PRO SEJAHTERA
(Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat) *p-ISSN 2656-5021*
Volume 5Halaman 55-63 Maret 2023 *e-ISSN 2657-1579*

V "*BALANCE TRAINING PROGRAM*" SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN BAHAYA JATUH PADA LANSIA YANG TINGGAL DI AREA LAHAN BASAH

Kurnia Rachmawati *[1], Fatma S. Ruffaida[1], Herawati [1]
[1,2,3]Dept. Keperawatan Komunitas, Keluarga dan Gerontik, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
*Penulis korespondensi: fatma.ruffaida@ulm.ac.id

Abstrak. Lansia memiliki proporsi 14% dari total penduduk di Desa Mandikapau Timur yang merupakan area lahan basah. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh hasil bahwa nyeri pada sistem muskuloskeletal ekstremitas merupakan keluhan yang paling banyak dirasakan oleh lansia (53,5%). Pengkajian pada risiko jatuh menggunakan pengkajian Morse Fall Scale (MFS) pada kelompok lansia menunjukkan sebagian besar lansia (66,7%) memiliki risiko jatuh. Terdapat kader kesehatan yang menjalankan Posbindu, tetapi pengetahuan kader terkait kesehatan lansia masih kurang. Pelatihan kader untuk pencegahan jatuh melalui peningkatan kekuatan muskuloskeletal pada lansia belum pernah dilaksanakan. Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra, yaitu mengadakan "Balance Training Program" sebagai upaya pencegahan bahaya jatuh pada lansia yang tinggal di area lahan basah dan kepada kader kesehatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui 3 tahap (perencanaan, implementasi, dan monitoring evaluasi) selama jangka waktu 6 bulan (Mei-Oktober 2022). Pelaksanaan program yang telah dilakukan yaitu (1) Pelatihan "Balance Training Program" pada kader, (2) Pengkajian/pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia oleh kader terlatih. Berdasarkan evaluasi pre dan post test pengetahuan kader dalam Latihan "Balance Training Program" didapatkan peningkatan skor rerata sebanyak 45,7 (0-100), dimana skor pre test adalah 34,3 dan post test adalah 80. Sebanyak 6 dari 7 (85.7%) kader yang diminta mencontohkan latihan ini mampu memperagakan latihan dengan benar. Hasil pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia yang dilakukan oleh kader menunjukkan 4 orang berisiko jatuh (44%) dan 5 orang tidak berisiko jatuh (56%). Kegiatan ini telah membantu meningkatkan kemampuan kader Posbindu dan meningkatkan kesehatan lansia yang tinggal di area lahan basah.

Kata kunci : lansia, risiko jatuh, keseimbangan, balance-training program

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Banjar merupakan salah satu dari 13 Kota/kabupaten di Provinsi Kalimantan Selatan. Dengan luas wilayah kurang lebih 4.710 Kilometer persegi (Badan Pertanahan Nasional Prov Kalimantan Selatan, 2022), Kabupaten Banjar merupakan tempat tinggal bagi 563.328 jiwa penduduk (BPS Provinsi Kalimantan Selatan, 2022). Kabupaten Banjar memiliki 20 kecamatan, salah satu dari kecamatan tersebut adalah Kecamatan Karang Intan. Luas wilayah Kecamatan Karang Intan yang mencapai 215,5 Km2 atau 4,61 persen dari luas wilayah Kabupaten Banjar. Kecamatan ini terbagi atas 26 desa, salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Karang Intan adalah Desa Mandikapau Timur.

Desa Mandikapau Timur berada di wilayah Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar memiliki luas wilayah sekitar 77,6 Km2. Desa Mandikapau Timur terdiri dari 4 RT meliputi RT. 1, RT. 2, RT. 3 dan RT. 4. Wilayah Desa Mandikapau Timur merupakan lingkungan lahan basah dengan mayoritas wilayah geografis berupa pinggiran sungai, tanah persawahan, rawa dan pergunungan yang masih dekat dengan wilayah perkotaan. Secara demografis, penduduk di Desa Mandikapau Timur terdiri dari 652 orang laki-laki dan 643 orang perempuan, dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 408 KK berdasarkan data pada tahun 2021. Komposisi penduduk terdiri dari balita, anak-anak, dewasa dan lansia, dimana komposisi terbesar adalah anak-anak dan dewasa dengan jumlah 78% dari keseluruhan penduduk. Lansia memiliki proporsi 14% dari total penduduk di desa tersebut. Meskipun demikian, lansia juga merupakan kelompok masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian, mengingat kelompok lansia adalah kelompok masyarakat yang memiliki kompleksitas masalah kesehatan.

