



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 8, 2025

Revised: November, 11, 2025

Available: November, 11, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Kemandirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

Abstrak

Background: Aging is a natural process that causes a decline in physical and cognitive function in older adults, such as impaired balance, vision, hearing, and muscle strength, which increases the risk of falls. Falls in older adults can have serious consequences, including injury, disability, and even death. Activities of daily living (ADL) are an important indicator for assessing the level of independence in older adults, which can influence the risk of falls.

Purpose: To determine the relationship between independence in daily activities and the risk of falls in older adults.

Method: This quantitative study used an observational cross-sectional design. The sample size for this study was 138 respondents, drawn using a random sampling technique. The research instrument used a questionnaire, and the results were tested using the chi-square statistical test.

Results: Statistical tests using SPSS yielded a p-value of 0.008 with an odds ratio of 2.9.

Conclusion: There is a relationship between independence in daily activities and the risk of falls in older adults.

Keywords: Elderly; Fall Risk; Independence.

Pendahuluan: Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisik dan kognitif pada lansia, seperti gangguan keseimbangan, penglihatan, pendengaran, dan kekuatan otot yang berisiko meningkatkan kejadian jatuh. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan dampak serius seperti cedera, kecacatan, hingga kematian. Aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL) menjadi salah satu indikator penting untuk menilai tingkat kemandirian lansia yang dapat memengaruhi risiko jatuh.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kemandirian dalam aktivitas sehari hari dengan resiko jatuh pada lanjut usia .

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain observasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 138 responden dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dan hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *chi-square*.

Hasil: Uji statistic menggunakan SPSS didapatkan *p-value* sebesar 0.008 dengan Odd Ratio sebesar 2.9.

Simpulan: Ada hubungan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lanjut usia.

Kata Kunci: Kemandirian; Lanjut Usia; Resiko Jatuh.

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan salah satu jenis kehidupan pelestarian yang dimulai pada awal kehidupan. Menjadi tua adalah proses sederhana yang dilalui setiap manusia. Penuaan adalah suatu proses yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan yang akan mengakibatkan berbagai fungsi fisik ditandai dengan pendengaran yang tidak jelas, penglihatan semakin memburuk, gangguan otot atau muskuloskeletal yang dapat menyebabkan lambatnya gerakan dan gerakan tubuh yang tidak proporsional. Hal ini merupakan akibat dari adanya perubahan fisik wilayah yaitu terjadinya mobilitas fisik yang akan mempengaruhi kemandirian wilayah dan berujung pada terjadinya jatuh risiko di wilayah (Dira, 2022).

Penanganan yang tidak tepat pada lansia yang jatuh mempunyai dampak yang serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Dampak yang mungkin terjadi akibat penanganan yang tidak tepat pada lansia yang jatuh meliputi cedera fisik yang lebih parah, rasa takut dan kehilangan kepercayaan diri, penurunan kualitas hidup, komplikasi medis dan meningkatnya risiko jatuh berulang. Jatuh di Indonesia merupakan masalah serius karena dapat mengakibatkan kematian serius, penurunan standar hidup, dan kebencian terhadap orang lain. Perhatian terhadap kesejahteraan lansia menjadi semakin penting dalam masyarakat yang terus berubah (Çobanoğlu, 2023).

World Health Organization menyatakan bahwa jumlah kejadian jatuh yang berakibat fatal dapat mencapai sekitar 684.000 per tahun (World Health Organization, 2021). Hal ini juga menjadi salah satu masalah yang muncul sebagai salah satu penyebab kematian yang tidak disengaja setelah kecelakaan lalu lintas. Lebih dari 80% kematian tersebut terkait dengan kejadian yang terjadi di negara-negara

berpendapatan rendah dan sedang dengan kawasan Asia dan Samudra Pasifik menyumbang 60% dari total angka kematian (Widhawati, Lubis, & Komalasari, 2024)

Menurut Kementerian Kesehatan (2021), dijumpai jumlah lansia saat ini di Indonesia yaitu sekitar 27.1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Tahun 2025 diproyeksikan jumlah lansia akan mengalami peningkatan menjadi 33.7 juta jiwa (11.8%) dari total penduduk Indonesia. Hasil pre survey pada Dinas Kesehatan Bandar Lampung tahun 2024 menunjukkan jumlah lansia di Bandar Lampung pada tahun 2024 berjumlah 84,478 jiwa, dan Puskesmas Panjang menduduki urutan pertama mempunyai pasien lansia terbanyak di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 6.411 jiwa rata rata pada usia 60-69 tahun, di urutan kedua Puskesmas Sukaraja berjumlah 4.896 jiwa, dan di urutan ketiga Puskesmas Satelit berjumlah 4.538 (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2024).

