

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM DETEKSI DINI KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI PUSKESMAS SARIJADI KECAMATAN SUKASARI KOTA BANDUNG

*Health Care Empowerment in Early Detection of Body Balance in the Elderly at
Sarijadi Health Center, Sukasari, Bandung*

**Sri Kusmiati, Nursyamsiyah*, Susi Susanti, Henny Cahyaningsih, Metia Ariyanti,
Yogasliana Fathudin**

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: nursyamsiyahurfa@gmail.com

ABSTRACT

The aging process is usually associated with a decrease in a person's physical and mental condition which is marked by a progressive decline in perceptual, motoric, cognitive, and memory functions. This condition is usually experienced by someone with old age. The existence of physical and mental disorders in the elderly raises problems, which are a disturbance of body balance and the risk of falling. One of the efforts to improve the quality of life of the elderly is by understanding and early detection of body balance in the elderly based on community empowerment in an effort to prevent the risk of falling, which is empowering elderly health cadres. This activity aims to increase the knowledge and skills of health cadres regarding early detection of body balance in the elderly. The method of this community service activity is lectures, discussions, questions and answers, and demonstration. There was an increase in the knowledge of elderly health cadres about early detection of body balance in the elderly, from 48.7 to 62.7 from before and after the training, which of 14 points. In addition, there was a fairly high increase from 45 to 71 from before and after the training, which of 26 points. The conclusion was that there was an increase in the knowledge and skills of health cadres regarding early detection of body balance in the elderly.

Key words: *Health care empowerment, Early detection, Body Balance in the elderly*

ABSTRAK

Proses menua biasanya dikaitkan dengan terjadinya penurunan kondisi fisik dan mental seseorang yang ditandai adanya penurunan secara progresif dari fungsi persepsi, perilaku motorik, kognitif, dan memori. Kondisi ini biasanya dialami oleh seseorang dengan lanjut usia. Adanya gangguan fisik dan mental pada lansia menimbulkan masalah, diantaranya adalah gangguan keseimbangan tubuh dan beresiko terjatuh. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan dilakukannya pemahaman dan deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia yang berbasis pada pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan resiko jatuh lansia dengan pemberdayaan kader kesehatan lansia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan lansia tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan lansia tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia yaitu dari 48,7 menjadi 62,7 dari sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan sebesar 14 poin. Selain itu, terdapat juga kenaikan keterampilan yang cukup tinggi yaitu dari 45 menjadi 71 dari sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan sebesar 26 poin. Kesimpulan

didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia.

Kata kunci: Pemberdayaan kader kesehatan, Deteksi dini, Keseimbangan tubuh pada lansia

PENDAHULUAN

Dunia saat ini dihuni oleh sekitar 2 (dua) milyar penduduk yang tersebar di 195 negara. Negara berkembang, seperti Indonesia mulai menuju pada negara dengan struktur penduduk tua¹. Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20, 24 juta jiwa (8,03%). Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di pedesaan sebanyak 10,87 juta jiwa lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa.

Proses menua biasanya dikaitkan dengan terjadinya penurunan kondisi fisik dan mental seseorang yang ditandai adanya penurunan secara progresif dari fungsi persepsi, perilaku motorik, kognitif dan memori. Menurut Permenkes RI No.25 tahun 2016 lansia adalah seseorang yang telah mencapai umur lebih dari 60 tahun².

Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Pada lansia terjadi penurunan fungsi pergerakan sendi, kekuatan otot, proses sensori dan gangguan integrasi sensori motorik. Kejadian gangguan fungsi terjadi pada usia diatas 60 tahun³. Proses menua pada lansia dapat meningkatkan resiko jatuh⁴. Sistem neuromuskuloskeletal, persepsi, dan sensori berperan penting dalam meningkatkan instabilitas dan jatuh. Perubahan komponen dari kapabilitas biomekanik sebagai salah satu yang berkontribusi dengan resiko jatuh.

Beberapa intervensi dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dalam mencegah resiko jatuh.

Salah satu intervensi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia adalah dengan melakukan senam salsa⁵. Penelitian yang dilakukan oleh Kusmiati, dkk (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan keseimbangan tubuh lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol ada tidak ada perbedaan yang signifikan⁶.

Deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia penting untuk dilakukan untuk mencegah resiko jatuh. Deteksi dini resiko jatuh pada lansia bisa dilakukan pemeriksaan keseimbangan tubuh dengan memeriksa 3 (tiga) aspek yaitu test keseimbangan tubuh, tes kecepatan berjalan dan test berdiri dari kursi. Deteksi dini keseimbangan tubuh ini bisa dilakukan di Posyandu lansia oleh kader kesehatan lansia. Deteksi dini dan edukasi kesehatan adalah salah satu program pencegahan berbasis komunitas yang dapat memotivasi sekelompok orang untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Melalui edukasi, pemahaman kader kesehatan lansia terkait deteksi dini keseimbangan tubuh lansia dapat meningkat dan lansia dapat berpartisipasi secara langsung dalam upaya pencegahan jatuh pada lansia.