Berdasarkan teori proses penuaan, penuaan pada sistem muskuloskeletal (otot-rangka) menyumbang angka morbiditas yang cukup tinggi pada lansia. Hal ini disebabkan kelemahan pada sistem ini berakibat lansia

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

menjadi sering jatuh (Thomas & Thomas, E., Battaglia, G., Patti, A., Brusa, J., L, 2019). Jatuh yang dialami oleh lansia dapat mengakibatkan trauma serius seperti nyeri, kelumpuhan bahkan kematian. Gangguan keseimbangan dan mobilitas fungsional pada lansia, seperti kelemahan otot dan tulang, nyeri sendi pada kaki dan tangan adalah faktor risiko utama untuk jatuh (Janelle M. Guirguis-Blake, Yvonne L. Michael, Leslie A. Perdue, & al, 2018). Berdasaran data pengkajian pada 15 lansia melalui kegiatan Posyandu Lansia di Desa Mandikapau Timur pada bulan Januari 2022, didapatkan data keluhan lansia pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Keluhan yang Sering Dialami Lansia di Desa Mandikapau Timur Bulan Januari 2022

No	Keluhan yang Sering dialami Lansia	Frekuensi	Persentase
1.	Gangguan penglihatan	4	**26.6%**
2.	Batuk pilek	1	**6,7%**
3.	Nyeri kaki/ tangan	8	**53,3%**
4.	Mual, muntah, sakit perut	1	**6,7%**
5.	Sakit seluruh tubuh	1	**6,7%**
	Total	**15**	**100%**

Berdasarkan data di atas, didapatkan bahwa nyeri pada sistem muskuloskeletal ekstremitas (tangan dan kaki) merupakan keluhan yang paling banyak dirasakan oleh lansia (53,5%).

Selain itu, pengkajian pada risiko jatuh menggunakan pengkajian Morse Fall Scale (MFS) (Ivana Bóriková, 2018) pada kelompok lansia tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di sana memiliki risiko jatuh, baik itu pada risiko jatuh ringan maupun berat dengan total 66,7% lansia berisiko jatuh. Data katageri resiko jatuh lansia di Desa Mandikapau Timur terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Kategori Resiko Jatuh pada Lansia di Desa Mandikapau Timur Bulan Januari 2022

No	Kategori Resiko Jatuh	Frekuensi	Persentase
1	Tidak berisiko jatuh	5	33,3%
2	Risiko jatuh (rendah)	6	40%
3	Risiko jatuh (tinggi)	4	26,7%
Jumlah		**15**	**100%**

Selain faktor gangguan pada sistem muskuloskeletal, faktor lain yang berkontribusi pada tingginya angka kejadian jatuh pada lansia adalah faktor lingkungan tempat tinggal lansia (Campani, 2021). Menurut Iamtrakul (2021) angka kejadian jatuh pada lansia yang terjadi di rumah/komunitas. Kondisi lingkungan yang licin dan basah, tidak adanya tempat berpegangan yang menopang kebutuhan tubuh lansia, permukaan yang tidak datar seperti turunan dan tanjakan yang biasa terdapat di wilayah pinggiran sungai, toilet jongkok dan jamban sungai, adalah beberapa kondisi lingkungan yang membahayakan dan meningkatkan risiko jatuh lansia (Wood-Nartker, Beuschel, & Guerin, 2019). Kondisi pemukiman lansia di Desa Mandikapau Timur yang berada di area lahan basah, dekat dengan sungai, sawah dan rawa tentu menimbulkan potensi risiko jatuh pada lansia. Aktivitas keseharian lansia yang berpusat pada area lahan basah juga meningkatkan risiko jatuh, karena lingkungan dapat menjadi licin karena berada di daerah dekat perairan.