Jumlah ini menunjukkan bahwa populasi lansia di wilayah kerja Puskesmas Panjang cukup tinggi, sehingga diperlukan perhatian ekstra terhadap risiko kesehatan yang dihadapi lansia termasuk risiko jatuh. Resiko jatuh merupakan risiko cedera yang dialami seseorang yang bekerja dalam waktu yang lama. Jatuh merupakan akibat dari cedera, tulang, dan komplikasi yang terkait dengan struktur tubuh yang akan menyebabkan ketidakmampuan bergerak dan ketakutan yang terjadi di kemudian hari. Akibatnya, respons lansia terhadap aktivitas fisik fungsional dibatasi oleh kemampuan individu dan gangguan fisik, penurunan fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif, dan psikologis merupakan tahapan-tahapan dalam proses kemunduran (Puhwanto, Hargiani, Zakaria, & Fau, 2023).

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemendirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

Faktor resiko jatuh disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dengan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri berupa kondisi fisik seperti gangguan jantung, gangguan anggota gerak, gangguan saraf penurunan visus dan pendengaran, perubahan neuromuskular, gaya berjalan, dan penurunan refleks postural akibat proses menua. Namun faktor ekstrinsik berupa obat-obatan yang diminum, alat bantu berjalan yang tidak tepat ukuran maupun cara penggunaannya, dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, serta penerangan yang tidak baik yaitu pencahayaan yang kurang atau menyilaukan.

Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (ADL) mengacu pada aktivitas sehari-hari yang melibatkan aktivitas rutin dan waktu luang dilakukan oleh manusia, seperti makan, mencuci, membersihkan, dan berpakaian yang biasanya menjadi sumber perhatian bagi orang lain karena dapat mengurangi risiko kecelakaan dan cedera. Seiring bertambahnya usia, fisiologis dalam tubuh mengalami penurunan salah satunya adalah massa otot. Setiap sepuluh tahun sejak usia empat puluh, seseorang mengalami hingga delapan persen massa otot. Hilangnya massa otot ini dapat membantu ADL karena menghambat kekuatan dan fungsi otot seperti bekerja, tangga aiki, benda gangkat, dan sulit berdiri. Hal ini disebabkan oleh fungsi dan kekuatan otot tubuh yang terpengaruh oleh aktivitas dan olahraga (Soleha & Munawwarah, 2022).

Aktivitas sehari-hari dan lingkungan merupakan faktor yang memengaruhi terjadinya jatuh pada lansia. Kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas sehari-hari sangat penting untuk menentukan tingkat kemandirian pada lansia dan apakah lansia mengalami kesulitan saat terlibat dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, usia lanjut yang mandiri dalam aktivitas sehari-hari dapat memiliki risiko tinggi mengalami cedera saat terlibat dalam aktivitas sehari-hari (Bahriah, Sampeangin, & Bernadus,

2024).

Kemandirian merupakan suatu metode pengembangan diri yang tidak bergantung pada orang lain, tidak memberikan pengaruh negatif kepada orang lain, dan membantu orang baik secara individu maupun kelompok untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan lebih baik. Kemandirian merupakan suatu metode pengembangan diri yang dilakukan secara kolaboratif dalam proses perkembangannya, setiap orang akan terus belajar bagaimana mengelola berbagai situasi lingkungan agar dapat mengelola dirinya sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari antara lain usia, imobilitas, dan mudah jatuh (Sari, Indaryati, & Nurjanah, 2019). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia (Bahriah et al., 2024).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan metode penelitian observasional untuk memahami hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan metode analisis *cross-sectional* dan penelitian survei rancangan yang dikenal sebagai penelitian Transversal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Simple Random Sampling* dengan Populasi dalam penelitian ini sebanyak 209 lansia dan diperoleh sebanyak 138 lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Variabel yang digunakan terdiri dari variabel bebas yaitu kemandirian aktivitas sehari-hari dan resiko jatuh pada lansia sebagai variabel terikat. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kemandirian Indeks Katz (Katz Index of Independence in Activities of Daily Living) dengan penilaian 0 dikatakan Mandiri, skor 1-6 dinyatakan Ketergantungan. Selain itu penilaian variabel resiko resiko jatuh menggunakan kuesioner MFS (Morse Fall Scale) dengan penilaian 0 dinyatakan tidak berisiko dan dinyatakan memiliki resiko apabila memperoleh nilai 0-24.

