



---

## PENGUATAN KAPASITAS PRAMU WERDHA DALAM MELATIH KESEIMBANGAN LANSIA DENGAN SISTEM ENDOKRIN DI PANTI REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA (PRSLU) KARAWANG

1\*) Aprilina Sartika, 2) Aria Wahyuni, 3) Agnes Patricia

(1)(3)Program Studi Sarjana & Pendidikan Profesi Keperawatan Universitas Medika Suherman Cikarang, Jawa Barat

Email: [aprilst18@gmail.com](mailto:aprilst18@gmail.com)\*

(2)Program Studi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Email: [ariawahyuni@gmail.com](mailto:ariawahyuni@gmail.com)

### ABSTRAK

Memasuki usia tua akan mengalami kondisi kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, penurunan kekuatan otot (gangguan muskuloskeletal) dan penurunan system tubuh yang lain seperti sistem endokrin sering terjadi pada lansia yang mengakibatkan sering keletihan, gerakan lambat, dan gerakan tubuh yang tidak proporsional. Akibat perubahan fisik lansia tersebut, mengakibatkan penurunan keseimbangan lansia dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya pencegahan resiko jatuh dengan menjaga keseimbangan pada lansia. Target kegiatan ini adalah pramu werdha dan lansia di Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PRSLU) Karawang. Metode pelaksanaan dengan penyuluhan latihan keseimbangan, sosialisasi dan demontrasi Latihan kesimbangan pada pramu werdha dan Lansia. Rencana tahapan kegiatan meliputi pertemuan dengan pramu werdha, pekerja sosial, persiapan alat, dan materi, pelaksanaan penyuluhan dan monitoring serta evaluasi. Hasil evaluasi dengan pre dan post-test kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan 80 % tingkat pengetahuan peserta meningkat. Evaluasi hasil kegiatan penguatan kapasitas pramu werdha dalam melatih keseimbangan lansia dengan mampu meningkatkan pengetahuan dan tingkat keseimbangan pada lansia. Diharapkan kepada pihak PRSLU untuk terus melakukan pendampingan pramu werdha dalam memberikan pelayanan dalam masalah keseimbangan lansia

**Kata Kunci:** Lansia, Pramu Werdha, Latihan Keseimbangan, Sistem Endokrin

### ABSTRACT

*Entering old age, you will experience a condition of physical decline which is characterized by less clear hearing, worsening vision, decreased muscle strength (musculoskeletal disorders) and a decline in other body systems such as the endocrine system, which often occurs in the elderly, resulting in frequent fatigue, slow movements and body movements. which is disproportionate. As a result of these physical changes in the elderly, this results in a decrease in the balance of the elderly and causes the risk of falls in the elderly. The aim of this community service activity is to prevent the risk of falls by maintaining balance in the elderly. The target of this activity is elderly caregivers and the elderly at the Karawang Social Rehabilitation Home for the Elderly. Implementation method with counseling on balance training, socialization and demonstration of balance training for elderly and elderly caregivers. The planned activity stages include meetings with Pramu Werdha, Social Workers, preparation of tools and materials, implementation of counseling and monitoring and evaluation. The results of the evaluation using pre and post tests for this community service activity showed that 80% of the participants' knowledge level had increased. Evaluation of the results of activities to strengthen the capacity of Werda Pramu in training the balance of the elderly by being able to increase the knowledge and*

*level of balance in the elderly. It is hoped that PRSLU will continue to provide assistance to nursing attendants in providing services for elderly balance problems.*

**Keywords:** *Elderly, elderly caregivers, balance training*

## **PENDAHULUAN**

Lansia yang dimaksud di Indonesia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Firmansyah, 2019). Lansia menurut *World Health Organization* setelah berusia 60 atau 65 tahun (WHO, 2015). Memasuki usia tua akan mengalami kondisi kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, penurunan kekuatan otot (gangguan musculoskeletal) dan penurunan sistem tubuh yang lain seperti sistem endokrin sering terjadi pada lansia yang mengakibatkan sering kelelahan, gerakan lambat, dan gerakan tubuh yang tidak proporsional. Akibat perubahan fisik lansia tersebut, mengakibatkan penurunan keseimbangan lansia dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia (Stanley & Beare, 2012).

