

Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Risiko Jatuh melalui Latihan Kekuatan dan Keseimbangan = Nursing Care for the Elderly at Risk of Falling through Strength and Balance Training

Dzakiyyah Alya Yusriyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527999&lokasi=lokal>

Abstrak

Proses bertambahnya usia (menua) akan mempengaruhi berbagai penurunan sistem atau fungsi tubuh. Salah satunya adalah mengalami penurunan sistem muskuloskeletal. Penurunan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal akan menyebabkan berbagai konsekuensi salah satunya adalah risiko jatuh. Jatuh berdampak di berbagai aspek baik fisik, psikologis, material, hingga kematian. Sebagai intervensi risiko jatuh, latihan kekuatan dan keseimbangan dapat dijadikan referensi latihan bagi lansia. Latihan kekuatan dan keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan, mobilitas, serta kekuatan otot untuk mencegah tubuh jatuh. Latihan ini dilakukan setiap hari (9 kali latihan) dengan durasi latihan kurang lebih 40 menit perhari. Latihan ini terbagi menjadi 5 sesi yaitu pemanasan, latihan kekuatan, keseimbangan, gait, dan pendinginan dimana di setiap peralihan sesinya terdapat waktu istirahat 2 – 3 menit, namun waktu istirahat ini lebih fleksibel bergantung dengan kondisi lansia. Sebelum dilakukan latihan, peneliti melakukan skrining MFS, dan dilanjutkan dengan alat ukur yang berkaitan dengan risiko jatuh yaitu BBT, TUG, dan MMT. Peneliti melakukan pengukuran tanda tanda vital sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi untuk mengontrol adanya hipotensi postural yang mungkin dapat terjadi. Latihan kekuatan dan keseimbangan yang dilakukan rutin berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan postural, mobilitas, dan kecepatan berjalan yang terlihat dari adanya peningkatan nilai BBT dari skor 32 menjadi 42, serta penurunan waktu TUG dari 20,6 detik sebelum intervensi menjadi 16,1 detik setelah sembilan kali intervensi. Peningkatan kekuatan otot juga meningkat walaupun tidak signifikan yaitu pada bagian lutut dari skor MMT 3 menjadi 4. Hal ini dapat disebabkan karena frekuensi intervensi yang dilakukan hanya dalam jangka pendek. Jika dilakukan secara berkelanjutan, hasil dari intervensi dapat lebih maksimal. Oleh sebab itu, dengan adanya karya ilmiah ini diharapkan petugas, perawat, atau mahasiswa di panti yang sedang berpraktik dapat melanjutkan intervensi ini sebagai pencegahan risiko jatuh pada lansia yang ada di panti.

..... The process of getting older (aging) will affect various declines in body systems or functions. One of them is experiencing a decrease in the musculoskeletal system. The decline that occurs in the musculoskeletal system will cause various consequences, one of which is the risk of falling. Falling has an impact on various aspects, both physical, psychological, material, and even death. As a fall risk intervention, strength and balance training can be used as a reference exercise for the elderly. Strength and balance training can improve balance, mobility, and muscle strength to prevent falls. This exercise is done every day (9 times) with a duration of approximately 40 minutes per day. This exercise is divided into 5 sessions, namely warm-up, strength training, balance, gait, and cool-down where in each transition session there is a 2-3 minute rest period, but this rest time is more flexible depending on the condition of the elderly. Prior to the exercise, the researchers conducted an MFS screening, and continued with measuring instruments related to fall risk, namely BBT, TUG, and MMT. Researchers measured vital signs before and after the intervention to control for any possible postural hypotension. Strength and balance exercises that are carried out routinely have a significant effect on postural balance, mobility, and walking speed as seen from an

increase in the BBT value from a score of 32 to 42, as well as a decrease in the TUG time from 20.6 seconds before the intervention to 16.1 seconds after nine times intervention. The increase in muscle strength also increased, although not significantly, namely in the knee section from an MMT score of 3 to 4. This could be due to the frequency of interventions carried out only in the short term. If done on an ongoing basis, the results of the intervention can be maximized. Therefore, with this scientific work it is hoped that officers, nurses, or students at the nursing home who are practicing can continue this intervention as a prevention of the risk of falling in the elderly in the orphanage.