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemandirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mengetahui data frekuensi responden tentang variabel kemandirian dan resiko jatuh. Selain itu analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui hubungan kemandirian lansia dengan resiko jatuh menggunakan uji statistic

SPSS.

Penelitian ini telah lolos etik penelitian yang didapatkan dari Komisi Etik Universitas Malahayati Bandar Lampung dengan nomor Etik No. 4897/EC/KEP-UNMAL/VI/2025.

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Responden (N=138)

Variable	Hasil
Kemandirian (n/%)	
Mandiri	65/47.1
Ketergantungan	73/52.9
Resiko Jatuh (n/%)	
Tidak	43/31.2
Beresiko	95/68.8

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan data distribusi variabel responden yang didapatkan bahwa responden dengan ketergantungan aktivitas sehari-hari sebanyak 65 responden (52.9%) dengan resiko jatuh sebanyak 95 responden (68.8%).

Tabel 2. Hubungan Kemandirian Dengan Resiko Jatuh (N=138)

Kemandirian	Resiko Jatuh		P-value	QR (95%CI)
	Tidak (n/%)	Beresiko (n/%)		
Mandiri	28/43.1	37/56.9	0.008	2.926 (1.381-6.198)
Ketergantungan	15/20.5	58/79.5		

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 65 responden dengan kemandirian terdapat 28 responden (43.1%) tidak beresiko jatuh dan 37 responden (56.9%) dengan resiko jatuh. Selain itu, dari 73 responden dengan ketergantungan aktivitas kemandirian yang dilakukan secara ketergantungan terdapat 15 responden (20.5%) yang tidak beresiko dan 58 responden (79.5%) risiko jatuh. Hasil p-value menunjukkan sebesar 0.008 yang artinya ada hubungan kemandirian sehari hari dengan resiko jatuh pada lanjut usia. Nilai Odd Ratio 2.926 (1.381-6.198) yang artinya pasien dengan ketergantungan 2.9 kali lebih besar mengalami resiko jatuh rendah/tinggi.

PEMBAHASAN

Kemandirian adalah sikap individu yang berkembang secara kumulatif dengan terus belajar mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan (Ekasari, Riasmini, &

Hartini, 2018). Melalui kemandirian, individu mampu berpikir dan bertindak sendiri, serta memilih jalan hidup yang lebih baik. Kemandirian mencerminkan kebebasan untuk bertindak tanpa ketergantungan pada orang lain, tidak terpengaruh oleh orang lain, dan bebas mengatur diri sendiri, baik dalam aktivitas individu maupun kelompok, terlepas dari kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami.

Kemudian konteks lansia, kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari yang bersifat rutin dan universal. Lansia, sebagai individu, memiliki keinginan untuk mandiri dalam mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan mereka. Tingkat kemandirian pada lansia sangat bergantung pada kemampuan fungsional mereka dalam

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemandirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasien dengan tingkat kemandirian ketergantungan 33 responden (57.9%) dan pasien dengan aktivitas mandiri 24 responden (42.1%) (Dira, 2022). Peneliti ini menunjukkan bahwa pasien yang paling banyak mengalami resiko jatuh rendah atau tinggi pada pasien yang aktivitasnya ketergantungan.

Selain itu, penelitian lainnya menunjukkan bahwa dari total responden, mayoritas sebanyak 75 responden (54.3%) masih ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian ada 6 kategori pertanyaan yaitu mandi, berpakaian, ke kamar kecil, perpindahan kontinen, dan makan, sedangkan hasil penelitian didapatkan tingkat ketergantungan tertinggi dengan kategori berpakaian (Lumbantobing, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa masih ada mayoritas pasien ketergantungan yang tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius dalam konteks pelayanan keperawatan.

Tingginya proporsi pasien dengan ketergantungan dalam hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1. mengindikasikan adanya potensi masalah dalam efektivitas intervensi keperawatan atau kurangnya optimalisasi upaya rehabilitasi fungsional di fasilitas pelayanan. Ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari bukan hanya berdampak pada kualitas hidup pasien, tetapi juga meningkatkan beban kerja perawat dan menambah durasi perawatan, serta dapat memperlambat proses penyembuhan secara keseluruhan.

Lebih jauh, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari merupakan indikator penting dari status fungsional pasien. Ketika 45.7% pasien masih tergantung, hal inilah yang dapat mencerminkan adanya hambatan baik dari aspek internal pasien (seperti usia lanjut, gangguan kognitif, penyakit kronis atau akut yang belum tertangani optimal) maupun faktor eksternal (seperti kurangnya dukungan keluarga, lingkungan tidak mendukung, atau intervensi keperawatan

yang belum bersifat promotif dan rehabilitatif).