Salah satu faktor terjadinya risiko jatuh pada lansia adalah penyakit diabetes (Mancini et al., 2005). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penelitian terhadap negara berkembang ditemukan angka cedera akibat jatuh berkisar 1-6% pada masing-masing negara yaitu India, Tiongkok dan Afrika. Di Indonesia ditemukan bahwa angka jatuh pada lansia sebesar 12.8% (Pengpid & Peltzer, 2018). Sekitar 28-35% orang berusia 65 tahun ke atas jatuh setiap tahunnya. Frekuensi jatuh meningkat seiring bertambahnya usia dan tingkat kelemahan. Lansia yang tinggal di panti jompo lebih sering jatuh dibandingkan dengan yang tinggal di komunitas (WHO, 2007).

Jatuh dan tidak stabilnya keseimbangan pada lansia adalah masalah yang serius. Hampir 30% populasi lansia mengalami insiden jatuh setiap tahun (Paliwal et al., 2017). Masalah jatuh pada populasi lanjut usia bukan hanya sekedar insiden serius, karena anak muda dan atlet memiliki insiden jatuh yang lebih tinggi tetapi kelompok lansia yang paling lemah. Pemulihan setelah jatuh

pada lansia cukup lama sehingga meningkatkan resiko infeksi, mereka juga akan merasakan cemas bila akan jatuh lagi saat melakukan aktivitas sehingga mereka tidak melakukan kegiatan (Bhasin et al., 2020).

Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab gangguan pada berjalan dan keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambanan gerak, kaki cenderung mudah goyah, serta penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh pada lansia. Faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya risiko jatuh pada lansia (Sunaryo et al., 2016). Gangguan keseimbangan pada lansia harus dianggap multifaktorial sehingga sangat sulit untuk didiagnosis. Penyedia layanan kesehatan harus dibekali dengan pengetahuan terkini tentang gangguan keseimbangan agar dapat menangani masalah ini secara efektif pada lansia (Desai & Mckinnon, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Rumah Sosial Lanjut Usia (RSLU) Karawang dengan Observasi dan data sekunder dari klinik di RSLU didapatkan data kasus cedera jatuh ada sekitar 57 % dari jumlah populasi. Untuk mencegah terjadinya komplikasi, perawat dapat berperan dalam upaya promosi, antara lain memberikan edukasi tentang gangguan keseimbangan dan pencegahan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dan petugas yang merawat lansia. Permasalahan mitra adalah (1) adanya dua orang perawat yang belum optimal kinerjanya, karena hanya purnawaktu dan belum maksimal dalam melaksanakan Asuhan keperawatan secara komperhensif, (2) kurangnya pengetahuan pramu werdha perawatan resiko jatuh pada lansia, (3) belum pernah di dilaksanakan sosialisasi tentang menjaga keseimbangan lansia pada Pramu Werdha, (4) belum optimalnya pelatihan dan

bimbingan dari pihak PRSLU kepada pramu werdha.

Solusi dari semua permasalahan di atas dapat diselesaikan dengan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan sendiri merupakan latihan khusus yang bertujuan untuk menjaga kekuatan otot dan meningkatkan sistem keseimbangan tubuh pada orang lanjut usia. Latihan keseimbangan memakan waktu sekitar 30 menit dan dilakukan dua kali seminggu selama 3 minggu. Latihan keseimbangan ini meliputi satu kaki, fleksi plantar, fleksi pinggul, fleksi lutut, dan ekstensi pinggul. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya pencegahan resiko jatuh dengan menjaga keseimbangan pada lansia

#### **METODE**

Pengabdian dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PRSLU) Karawang yang digunakan pada kegiatan berupa ceramah, demonstrasi, tanya jawab, dan diskusi berupa tahapan metode pelaksanaan sebagai berikut:

1. Tahap satu: Diskusi dengan kepala PRSLU karawang dan Pekerja Sosial terkait pelatihan dan sosialisasi Latihan keseimbangan pada lansia.
2. Tahap dua: Sosialisasi dan ceramah mengenai Latihan keseimbangan pada lansia.

