempunyai risiko 3,665 kali untuk mengalami kejadian disabilitas fisik.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Ngudi Rahayu Gedongkiwo Mantrijeron Yogyakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1 Karakteristik lansia yang menjadi responden penelitian di Posyandu Ngudi Rahayu sebagian besar berjenis kelamin perempuan

- (63,4%) dengan jumlah 26 responden dan usia lansia yang paling banyak menjadi responden adalah lansia tua yang berusia 75-90 tahun dengan jumlah 22 responden (53,7%). Pendidikan terakhir lansia yang paling banyak adalah Sekolah Dasar (SD) dengan jumlah 12 responden (29,3%) dan pekerjaan lansia yang paling banyak adalah ibu rumah tangga dengan jumlah 18 responden (43,9%).
- 2 Risiko jatuh yang paling banyak adalah lansia yang memiliki risiko rendah sebanyak 28 responden (68,3%).
 - 3 Faktor usia berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu dengan (*p value* 0,042) atau (<0,05).

Saran

- 1 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan
Diharapkan agar dapat terus mengembangkan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas dan gerontik dalam memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi serta untuk meningkatkan promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam upaya pedoman pencegahan jatuh pada lansia yang tinggal di rumah.
- 2 Bagi Puskesmas
Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai pedoman pencegahan jatuh pada lansia sehingga lansia dapat menjaga dan mencegah faktor yang dapat terjadinya jatuh terutama memberikan pendidikan kesehatan tentang penataan lingkungan rumah.
- 3 Bagi Posyandu
Diharapkan dapat memberikan penyuluhan terkait pencegahan jatuh dan dapat membuat program untuk penataan lingkungan sekitar rumah yang

aman dan nyaman untuk lansia yang berisiko jatuh.

- 4 Bagi Lansia
Diharapkan mencari informasi tentang pedoman pencegahan jatuh dari media masa, penyuluhan serta mengikuti kegiatan posyandu untuk mencegah terjadinya peningkatan angka kejadian jatuh pada lansia. Lansia harus rutin untuk melakukan cek kesehatan di puskesmas atau posyandu serta memperhatikan penataan lingkungan dan alat bantu berjalan yang digunakan.
- 5 Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia dengan menambahkan faktor lain seperti, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, gangguan sistem saraf pusat dan obat-obatan yang dapat berisiko terjadinya jatuh pada lansia.

Referensi

- Arianda, R. Hubungan Antara Keseimbangan Tubuh Dengan Riwayat Jatuh Pada Lanjut Usia, Hubungan Antara Keseimbangan Tubuh Dengan Riwayat Jatuh Pada Lanjut Usia 1–5 (2014). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1–384. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Badan Pusat Statistika. (2014). Statistik penduduk lanjut usia. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, 1–239. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bora, J. K., & Saikia, N. (2015). Gender differentials in self-rated health and self-reported disability among adults in india. *Plos One*. Doi: 10.1371/journal.pone.0141953.

- Darmojo, B. (2006). Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Ed 3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Deniro, A., Sulistiawati, N., Widajanti (2017). Hubungan antara Usia dan Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*.
- Departemen Kesehatan RI. (1998). Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 tentang Usia Lanjut. *Undang - Undang Negara Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gunawan. (2016). Hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lanjut usia di desa pucangan kecamatan kartasura.
- Gupta S, Yadav R, Malhotra A. Assessment of physical disability using Barthel index among elderly of rural areas of district Jhansi (U.P), India J Family Med Prim Care. 2016;5(4):853-7.
- Kamel, M. H., Abdulmajeed, A. A., & Ismail, S. E.-S. (2013). Risk factors of falls among elderly living in Urban Suez - Egypt. *Pan African Medical Journal*, 2, 1-7. <https://doi.org/10.11604/pamj.2013.14.26.1609>
- Kementrian Kesehatan RI (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Ed.). Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*.
- Novita., Rahmayani, D., Hardi, W (2017). Hubungan Gangguan Kognitif Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Sejahtera Banjarbaru.*STIKES Sari Mulia Banjarmasin*.
- Nugraheni, M., Widjasena, B., Kurniawan, B., Ekawati (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Jatuh Pada Pasien Risiko Jauh Oleh Perawat di Ruang Nusa Indah RSUD Tugurejo Semarang.
- Nurhayati S. Analisis Faktor Risiko Kejadian Disabilitas Fisik Pada Lansia di Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan; 2014.h.107
- ONU. (2015). World population, ageing. *Suggested Citation: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Ageing, United Nat((ST/ESA/SER.A/390), 164. https://doi.org/ST/ESA/SER.A/3*
- Rhosma, Dewi, S (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Safitri, T., Poerwandari, D., Trisnawati, Y (2016). Hubungan Jenis Kelamin dan Usia Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia.
- Safitri, M., Zulfitri, R., Utami, S (2017). Hubungan Kondisi Kesehatan Psikososial Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Aktivitas Sehari-hari di Rumah.
- Widarti, R., Triyono E (2018). Manfaat *Angkle Stegaty Exercise* Pada Lansia Terhadap Keseimbangan Dunamis. *Stikes Aisyiyah Surakarta*.