Puskesmas Sarijadi Bandung adalah salah satu Puskesmas di Kelurahan Sarijadi Kecamatan Sukasari kota Bandung yang memiliki program pelayanan kesehatan diantaranya pelayanan kesehatan bagi lanjut usia (lansia) dimulai umur 45 tahun sampai lebih dari umur 70 tahun dilakukan di dalam dan di luar gedung. Kegiatan di luar gedung diwujudkan bersama partisipasi masyarakat dalam wadah posbindu atau Posyandu Lansia yang berada di setiap Rukun Warga (RW). Puskesmas Sarijadi memiliki 12 Pos

Bindu dengan kegiatannya selain pemantauan kesehatan lansia juga dilakukan senam lansia.

Lansia di wilayah kerja Puskesmas Sarijadi, sama dengan lansia pada umumnya, yang seringkali mengeluh merasa sakit di daerah lutut dan terjadi kekakuan sehingga menyulitkan bagi lansia untuk berjalan. Kondisi ini mengurangi mobilitas berjalan dan bergerak lainnya, sehingga koordinasi otot, sendi dan keseimbangan menjadi berkurang sehingga lansia merasa takut jatuh jika bergerak.

Hasil analisa situasi mitra kegiatan ini didapatkan bahwa kader kesehatan Posyandu lansia belum mendapat informasi terkait deteksi dini resiko jatuh pada lansia, belum mendapatkan pelatihan atau edukasi tentang deteksi dini keseimbangan tubuh untuk mencegah resiko jatuh pada lansia dan belum ada media promosi seperti booklet tentang deteksi dini keseimbangan tubuh untuk mencegah resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka tim tertarik untuk melakukan kegiatan tridarma perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat pada kader kesehatan yang ada Posbindu Puskesmas Sarijadi Kota Bandung.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan bulan Maret sampai Desember 2022 bertempat di Puskesmas Sarijadi Kecamatan Sukasari Kota Bandung sebagai mitra. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, diawali dengan penyusunan proposal dan diakhiri dengan pembuatan laporan. Sasarannya adalah Kader Kesehatan Posyandu Lansia (Posbindu). Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pelatihan atau edukasi kepada Kader Kesehatan Posyandu Lansia (Posbindu) melalui ceramah dan tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi.

Program kegiatan ini didesain

dalam bentuk penguatan dan pemberdayaan (*empowering*) Kader Kesehatan Posyandu Lansia agar memiliki kemampuan dalam deteksi dini resiko jatuh pada Lansia. Desain program dilaksanakan dalam 3 tahapan sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan diselenggarakan di wilayah Puskesmas Sarijadi diwakili oleh 2 orang Kader Lansia dari masing2 RW di Kelurahan Sarijadi. Kegiatan tahap persiapan dilakukan dengan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Koordinasi atau peninjauan dengan Kepala Puskesmas Sarijadi
- 2) Membuat dan menggandakan buku pedoman deteksi dini keseimbangan tubuh sebagai sumber materi bagi kader kesehatan Posyandu lansia
- 3) Mengurus perizinan ke Kesbangpol Kota Bandung, Dinas Kesehatan Kota Bandung dan Puskesmas Sarijadi
- 4) Menyusun jadwal pelatihan untuk Kader Posbindu /lansia

b. Tahap Pelaksanaan

Program Pengabdian masyarakat berorientasi pada proses pelatihan atau edukasi yang dilakukan sesuai dengan sasaran dan keluaran yang diharapkan. Materi pelatihan merujuk pada peningkatan aspek pengetahuan dan keterampilan para kader kesehatan Posyandu lansia, agar memiliki kemampuan dalam deteksi dini terkait keseimbangan tubuh lansia untuk menghindari resiko jatuh pada lansia.

Kegiatan pelatihan telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas Sarijadi Kelurahan Sarijadi dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pemberian materi tentang deteksi dini keseimbangan

tubuh untuk pencegahan resiko jatuh lansia

- 2) Demonstrasi deteksi keseimbangan tubuh dalam mencegah resiko yaitu pada lansia yaitu keseimbangan tubuh, tes kecepatan berjalan dan tes berdiri dari kursi.
- 3) Pendampingan dilaksanakan oleh tim pengmas pada kader kesehatan dalam melakukan deteksi keseimbangan tubuh pada lansia

c. Tahap Evaluasi
Tahap evaluasi pada kegiatan ini dilihat dari hasil pre dan post test.

d. Tahap Pelaporan
Pelaporan adalah kegiatan pengabdian masyarakat yang dicatat dan didokumentasikan berupa laporan secara tertulis tentang kegiatan yang sudah dikerjakan mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap evaluasi.

Hasil	Nilai		
	Pre	Post	Kenaikan
Pengetahuan	48,7	62,7	14
Keterampilan	45	71	26

Foto dokumentasi kegiatan



Dokumentasi (1)



Dokumentasi (2)

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan kader dalam mendeteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia dengan memberikan penyuluhan pada kader kesehatan. Hasil kegiatan ini adalah:

- a. Tersosialisasinya pengetahuan dan keterampilan tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia
- b. Adanya peningkatan pengetahuan post-test pada kader
- c. Adanya peningkatan keterampilan pada kader kesehatan lansia tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia.