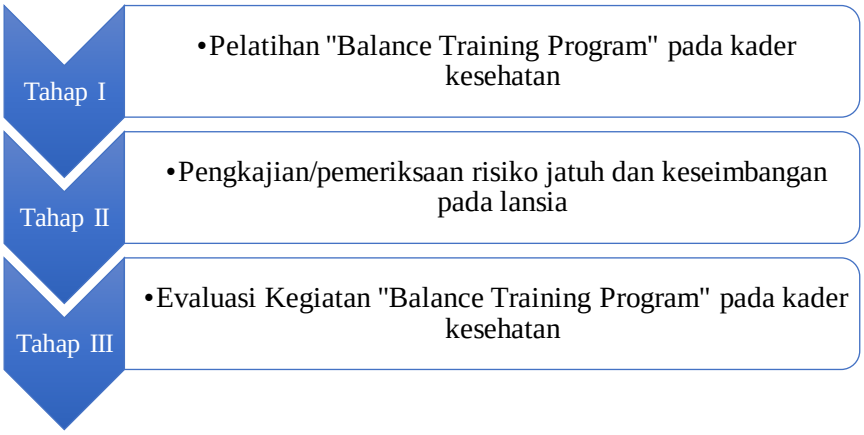
Upaya kesehatan yang berfokus pada kelompok lansia di Desa Mandikapau Timur telah dibentuk melalui kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Lansia. Kegiatan Posbindu diselenggarakan 1 bulan sekali. Terdapat kader Kesehatan yang menjalankan Posbindu. Kegiatan Posbindu yang biasa dijalankan adalah pemeriksaan tekanan darah, gula darah serta pemberian pengobatan oleh petugas Puskesmas. Berdasarkan wawancara pada kader Posbindu lansia, pengetahuan kader terkait Kesehatan dasar lansia masih sangat kurang. Pelatihan kader untuk pencegahan jatuh melalui peningkatan kekuatan muskuloskeletal (otot-rangka)

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

pada lansia belum pernah dilaksanakan. Mengingat peran kader sangat penting dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat, ditambah kader Posbindu lansia adalah orang yang paling dekat dengan lansia di desa tersebut, maka peningkatan kemampuan kader menjadi sangat penting.

2. METODE

Program ini memiliki tiga kegiatan utama, yaitu pelatihan *"Balance Training Program"* pada kader Kesehatan, pengkajian atau pemeriksaan resiko jatuh dan keseimbangan pada lansia, dan evaluasi kegiatan *"Balance Training Program"* pada kader Kesehatan. Evaluasi kegiatan *"Balance Training Program"* dilakukan pada akhir masing-masing pelaksanaan pelatihan *"Balance Training Program"* pada kader Kesehatan serta kegiatan pengkajian atau pemeriksaan resiko jatuh dan keseimbangan pada lansia. Bagan alir kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan "Balance Training Program"

2.1 Pelatihan "*Balance Training Program*" pada kader kesehatan di Posbindu

Pelatihan "*Balance Training Program*" pada kader kesehatan di Posbindu dilaksanakan secara terstruktur dan merupakan kegiatan awal untuk meningkatkan kemampuan kader Posbindu dalam melatih fisik lansia untuk meningkatkan kekuatan otot lansia sehingga menurunkan risiko jatuh pada lansia di area Posbindu tersebut.

Pada tahap perencanaan, tim pengabdi melakukan serangkaian persiapan yaitu menyusun materi pelatihan "*Balance Training Program*", materi ini kemudian disusun dalam bentuk booklet dan video yang telah disesuaikan dengan kemampuan kader dalam memahami instruksi pelaksanaan latihan. Tim pengabdi juga telah menyiapkan materi pelatihan dalam bentuk slides dan melakukan latihan bersama tim mahasiswa untuk memberikan gambaran pelaksanaan secara langsung kepada kader (demonstrasi dan latihan terbimbing). Selain itu, untuk menilai efektivitas pelaksanaan latihan, tim pengabdi juga menyiapkan lembar evaluasi untuk pre dan post kegiatan pelatihan, lembar observasi untuk penilaian keaktifan kader. Peralatan yang dibutuhkan selama sesi Latihan "*Balance Training Program"* juga telah disiapkan oleh tim pengabdi, antara lain: set meja-kursi dengan sandaran punggung tapi tanda sandaran tangan, set beban pemberat kaki minimal 1 kg, alat pengukur tekanan darah dalam bentuk digital, dan stopwatch. Tim pengabdi juga melaksanakan koordinasi dengan aparat desa, tim kader kesehatan Posbindu, serta petugas Puskesmas untuk menyepakati pelaksanaan kegiatan.