Sebaliknya, fakta bahwa 54.3% responden telah mandiri menunjukkan bahwa ada peluang besar untuk meningkatkan angka kemandirian melalui pendekatan yang lebih sistematis. Penguatan program edukasi, pelatihan aktivitas fungsional, serta pendekatan holistik yang melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan dapat mempercepat peningkatan kemandirian pasien.

Jatuh didefinisikan sebagai perpindahan tubuh ke bawah, baik ke tanah, lantai, atau benda lain, secara tiba-tiba, tidak terkendali, dan tidak disengaja (Julianti, Pritadesya, Nugroho, Pranmono, Adespin, Utami, & Adventia, 2021). Fenomena ini sering kali menjadi masalah serius, terutama pada kelompok lansia yang dapat mengakibatkan cedera serius dan memengaruhi kualitas hidup mereka. Kelompok Kerja Internasional untuk Pencegahan Jatuh pada Lanjut Usia menambahkan bahwa jatuh juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti menahan pukulan keras, kehilangan kesadaran, atau kelumpuhan mendadak akibat kondisi medis seperti stroke atau kejang epilepsi.

Nyaris jatuh merujuk pada situasi di mana seseorang mengalami kehilangan keseimbangan secara tiba-tiba tetapi tidak mengalami jatuh atau cedera. Hal ini mencakup kejadian seperti saat seseorang tergelincir atau tersandung namun mampu mendapatkan kembali kontrol sebelum jatuh. Memahami definisi dan faktor-faktor penyebab jatuh sangat penting dalam upaya pencegahan, sehingga langkah-langkah yang tepat dapat diambil untuk menjaga keselamatan dan kesejahteraan, terutama pada populasi lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasien dengan yang tidak beresiko sebanyak 12 responden (23.1%) dan pasien memiliki resiko jatuh sebanyak 40 responden (76.9%) (Bahriah et al., 2024). Sehingga dapat dipahami bahwa pasien yang paling banyak mengalami resiko jatuh rendah atau

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiaawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemendirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

tinggi adalah pasien yang aktivitasnya ketergantungan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 138 responden, sebanyak 76 responden (55.1%) berada pada kategori berisiko jatuh, baik dengan tingkat risiko rendah maupun tinggi. Resiko jatuh ada 6 kategori pertanyaan yaitu riwayat jatuh, diagnosis sekunder, alat bantu jalan, gaya berjalan, dan status mental, sehingga dari hasil penelitian didapatkan resiko jatuh tertinggi dengan kategori diagnosis sekunder atau riwayat penyakit (Sarah & Sembiring, 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia yang diteliti memiliki risiko jatuh yang artinya potensi terjadinya cedera akibat jatuh masih cukup tinggi di kalangan lanjut usia.

Risiko jatuh pada lansia merupakan masalah penting dalam pelayanan keperawatan gerontik karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, mulai dari luka ringan, fraktur, penurunan fungsi tubuh, hingga kematian. Tingginya persentase lansia yang berisiko jatuh dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gangguan keseimbangan, kelemahan otot, penurunan fungsi indera penglihatan atau pendengaran, penggunaan obat-obatan tertentu, serta kondisi lingkungan yang tidak aman.

Sementara itu, sebesar 44.9% responden tidak menunjukkan risiko jatuh. Hal ini dapat diartikan bahwa hampir setengah dari populasi lansia dalam penelitian ini masih memiliki kondisi fisik yang cukup baik, tingkat kemandirian yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari, serta kemungkinan tinggal di lingkungan yang aman dan mendapat dukungan keluarga yang memadai.

Resiko jatuh dipengaruhi beberapa faktor intrinsik seperti kemampuan memiliki gangguan kognitif dan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu faktor ekstrinsik seperti lingkungan, gaya hidup yang kurang bergerak, dan lantai yang licin pencahayaan yang kurang. Kemudian faktor situasional seperti kehidupan sehari-hari seperti berjalan kaki naik turun tangga atau

olahraga. Lansia yang memiliki kemandirian dalam aktivitas seperti mandi, berpakaian, makan, dan berjalan cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih rendah (Susilowati, Nugraha, & Hasiholan, 2019).

Hasil menunjukan adanya hubungan kemandirian dalam aktivitas sehari hari dengan resiko jatuh dengan hasil *p-value* 0.008 yang artinya ada hubungan kemandirian sehari hari dengan resiko jatuh pada lanjut usia. Nilai *Odd Ratio* 2.926 (1.381-6.198) yang artinya pasien dengan ketergantungan 2.9 kali lebih besar mengalami resiko jatuh rendah/tinggi.

Kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (ADL) yang dihubungkan dengan resiko jatuh adalah kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dengan tetap bergerak aktif tanpa atau minim bantuan dari orang lain sehingga mobilisasi lansia tetap terjaga dan mengurangi resiko terjadinya kemunduran fungsi otot yang menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia (Renrusun, Maria, & Firdaus, 2022).

Kemandirian merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiko jatuh pada lansia, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara risiko jatuh dengan ADL pada lansia $p=0.007$ ($p<0.05$) dengan risiko jatuh dan ADL (Soleha & Munawwarah, 2022). Sehingga terdapat hubungan signifikan antara risiko jatuh dengan ADL pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia. Sehingga hasil ini memperkuat pandangan teoritis bahwa lansia dengan tingkat kemandirian yang rendah cenderung memiliki keterbatasan fisik seperti penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang secara langsung meningkatkan risiko terjatuh. Kemandirian dalam aktivitas sehari-hari mencerminkan kemampuan lansia dalam mempertahankan fungsi dasar kehidupannya, dan ketika fungsi ini menurun, maka kerentanan terhadap insiden jatuh menjadi lebih tinggi.

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemandirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

Sehingga penting bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk menjadikan tingkat kemandirian sebagai indikator awal dalam melakukan skrining risiko jatuh. Intervensi untuk mempertahankan atau meningkatkan kemandirian seperti latihan fisik ringan, edukasi keselamatan di rumah, dan pemanfaatan alat bantu dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan jatuh. Melalui hal tersebut, dapat dipahami bahwa kemandirian lansia bukan hanya menjadi indikator status fungsional, tetapi juga merupakan faktor protektif yang penting terhadap risiko jatuh. Sehingga, menjaga dan meningkatkan kemandirian lansia harus menjadi prioritas dalam pelayanan keperawatan gerontik.

SIMPULAN

hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh dan pasien dengan ketergantungan memiliki 2.9 kali lebih besar terjadi resiko jatuh rendah/tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Bahriah, B., Sampeangin, H., & Bernadus, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(4), 40-45.

Çobanoğlu, A. (2023). The Effect of Range of Motion Exercises on Functional Independence and Activities of Daily Living in Patients with Acute Stroke: A Randomized Controlled Study. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 15(4).

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2024). Profil Kesehatan UPT Puskesmas Korpro Tahun 2024. Diakses dari: https://sourcepkm.dinkeskotabalam.com/29/doc/dokumen_2025_20250930053537.pdf

Dira, V., A. (2022). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai strategi Intervensi. *Malang: Wineka Media*.

Julianti, H. P., Pritadesya, M. R., Nugroho, T., Pranmono, D., Adespin, D. A., Utami, A., & Adventia, I. Hilaliyah. (2021). Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Lansia bahagia bersama keluarga. diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/lansia-bahagia-bersama-keluarga>

Lumbantobing, S. S. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Of Daily Living Di Puskesmas Bane Kota Pematang Siantar Tahun 2022. *Medan: https://Repository.Stikeselisabethmeda n. Ac. Id*.

Puhwanto, Y. D., Hargiani, F. X., Zakaria, A., & Fau, Y. D. (2023). Pengaruh Ankle Strategy Exercise Terhadap Tingkat Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

Renrusun, J. F., Maria, L., & Firdaus, A. D. (2022). Literatur Review: Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 3(2), 177-184.

Sari, W. S. S., Indaryati, S., & Nurjanah, V. (2019). Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saalmakers PERDANA (JKSP)*, 2(2), 21-30.

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiauwaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>

Kemandirian pada pasien lanjut usia dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh

- Sarah, M., & Sembiring, E. (2021). Efektivitas Hendrich Fall Scale (HFS) dan Morse Fall Scale (MFS) dengan penilaian risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 21-27.
- Soleha, D., & Munawwarah, M. (2022). Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Activity Daily Living pada Lanjut Usia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 105-110.
- Susilowati, I. H., Nugraha, S., & Hasiholan, B. P. (2019). *Indonesia Fall Risk Assesment Tool, Alat Deteksi Risiko Jatuh Pada Lansia di Indonesia*. Universitas Indonesia
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Faktor penyebab kematian terhadap jumlah penduduk dan pertumbuhan ekonomi. *Jurnal Peduli Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*. 4(9), 171-178.
- World Health Organization. (2021). Laporan global WHO tentang penjegahan jatuh pada usia lanjut. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563536>

Eko Riyanto*, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C.A.S Isnainy, Dewi Kusumaningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Eko Riyanto. *Email: ekoriyanto8888@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1429>