Peserta kegiatan ini adalah pramu werdha yang ada di PRSLU Karawang berjumlah 10 orang. Kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan selama 2 hari mulai pukul 13.00 – 16.00 WIB, bertempat di Aula Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Karawang. Sebelum memulai pelatihan Pramu werdha diberikan kuesioner pretest pengetahuan tentang masalah keseimbangan. Setelah mengisi kuesioner Pramu werdha akan mendapatkan materi pelatihan dan praktek Latihan keseimbangan yang disampaikan oleh tim pengabdian pada masyarakat yang berperan sebagai penyuluh dan fasilitator,

Pramu werdha di minta untuk mempraktekan kembali tahapan- tahapan Latihan keseimbangan lansia. Adapun media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada Masyarakat yaitu menggunakan LCD, Laptop, Speaker, buku standar operasional, Papan Tulis dan Pulpen



SOP

*BALANCE EXERCISE*

Oleh :

Ns. Aprilina Sartika, S.Kep,M.Kes,M.Kep

Gambar 1. SOP *Balance Exercise*





Gambar 2. Kegiatan Ceramah, diskusi dan tanya jawab

3. Tahap ketiga: Simulasi dan praktek Latihan keseimbangan  
Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan praktek Latihan keseimbangan. Praktek ini dilakukan bersama pramu werdha dan perwakilan lansia yang tidak memiliki keterbatasan gerak, kemudian Pramu werdha mempraktekan Kembali Langkah-langkah atau tahapan Latihan keseimbangan bersama lansia selama 30 menit.



Gambar 2. Kegiatan Demonstrasi Gerakan Keseimbangan

## **HASIL**

Kegiatan Selanjutnya adalah melakukan evaluasi kegiatan pelatihan pramu werdha yang sudah dilakukan. Evaluasi hasil pelatihan dilakukan sebanyak dua kali (pretest dan posttest). Pretest diberikan sebelum dilakukan pelatihan dan post-test dilakukan setelah diberi intervensi pelatihan proses pre dan posttest dilakukan dengan jarak kursi antar peserta pelatihan.

Pramu Werdha memahami caranya melaksanakan tahapan Gerakan latihan keseimbangan dengan baik pada para lansia di Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PRSLU) Karawang. Pengetahuan tentang masalah keseimbangan ini memotivasi Pramu werdha untuk memberikan perawatan pada pada lansia yang bermasalah dengan gangguan keseimbangan. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pramu werdha dapat dilihat pada hasil evaluasi pretest dan posttest seperti tabel berikut:

Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan

| Variabel                      | n | Rata-rata | Min  | Maks |
|-------------------------------|---|-----------|------|------|
| Pengetahuan sebelum pelatihan | 7 | 6,56      | 5,00 | 6,86 |
| Pengetahuan sesudah pelatihan | 7 | 8.03      | 6,00 | 9,01 |

Berdasarkan hasil evaluasi skor pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan disampaikan pada table 1. Table 1 menyatakan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan Pramu werdha antara sebelum dan setelah pelatihan sebesar 1,47. Hasil Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap semua peserta pelatihan.

## PEMBAHASAN

Program kesehatan preventif didefinisikan sebagai tindakan yang diambil untuk mencegah terjadinya penyakit atau kejadian kesehatan yang merugikan. Program pencegahan jatuh pada lansia dapat dilaksanakan melalui deteksi dini faktor risiko jatuh yang disadari atau tidak disadari oleh lansia. Selain deteksi dini, edukasi kesehatan juga menjadi bagiannya. Program pencegahan berbasis komunitas dapat memotivasi sekelompok masyarakat untuk melakukan perilaku sehat. Karena pendidikan, pemahaman orang lanjut usia mengenai faktor risiko jatuh dapat meningkat, dan orang lanjut usia mungkin terlibat langsung dalam upaya pencegahan jatuh (Rini et al., 2022).