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Gambar 2. Ilustrasi Materi Latihan Berupa Video Latihan "Balance Training Program"

Gambar 3. Ilustrasi Materi Latihan Berupa Booklet Latihan "Balance Training Program

2.2 Pengkajian/pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia

Pengkajian/pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia dilakukan untuk menilai kemampuan keseimbangan dan risiko jatuh pada kelompok lansia yang ada di wilayah binaan kader Posbindu. Kegiatan ini telah dilakukan pada pelaksanaan Posbindu dan melalui kunjungan rumah lansia bagi lansia yang tidak hadir pada pelaksanaan Posbindu.

Pada tahap perencanaan, tim pengabdi bekerja sama dengan kader, pembakal (Kepala Desa), dan petugas Puskesmas untuk menentukan waktu pelaksanaan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia. Jadwal program Posyandu Lansia dapat dilihat pada Gambar 4. Tim pengabdi telah menyiapkan lembar instrumen penilaian risiko jatuh pada lansia. Tim pengabdi bekerja sama dengan kader melakukan persiapan peralatan, tempat, dan peraga untuk Latihan "*Balance Training Program*" pada lansia.

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

JADWAL PROGRAM POSYANDU LANSIA

WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG INTAN II

BULAN	JULI	AGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER
MEJA 1	Registrasi, KMS	Registrasi, KMS	Registrasi, KMS	Registrasi, KMS	Registrasi, KMS	Registrasi, KMS
MEJA 2	Wawancara	Wawancara	Wawancara	Wawancara	Wawancara	Wawancara
MEJA 3	Periksa TB, BB, IMT	Periksa TB, BB, IMT	Periksa TB, BB, IMT	Periksa TB, BB, IMT	Periksa TB, BB, IMT	Periksa TB, BB, IMT
MEJA 4	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan	Periksa: - Tekanan Darah - Gula Darah - Kolesterol - Resiko Jatuh - Keseimbangan
MEJA 5	Pendidikan Kesehatan atau Senam Lansia	Pendidikan Kesehatan atau Latihan balance Training Program	Pendidikan Kesehatan atau Senam Lansia	Pendidikan Kesehatan atau Latihan balance Training Program	Pendidikan Kesehatan atau Senam Lansia	Pendidikan Kesehatan atau Latihan balance Training Program
PJ	PJ. USILA	PJ. USILA	PJ. USILA	PJ. USILA	PJ. USILA	PJ USILA

Gambar 4. Jadwal Pemeriksaan Resiko Jatuh, Keseimbangan, dan Latihan "Balance Training Program" oleh kader Posindu Lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan "*Balance Training Program"* sebagai upaya pencegahan bahaya jatuh pada lansia yang tinggal di area lahan basah dan kepada kader kesehatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Lansia merupakan kegiata tim pengabdi yang bekerja sama dengan kader kesehatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Lansia di Kecamatan Karang Intan, petugas kesehatan dari Puskesmas Karang Intan II, aparat desa, serta mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan telah berjalan selama 5 bulan, mulai dari pengurusan administrasi dan perizinan, persiapan bahan dan alat, pengembangan materi pelatihan, koordinasi dengan tim dan mitra, pelaksanaan pelatihan, serta evaluasi hasil pelatihan.