Tabel 2. Gambaran Nilai Rata-rata Pengetahuan dan Keterampilan kader Posyandu



Dokumentasi (3)



Dokumentasi (4)

PEMBAHASAN

Setelah diberikan pelatihan, pengetahuan dan keterampilan kader tentang deteksi dini keseimbangan tubuh lansia meningkat. Peningkatan

pengetahuan kader kesehatan lansia tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia yaitu dari 48,7 menjadi 62,7 dari sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan, terdapat kenaikan 14 poin. Sama halnya dengan keterampilan, terdapat kenaikan yang cukup tinggi yaitu dari 45 menjadi 71 dari sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan, terdapat kenaikan 26 poin. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ariyanti, dkk tahun 2022 yang menunjukkan bahwa pengetahuan kader kesehatan antara sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi identifikasi resiko jatuh pada lansia meningkat sebesar 70%, dimana sebelum diberikan edukasi, rerata nilai pretest sebesar 46,00 dan setelah diberikan edukasi rerata nilai *posttest* menjadi 81,00⁷.

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari bentuk promosi kesehatan, suatu proses yang meningkatkan kapasitas masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, memperluas pengetahuan, sikap dan praktik kesehatan, serta berupaya memperbaiki dan memperbaiki lingkungan (memelihara dan memperbaiki baik fisik maupun non fisik). Adanya peningkatan pengetahuan yang dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi upaya meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam melakukan deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia untuk mencegah resiko jatuh⁸.

Antusiasme kader kesehatan lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat baik. Hasil observasi didapatkan keaktifan kader dalam mengikuti kegiatan sangat baik. Kehadiran tiap sesi selalu terisi dan proses tanya jawab berjalan dengan aktif. Antusiasme juga terdapat pada kegiatan pengabdian masyarakat yang lain⁹ tentang pelayanan kesehatan lansia.

Salah satu upaya dalam

meningkatkan kualitas hidup lanjut usia adalah melalui upaya pencegahan terhadap jatuh sesuai anjuran WHO. Upaya pencegahan jatuh dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan atau edukasi, pemeriksaan kesehatan dan deteksi ini rutin. Hal ini dimaksudkan agar masyarakat menjadi peduli terhadap kesehatan lansia untuk menurunkan angka kesakitan lansia akibat adanya ketidakseimbangan tubuh yang meningkatkan resiko jatuh.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Sarijadi Kota Bandung ini berhasil dengan baik karena telah memenuhi indikator atau target yang telah ditentukan sebelumnya. Terdapat dua indikator dalam kegiatan ini, yakni peningkatan pengetahuan keterampilan kader tentang deteksi dini keseimbangan tubuh pada lansia. Hal ini terlihat dari evaluasi berupa instrument pre-post test. Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengaplikasikan deteksi keseimbangan tubuh pada lansia secara mandiri dengan monitoring tim pengabdian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di sampaikan pada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.
2. Kepala Pusat Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Bandung
3. Puskesmas Sarijadi Kota Bandung
4. Kader Kesehatan Lansia Puskesmas Sarijadi Kota Bandung

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan. Infodatin Lansia 2016. *Report*. Published online 2016:8.
2. Kementerian Kesehatan RI. PERATURAN MENTERI

- KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2016 TENTANG RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANJUT USIA TAHUN 2016-2019. Published online 2016.
3. Abreu M, Hartley G. The effects of Salsa dance on balance, gait, and fall risk in a sedentary patient with Alzheimer's dementia, multiple comorbidities, and recurrent falls. *J Geriatr Phys Ther.* 2013;36(2):100-108.
doi:10.1519/JPT.0b013e318267aa54
 4. Nisa LF, Aini L, Rosyidi K. the Relationship Between the Ability To Perform Activities of Daily Living With Risk for Falls Among Older Adults in Tresna Werdha Social Service Banyuwangi. *J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci.* 2019;7(2):167-175.
doi:10.21776/ub.jik.2019.007.02.6
 5. Martínez-López EJ, Hita-Contreras F, Jiménez-Lara PM, Latorre-Román P, Martínez-Amat A. The association of flexibility, balance, and lumbar strength with balance ability: Risk of falls in older adults. *J Sport Sci Med.* 2014;13(2):349-357.
 6. Kusmiati S, Nurgiwati E, Hamzah A. Salsa Dance Could Improve Effectively to Body Balance in Elderly with Risk of Falls. *Open J Nurs.* 2018;08(11):771-778.
doi:10.4236/ojn.2018.811058
 7. Ariyanti R, Marbun R, Dea V, Pandansari D. Pelatihan kader kesehatan terkait penggunaan formulir penilaian risiko jatuh pada lansia. 2022;6(September):1137-1140.
 8. Notoadmodjo S. *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan.* EGC; 2012.
 9. Nikmah K, Khomsatun M. Pelatihan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Keluarga. *J Community Engagem Heal.* 2020;3(2):210-216.
doi:10.30994/jceh.v3i2.66