Perlu dilakukan latihan keseimbangan pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan postur tubuh agar tidak terjatuh pada lansia. Keseimbangan postural merupakan keterampilan motorik yang dilakukan oleh sistem neuromuskular yang terintegrasi dengan sistem sensorik, otak kecil, dan otak. Sistem saraf pusat berguna dalam mengatur komponen motorik dan sensorik sehingga kestabilan dapat terjaga dalam kondisi yang

berubah-ubah. Beberapa contoh gangguan keseimbangan adalah lansia yang mengalami kesulitan bergerak dari duduk ke berdiri, menoleh ke belakang, berdiri dengan satu kaki, memungut benda dari lantai, dan berputar 360 derajat (Elida et al., 2019).

*Caregiver* (pramu werdha) sangatlah penting, terutama mengingat tingginya jumlah lansia. Namun, beban perawatan mereka sangat berat. Oleh karena itu, diperlukan dukungan terhadap kegiatan yang dilakukan. Intervensi pengasuh individual. Intervensi yang diberikan diharapkan dapat menstabilkan depresi, beban, dan pekerjaan *caregiver*. Kelompok kerja akan mempunyai dampak positif terhadap keterampilan, pengetahuan, dan dukungan sosial pengasuh. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban kerja *caregiver* adalah dengan memberikan pendidikan berkelanjutan. Pemberian pengetahuan tersebut dapat menambah pengetahuan *caregiver* sehingga lebih percaya diri dalam mengambil tindakan. Selain meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres, *caregiver* dapat memberikan pelayanan yang lebih baik kepada lansia sehingga meningkatkan kualitas pelayanan (Debora et al., 2023).

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan keseimbangan pada pramu werdha adalah peningkatan pengetahuan pramu werdha mengenai Latihan keseimbangan yang akan diaplikasikan untuk merawat lansia yang mengalami masalah keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh. Pelatihan pramu werdha meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pramu werdha di PRSLU Karawang untuk melaksanakan Latihan keseimbangan pada lansia. Diharapkan kepada pihak PRSLU untuk terus melakukan pendampingan pramu werdha dalam memberikan pelayanan dalam masalah keseimbangan lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bhasin, S., Gill, T. M., Reuben, D. B., Latham, N. K., Ganz, D. A., Greene, E. J., Dziura, J., Basaria, S., Gurwitz, J. H., Dykes, P. C., McMahan, S., Storer, T. W., Gazarian, P., Miller, M. E., Trivison, T. G., Esserman, D., Carnie, M. B., Goehring, L., Fagan, M., ... Peduzzi, P. (2020). A Randomized Trial of a Multifactorial Strategy to Prevent Serious Fall Injuries. *New England Journal of Medicine*, 383(2), 129–140. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2002183>
- Debora, O., Ppa, M. P., Astutik, N. D., & Malang, P. W. (2023). Pelatihan Caregiver Lansia dalam Pemberian Pertolongan Pertama pada Fraktur dan Dislokasi. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(01), 23–28. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi>
- Desai, M. H., & Mckinnon, B. J. (2020). Balance and Dizziness Disorders in the Elderly: a Review. *Current Otorhinolaryngology Reports*, 198–207.
- Elida, U., Puspita, D. T., & Ah, Y. (2019). Cegah Lansia Jatuh dengan Latihan Keseimbangan. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8).
- Firmansyah, F. (2019). *Lansia Sehat, Lansia Bahagia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. [https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat\\_-lansia-bahagia#](https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia#)
- Mancini, C., Williamson, D., Binkin, N., Michieletto, F., & De Giacomi, G. V. (2005). [Epidemiology of falls among the elderly]. *Igiene e sanita pubblica*, 61(2), 117–132.
- Paliwal, Y., Slattum, P. W., & Ratliff, S. M. (2017). Chronic Health Conditions as a Risk Factor for Falls among the Community-Dwelling US Older Adults: A Zero-Inflated Regression Modeling Approach. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/5146378>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Prevalence and Risk Factors Associated with Injurious Falls among Community-Dwelling Older Adults in Indonesia. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2018.
- Rini, I., Aulia, N. T., Djalila, A., & Rahman, N. (2022). Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar Education , Fall Risk Screening , and Balance Training for the Elderly in Takalar Regency. *Panrita\_Abdi*, 6(4), 835–842.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2012). *Keperawatan Gerontik*. EGC.
- WHO. (2007). *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*.
- WHO. (2015). *Definition of an older or elderly person Proposed*.