Adapun tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdi melalui tahapan metode pelaksanaan seperti yang telah direncanakan oleh tim, yaitu:

3.1 Pelatihan "*Balance Training Program"* pada kader kesehatan di Posbindu

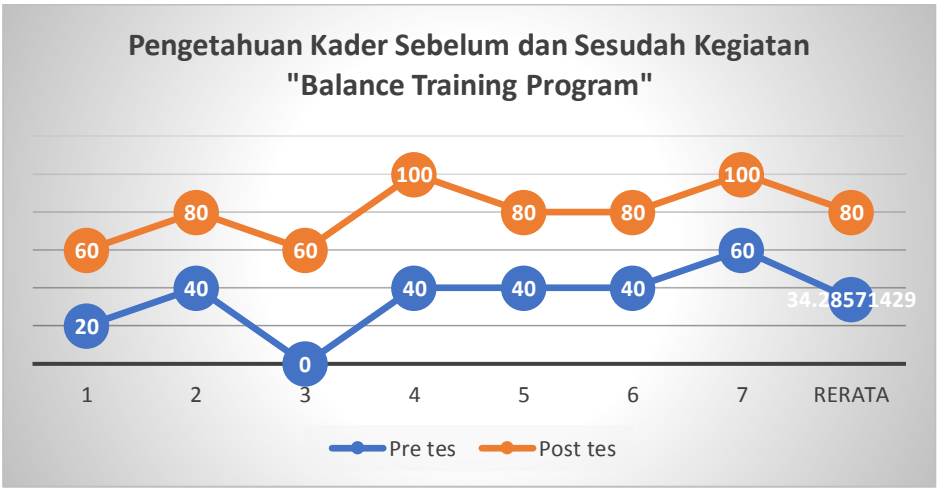
Tahap pelaksanaan pelatihan "*Balance Training Program*" pada kader kesehatan di Posbindutelah dilaksanakan dalam 2 sesi. Sesi pertama adalah sesi pertemuan untuk memaparkan materi latihan "*Balance Training Program*" kepada tim kader Kesehatan Posbindu menggunakan teknik diskusi dan tanya jawab. Sebelum pemaparan materi, dilakukan pelaksanaan pre tes kepada kader untuk mengetahui pemahaman awal kader terkait materi yang disampaikan. Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi. Penyampaian materi diawali dengan pemaparan tugas-tugas dan kemampuan yang harus dimiliki oleh kader Posbindu dalam meningkatkan Kesehatan lansia di wilayah tempat tinggalnya. Setelah itu pemaparan dilanjutkan pada materi "*Balance Training Program*", meliputi apa "*Balance Training Program*", manfaat latihan ini pada lansia, tahap-tahap pelaksanaan kegiatan, dan hal-hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan latihan ini kepada lansia. Media yang digunakan adalah slides, booklet dan video latihan. Sesi pertama diakhiri dengan kegiatan tanya jawab.

Selanjutnya masuk pada sesi kedua. Sesi kedua adalah sesi untuk mengajarkan secara langsung pelaksanaan latihan dengan teknik demonstrasi dan latihan terbimbing kepada kader Posbindu. Kader dicontohkan gerakan-gerakan "*Balance Training Program*" secara langsung dan mengikuti kegiatan yang diarahkan oleh tim pengabdi. Setelah itu kader diminta bermain peran menjadi pelatih dan mengajarkan latihan kepada lansia. Di akhir sesi kedua, tim pengabdi menyampaikan pentingnya Latihan "*Balance Training Program*"

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

menjadi latihan rutin yang dilaksanakan di Posbindu Lansia dan membangun komitmen dan semangat kader untuk menjalankan program *"Balance Training Program*".

Pada tahap evaluasi, tim pengabdi melaksanakan oral post-test untuk menilai pemahaman (*knowledge)* kader Posbindu tentang materi Latihan "*Balance Training Program"* di akhir sesi pertama. Berdasarkan hasil post-test, didapatkan peningkatan pengetahuan kader Posbindu tentang Latihan "*Balance Training Program"*, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan kader sebelum kegiatan "Balance Training Program" yaitu 34,3 menjadi 80 sesudah latihan. Data peningkatan pengetahuan kader data disajikan pada Gambar 5 dan Tabel 3. Adapun 5 pertanyaan yang ditanyakan pada kader yaitu (1) "*Apakah manfaat latihan Balance Training pada lansia*?", (2) "*Sebutkan macam-macam latihan Balance Training*?", (3) "*Berapa kali seminggu Balance Training dapat dilakukan?*", (4) "*Apakah fungsi penggunaan beban kaki pada latihan Balance Training?"* dan (5) *"Bagaimana kader dapat mendukung gerakan latihan Balance Training Program?"*. Selain itu, dalam sesi tanya jawab, kader Posbindu juga tampak antusias dibuktikan dengan munculnya 4 pertanyaan yang baik yaitu: (1) *Apakah ada ketentuannya beban yang digunakan oleh lansia?* (2) *Apa fungsi latihan yang dilakukan pada lansia dan dimana tempat membeli beban?* (3) *Untuk kegiatan posyandu peralatan apa saja yang wajib dibawa untuk melakukan balance training?* (4) *Apakah balance training dapat diterapkan kepada orang yang bukan lansia?*



Gambar 5. Data Peningkatan Pengetahuan Kader Sebelum (pre test) dan Sesudah (post test) Pelatihan "Balance Training Program"

Tabel 3. Nilai Rata-rata Pengetahuan Kader Sebelum (pre-test) dan Sesudah (post-test) Pelatihan "Balance Training Program"

Latihan *"Balance Training Program"*	**Pre test** (0-100)	**Post test** (0-100)
Nilai Rata-rata Pengetahuan Kader	34,3	80
Peningkatan Nilai	45,7	

Selain oral post-test, tim pengabdi juga mengevaluasi kemampuan psikomotor, yaitu melihat kemampuan kader dalam melakukan Latihan *"Balance Training Program*". Sebanyak 6 dari 7 (85.7%) orang kader yang diminta mencontohkan latihan ini terbukti mampu memperagakan Latihan "*Balance Training Program*" dengan benar sesuai urutan yang seharusnya. Berdasarkan kegiatan evaluasi Latihan "*Balance Training Program",* tim pengabdi memberikan saran agar para kader posyandu lansia dapat melakukan

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

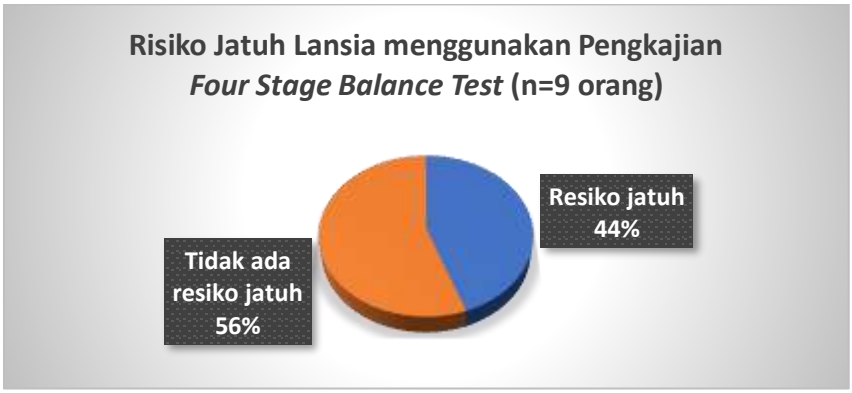
pengkajian risiko jatuh pada lansia dan dapat mengajarkan latihan keseimbangan / *Balance Training Program* pada lansia.
Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan:

Gambar 6. Pelaksanaan Pelatihan "Balance Training Program" pada Kader Posbindu

3.2 Pengkajian/pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia

Pada pelaksanaan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia, kader Posbindu dengan bimbingan tim pengabdi melakukan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia. Pada lansia yang ditemukan memiliki risiko jatuh dan masalah keseimbangan, kader memberikan saran Kesehatan yaitu anjuran agar lansia melakukan Latihan "*Balance Training Program*". Kader mencontohkan gerakan Latihan "*Balance Training Program*" pada lansia, dan memberikan *booklet* panduan pelaksanaan senam agar lansia dapat melakukan secara mandiri Latihan "*Balance Training Program*" di rumah masing—masing, secara rutin sesuai anjuran yaitu minimal 3 kali seminggu.

Pada tahap evaluasi, tim pengabdi melakukan observasi kemampuan kader dalam melakukan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia, dan kader tampak mampu melakukan tindakan tersebut dengan pendampingan tim pengabdi. Berdasarkan evaluasi, diketahui bahwa pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan sangat bermanfaat bagi lansia untuk mengetahui kondisi tubuh lansia, akan tetapi pemeriksaan ini tidak dapat dilakukan pada banyak lansia, mengingat keterbatasan waktu dan banyaknya lansia yang membutuhkan layanan di Posbindu. Berdasarkan pemeriksaan, didapatkan hasil menggunakan *Four Stage Balance* dan *Time Up Go Test*, terdapat 4 orang berisiko jatuh (44%) dan 5 orang tidak berisiko jatuh (56%). Hasil pengkajian resiko jatuh pada lansia disajikan pada Gambar 7 dan 8. Secara umum, Latihan "*Balance Training Program*" meningkatkan kekuatan otot lansia dan memperbaiki keseimbangan lansia. Jika dilakukan dalam jangka panjang dan berkelanjutan, manfaat yang dirasakan akan jauh lebih besar.



Gambar 7. Hasil Pengkajian Resiko Jatuh pada Lansia menggunakan Four Stage Balance Test

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Gambar 8 . Hasil Pengkajian Resiko Jatuh pada Lansia menggunakan Time Up Go Test

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdi yaitu Pelaksanaan program yang telah dilakukan yaitu (1) Pelatihan "*Balance Training Program*" pada kader kesehatan di Posbindu yang dilaksanakan dalam 2 sesi, (2) Pengkajian/pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia oleh kader terlatih, maka dapat disimpulkan beberapa poin:

- Berdasarkan evaluasi pre dan post test pengetahuan kader dalam Latihan "*Balance Traning Program"* didapatkan peningkatan skor rerata sebanyak 45,7 (0-100), dimana skor pre test adalah 34,3 dan post test adalah 80.
- Sebanyak 6 dari 7 (85.7%) orang kader yang diminta mencontohkan latihan ini terbukti mampu memperagakan latihan dengan benar.
- Hasil pemeriksaan resiko jatuh dan keseimbangan pada lansia yang dilakukan oleh kader menunjukkan 4 orang berisiko jatuh (44%) dan 5 orang tidak berisiko jatuh (56%).
- Kegiatan ini telah membantu meningkatkan kemampuan kader Posbindu dan meningkatkan kesehatan lansia yang tinggal di area lahan basah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat, melalui Program Dosen Wajib Mengabdi (PDWA) yang telah memberi dukungan **finansial** dalam bentuk pemberian dana (*funding*) terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pertanahan Nasional Prov Kalimantan Selatan. (2022). *Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan*. Retrieved from Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan: https://kalsel.bps.go.id/statictable/2017/02/09/1126/luas-wilayah-kalimantan-selatan-menurut-kabupaten-kota-tahun-2012.html pada tanggal 26 Februari

BPS Provinsi Kalimantan Selatan. (2022, Februari 26). *Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan*. Retrieved from Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan: https://kalsel.bps.go.id/statictable/2017/02/10/1178/penduduk-menurut-kabupaten-kota-jenis-kelamin-dan-rasio-jenis-kelamin-tahun-2013.html

Campani, D. C. (2021). Home and environmental hazards modification for fall prevention among the elderly. *Public health nursing (Boston, Mass.)*, 38(3), 493–501. https://doi.org/10.1111/phn.12852.

Ivana Bóriková, K. Ž. (2018). The risk of falling among older adults in long-term care: Screening by the Morse Fall Scale. *Kontakt Volume 20 Issue 2*, e111-e119.

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Janelle M. Guirguis-Blake, M., Yvonne L. Michael, S. S., Leslie A. Perdue, M., & al, e. (2018). nterventions to Prevent Falls in Older Adults: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. *AMA ;319(16)*, 1705–1716.

Thomas, E. B., & Thomas, E., Battaglia, G., Patti, A., Brusa, J., L. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine, 98(27)*, e16218.

Wood-Nartker, J., Beuschel, E., & Guerin, D. (2019). Design Guidelines to Reduce Extrinsic Fall Risks in the Built Environment. *OBM Geriatrics 2019, Volume 3, Issue 4*, 21.

© 2023 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat