

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon

Baharudin M. Subandi¹, Suardi Zurimi², Aisa Jiali³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Maluku

Email: suarezurimi@poltekkes-maluku.ac.id, Baharudin Subandi@gmail.com

ABSTRAK

Lansia memiliki masalah kesehatan salah satunya jatuh yang mengakibatkan cedera serius maupun tidak serius dan perasaan takut jatuh kembali. Kejadian jatuh pada lansia dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu penglihatan, pendengaran, neuromuskular dan faktor eksternal yaitu pola tidur dan lingkungan. Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka merupakan salah satu panti sosial yang berada di kelurahan passo, Kecamatan Baguala. Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka terdapat 29 jiwa dengan klasifikasi laki-laki berjumlah 12 jiwa dan perempuan berjumlah 17 jiwa. Dalam penelitian ditemukan lansia yang mengalami resiko rendah jatuh sebanyak 17 responden, faktor lingkungan yang baik 14 responden, lansia yang mengalami pola tidur yang baik sebanyak 12 responden (41.4%) sedangkan lansia yang mengalami stres sebanyak 8 responden (27.6%). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan tujuan untuk melihat hubungan faktor lingkungan, stress dan pola tidur dengan kejadian jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon, teknik pengumpulan data menggunakan data primer yaitu wawancara dan pembagian kuesioner, sedangkan data sekunder meliputi data tambahan dan studi dokumentasi dan kepustakaan dengan jumlah responden sebanyak 30 lansia. Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis dengan menggunakan computer dengan program statistik (spss) Versi 23. Analisa data univariat dan bivariate dengan uji *chi-square* ($p < 0.05$). Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan faktor lingkungan Dengan kejadian jatuh pada lansia ($p = 0.007$), tidak terdapat hubungan stress lansia dengan kejadian jatuh pada lansia ($p = 1.000$) dan terdapat hubungan pola tidur dengan kejadian jatuh pada lansia ($p = 0.005$). Dari data yang dihasilkan terdapat sikap dan peran tenaga kesehatan agar memantau dan ikut memperhatikan mengenai faktor penyebab jatuh lansia dengan menyampaikan kepada pihak keluarga terdekat bahwa lansia dengan menimbulkan sikap dari keluarga untuk ikut memperhatikan lansia di rumah dan di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon.

Kata Kunci : Lansia, Faktor Lingkungan, Stress, Pola Tidur, Kejadian Jatuh

PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Keliat, 2015). Sedangkan menurut pasal 1 ayat, (2), (3), (4) UU no. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia (Kemenkes RI, 2018). Tingginya populasi lanjut usia, maka menua pasti memiliki dampak, salah satunya yaitu terjadinya penurunan sistem muskuloskeletal, adanya penurunan fatfree mass atau peningkatan fat mass, yang menyebabkan kekuatan massa otot menurun. Penurunan kekuatan otot yang terjadi yaitu sekitar 30-40%. Terutama pada otot ekstremitas bawah akan mengalami penurunan kekuatan otot, mengakibatkan gangguan keseimbangan pada lansia. Hal ini yang mengakibatkan lansia sering kejadian jatuh pada lansia (Sagala, 2017).

Kejadian jatuh merupakan penyebab kematian kelima pada lansia (Woo, Davids, & Liukkonen, 2017). Sehingga apabila tidak diatasi akan meningkatnya gangguan pada lansia menjadi penyakit yang kompleks, salah satunya berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan para lansia yang meliputi mental, fisik dan sosial (Safitri, 2015). Jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata, yang melihat kejadian, mengakibatkan seseorang mendadak terbaring/terduduk di lantai/tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Banyak faktor yang berperan di dalamnya, baik faktor instrinsik dari dalam diri lanjut usia tersebut seperti gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkope, dan dizziness serta faktor ekstrinsik seperti lantai licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, penglihatan kurang terang dan sebagainya (Utami, 2017).

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar manusia yang memengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik langsung maupun tidak langsung. Faktor kejadian jatuh banyak kaitannya dengan lingkungan terutama rumah, dimana rumah merupakan tempat melakukan aktifitas sehari-hari. Kurang baiknya penataan rumah dapat mengakibatkan kecelakaan dan setiap anggota keluarga terbuka akan ancaman tersebut (Tri Mulyono Herlambang, 2018).

Faktor lainya yaitu stres. Menurut Cranwel-IWard dalam Priyoto (2014) Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan Stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi, penyakit, isolasi sosial dan spiritual, perubahan kedudukan, pensiun serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia (Stanley M & Berae PG, 2016).

Selain itu faktor pola tidur merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan terjadinya kejadian jatuh pada lansia. Faktor usia merupakan faktor penting yang mempengaruhi pola tidur. Keluhan tidur muncul seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok lansia (60 tahun) ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai kualitas tidur, mereka hanya bisa tertidur tidak lebih dari lima jam sehari. Kasus yang sama dialami kelompok usia 70 tahun sebanyak 22%. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00. selain itu, sebanyak 30% lansia berusia 70 tahun terbangun lebih awal pada malam hari. Perbandingan gangguan kualitas tidur yang diderita lansia dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun ialah 7:1 (Nugroho, 2014).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2021 angka lansia di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 26,82 juta jiwa/ 9,92%, sehingga Indonesia tengah dalam proses peralihan menuju

kondisi penuaan penduduk, apabila jumlah penduduk sudah melebihi 10 persen maka menjadi negara berstruktur penduduk tua (aging population) (Badan Pusat Statistik, 2021). Hasil pencatatan dan pelaporan kegiatan pembinaan kesehatan lansia Propinsi Maluku pada tahun 2019 sebanyak 273.792 jiwa, pada tahun 2020 sebanyak 360.059 jiwa, dan pada tahun 2021 sebanyak 243.305 jiwa. Sedangkan pada bulan Januari sampai Juli tahun 2022 sebesar 230 orang lansia (Delvina & Flara, 2019).

Frekuensi jatuh secara global yang membandingkan 6 penelitian besar, melaporkan kejadian jatuh pada lansia berumur lebih 64 tahun sebesar 28-35%, dan diatas 70 tahun mencapai 32-42% (Yoshida, 2010). Penelitian di Arab Saudi melaporkan kejadian sebesar 50,8% (Sharif, AlHarbi, Al-Shihabi, Al-Daour, & Sharif, 2018), Yunani 60,3% (Kamel, Abdulmajeed, & Ismail, 2013), dan di Ekuador 34,7% (Orces, 2013). 34% diantara para lansia Qatar mengalami jatuh dalam 12 bulan terakhir, setengah dari itu mengalami lebih dari satu kali jatuh, kejadian terbanyak di dalam rumah (Almawlawi, Al Ansari, & Ahmed, 2011). Angka kejadian jatuh pasien lansia di Indonesia lebih dari 65 tahun sebesar 30 %, dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50 % setiap tahunnya (Mupangati, 2018) serta kejadian jatuh di panti jompo sekitar 43.47% setiap tahunnya dan angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat.

Berdasarkan hasil survey penduduk (SP2018), secara umum jumlah penduduk lansia di Provinsi Maluku sebanyak 95.218 orang atau 6,21 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (49.232 orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (45.986 orang). Berdasarkan kelompok umur, jumlah penduduk lansia terbagi menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 56.220 orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 29.093 orang, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 9.905 orang. Bertambahnya jumlah lansia dari tahun ke tahun disertai dengan perubahan-perubahan yang terjadi akan mengakibatkan masalah kesehatan pada lansia juga meningkat. (Kemenkes RI, 2015). Masalah kesehatan fisik yang muncul seperti mudah jatuh, mudah lelah dan penurunan kemampun melihat dan mendengar pada lansia (Handayani, 2015).

Hasil penelitian Arie Kurniawan Hutomo (2015) tentang hubungan penataan lingkungan rumah terhadap resiko jatuh pada lansia menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penataan lingkungan rumah terhadap resiko jatuh pada lansia dengan nilai $p=0,035$. Senada dengan hal tersebut, penelitian Suyanto (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian jatuh pada lansia menunjukkan bahwa faktor lingkungan berhubungan dengan kejadian jatuh pada lansia ($p=0.018$).

Penelitian ini sejalan Nurma Dwi Sulistyarini (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan tubuh lansia dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Secara psikologis, dengan tidur seseorang akan merasakan perasaan sejahtera, energi kembali setelah beraktivitas yang menguras energi, serta kesiapan untuk melaksanakan tugas-tugas. Kinerja, kewaspadaan, angka aktivitas, dan kesehatan dipengaruhi oleh pola tidur dan bangun yang terganggu. Sebuah teori menyebutkan bahwa lamanya periode tidur dapat mempengaruhi tingkat mortalitas (Stanley M & Berae PG, 2017)

Hasil penelitian yang dilakukan Retnowati dengan hasil bahwa sebagian besar lansia Panti werdha Budi Dharma Yogyakarta mengalami stres sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) dari total 40 responden (100%) yang diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayat bahwa gangguan yang sering dialami lansia adalah stres. Permasalahan status mental tersebut secara lambat laun akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan aktifitas sehari-hari pada lansia.

Berdasarkan data yang didapatkan dari data Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon didapatkan total populasi sebesar 30 lansia, dengan jumlah laki-laki 17 orang dan perempuan 13 orang. Berdasarkan data lansia yang mengalami kejadian jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon pada tahun 2024 terdapat 10 orang, dan pada tahun 2021 terdapat 10 orang dan pada tahun 2020 terjadi peningkatan yaitu 12 orang. Pada studi pendahuluan ini penulis melakukan wawancara kepada sepuluh orang lansia, sehingga didapatkan tiga orang lansia memiliki fungsi kognitif baik, dua orang penurunan fungsi kognitif ringan, dan lima orang mengalami penurunan fungsi kognitif berat serta didapatkan tiga orang lansia mengalami gangguan keseimbangan rendah dan tujuh orang mengalami peningkatan gangguan keseimbangan. Enam dari sepuluh lansia tersebut pernah mengalami jatuh dalam kurun waktu satu tahun terakhir dan mereka mengatakan kejadian jatuh tersebut disebabkan kurangnya fokus saat melakukan aktifitas, dan diakibatkan karena penglihatan kabur, tidak ada penyangga ditempat tidur dan kurangnya penerangan/pencahayaan dalam ruangan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon.

METODE

Desain dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data variabel independen dan variabel dependen diukur atau dikumpulkan dalam waktu bersamaan dan sekaligus (Notoatmodjo,

2010). Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan Hidayat (2014). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah lansia yang dirawat di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon sebanyak 30 orang.

Sampel merupakan bagian populasi yang diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian adalah semua lansia yang dirawat di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Ambon sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel.

HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) yang langsung berada di bawah kendali Pemerintah Provinsi Maluku, sehingga pembiayaan untuk operasional Panti berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Provinsi Maluku. Panti yang berdiri sejak tahun 1976 ini, berdiri diatas lahan seluas 12556,58 M2 yang terletak di jalan Laksamana Madya Leo Wattimena, kelurahan Passo, Kecamatan Baguala dan termasuk dalam wilayah administratif Kota Madya Ambon.

Panti Wredha Inakaka terdiri atas 3 unit dan memiliki 10 wisma mampu menampung seratus orang lansia. Saat ini panti wredha Inakaka dihuni oleh 30 orang lansia yang terdiri atas 17 orang lansia laki-laki dan 13 orang lansia perempuan. Sebagian besar penghuni panti berasal dari suku Ambon dan beberapa orang berasal dari suku Jawa yang telah lama berdiam di Provinsi Maluku. Mayoritas penghuni panti Wredha Inakaka beragama Kristen Protestan 24 orang, Islam 4 orang dan Kristen Katholik 2 orang. Panti Wredha Inakaka tidak memiliki sarana peribadatan sehingga untuk menjalankan kegiatan ibadah bagi penghuni yang beragama kristen memanfaatkan gedung serba guna, sedangkan bagi penghuni yang beragama Islam hanya menggunakan kamar tidur masing-masing penghuni panti.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

1) Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Analisa univariat yang dilakukan yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan adalah sebagaimana yang tergambar pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<60	4	13.8
61-70 tahun	11	37.9
71-80 tahun	10	34.5
>80 tahun	4	13.8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	41.4
Perempuan	17	58.6
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	6.9
SD	10	34.5
SMP	11	37.9
SMA	3	10.3
Dipoma	1	3.5
Sarjana	2	6.9
Status Pernikahan		
Menikah	22	75.9
Tidak Menikah	7	24.1
Total	29	100.0

Sumber : Data Primer, 2024.

Karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan, pendidikan dan status pernikahan. Pada distribusi responden umur lansia dapat diketahui bahwa umur terbanyak yaitu pada responden yang berusia 61-70 tahun yaitu sebanyak 11 orang (37.9%) sedangkan paling sedikit pada umur >80 tahun yaitu 4 responden (13.8%). Distribusi responden pada pendidikan lansia dapat diketahui pendidikan tertinggi yaitu pada pendidikan SMP yaitu sebanyak 11 orang (37.9%) dan terendah berpendidikan Diploma yaitu sebanyak 1 orang (3.4%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin ditemukan jenis kelamin terbanyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 14 orang (58.6%) sedangkan paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki yaitu 12 orang (41.4%). Distribusi responden pada status pernikahan diketahui status pernikahan terbanyak yang menikah yaitu 22 orang (75.9%) dan paling sedikit ditemukan pada responden yang tidak menikah yaitu sebanyak 7 orang (24.1%).

- 2) Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Kejadian Jatuh Pada Lansia dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Kejadian Jatuh Pada Lansia

Kejadian Jatuh	n	%
Tidak Resiko	8	27.6
Resiko Rendah	17	58.6
Resiko Tinggi	4	13.8
Total	29	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia di panti

mengalami kejadian jatuh dengan resiko rendah sebanyak 17 orang atau 58.6% dan lansia dipanti mengalami kejadian jatuh resiko tinggi sebanyak 4 orang atau 13.8%.

- 3) Distribusi Frekuensi responden faktor lingkungan pada lansia dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan

Faktor Lingkungan	n	%
Baik	14	48.3
Kurang Baik	15	51.7
Total	29	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar di panti tidak baik yaitu sebanyak 15 responden atau 51.7% dan faktor lingkungan baik sebanyak 14 orang atau 48.3%.

- 4) Distribusi Frekuensi responden pola tidur pada lansia dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pola Tidur

Pola Tidur	n	%
Baik	12	41.4
Kurang Baik	17	58.6
Total	29	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar besar lansia mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 17 responden atau 58.6% dan pola tidur lansia yang baik sebanyak 12 orang atau 41.4%.

- 5) Distribusi Frekuensi responden Tingkat stres pada lansia dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Stres	8	27.6
Tidak Stres	21	72.4
Total	29	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar besar lansia tidak mengalami stres yaitu sebanyak 21 responden atau 72.4% dan lansia yang mengalami stres sebanyak 8 orang atau 27.6%.

b. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat yang dilakukan untuk menguji faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia di panti tresna werdha inakaka- Ambon

1. Hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini :

Tabel 6. Hubungan Faktor lingkungan Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia

Faktor Lingkungan	Kejadian Jatuh						Total	sig	
	Tidak Resiko		Rendah		Tinggi				
	n	%	N	%	n	%			
Baik	8	27.6	5	17.2	1	3.4	14	100	.07
Kurang Baik	0	0.0	12	41.4	3	10.3	15	100	
Total	8	27.6	17	58.6	4	13.8	29	100	

Sumber :Data Sekunder, 2024

Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 14 lansia yang memiliki lingkungan tempat tinggal baik, 8 lansia (27.6%) diantaranya tidak mengalami resiko kejadian jatuh, 5 lansia (17.2%) mengalami resiko jatuh dengan kategori rendah, dan 1 lansia (3.4%) mengalami resiko jatuh dengan kategori tinggi dalam 1 bulan terakhir. Sedangkan dari 15 lansia yang memiliki lingkungan tempata tinggal yang kurang baik, tidak ada lansia mengalami kejadian jatuh, 12 lansia (41.4%) mengalami resiko jatuh rendah, dan 3 lansia (10.3%) mengalami kejadian resiko jatuh tinggi selama 1 bulan terakhir. Berdasarkan Hasil uji chi-square terdapat nilai cell 4, maka itu penulis menggunakan uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$ ($p<0.05$). Maka keputusan yang diambil adalah dengan menerima H_a , artinya ada hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia.

2. Hubungan Pola Tidur dengan kejadian jatuh pada lansia dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Hubungan pola tidur Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia

Pola Tidur	Kejadian Jatuh						Total		sig
	Tidak Resiko		Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	7	24.1	4	13.8	1	3.4	12	100	0.007
Kurang Baik	1	3.4	13	44.8	3	10.3	17	100	
Total	8	27.6	17	58.6	4	13.8	29	100	

Sumber : Data Sekunder, 2024

Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa dari 12 lansia yang mengalami pola tidur yang baik, 7 lansia (24.1%) diantaranya tidak mengalami resiko kejadian jatuh, 4 lansia (17.2%) mengalami resiko jatuh dengan kategori rendah, dan 1 lansia (3.4%) mengalami resiko

jatuh dengan kategori tinggi dalam 1 bulan terakhir. Sedangkan dari 17 lansia yang memiliki pola tidur yang kurang baik, 1 lansia (3.4%) tidak mengalami resiko kejadian jatuh, 13 lansia (44.8%) mengalami resiko jatuh rendah, dan 3 lansia (10.3%) mengalami kejadian resiko jatuh tinggi selama 1 bulan terakhir. Berdasarkan Hasil uji *chi-square* terdapat nilai cell 4 maka itu penulis menggunakan uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=0,007$ ($p<0.05$). Maka keputusan yang diambil adalah dengan menerima H_a , artinya ada hubungan faktor pola tidur dengan kejadian jatuh pada lansia.

3. Hubungan tingkat stres dengan kejadian jatuh pada lansia dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini :

Tabel 8. Hubungan tingkat stres Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia

Tingkat Stres	Kejadian Jatuh						Total	sig	
	Tidak Resiko		Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%			
Stres	2	6.9	5	17.2	1	3.4	12	100	.00
Tidak Stres	6	20.7	12	41.4	3	10.3	17	100	
Total	8	27.6	17	58.6	4	13.8	29	100	

Sumber : Data Sekunder, 2024

Tabel 8 diatas menunjukkan bahwa dari 12 lansia yang mengalami stres, 2 lansia (6.9%) diantaranya tidak mengalami resiko kejadian jatuh, 5 lansia (17.2%) mengalami resiko jatuh dengan kategori rendah, dan 1 lansia (3.4%) mengalami resiko jatuh dengan kategori tinggi dalam 1 bulan terakhir. Sedangkan dari 17 lansia yang tidak stress, 6 lansia (20.7%) tidak mengalami resiko kejadian jatuh, 12 lansia (41.4%) mengalami resiko jatuh rendah, dan 3 lansia (10.3%) mengalami kejadian resiko jatuh tinggi selama 1 bulan terakhir. Berdasarkan Hasil uji *chi-square* terdapat nilai cell 4 maka itu penulis menggunakan uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=1.000$ ($p>0.05$). Maka keputusan yang diambil adalah dengan menolak H_a , artinya tidak ada hubungan faktor tingkat stres dengan kejadian jatuh pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia di panti tresna werdha inakaka Ambon

Berdasarkan Hasil uji uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$ ($p<0.05$). Maka keputusan yang diambil adalah dengan menerima H_a ,

artinya ada hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Tri Mulyono (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia dengan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$).

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar manusia yang memengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik langsung maupun tidak langsung. Lingkungan tempat tinggal lansia adalah kondisi disekitar lansia yang memberikan dampak kepada lansia, salah satunya adalah resiko jatuh (Mulyono, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa di panti tresna werda inakaka Ambon kondisi lingkungan tempat tinggal lansia 51.7% berada dalam kondisi kurangbaik, sehingga masih banyak lansia yanga tinggal dilingkungan yang beresiko menimbulkan kejadian jatuh pada lansia (58.6%).

Probosuseno (2017), menunjukan faktor yang paling sering dihubungkan dengan kejadian jatuh pada lansia adalah lingkungan, seperti alat-alat atau perlengkapan rumah tangga yang sudah tua, tidak stabil, atau tergeletak di bawah tempat tidur atau WC yang rendah atau jongkok, tempat berpegangan yang tidak kuat atau tidak mudah dipegang. Faktor lingkungan terdiri dari penerangan yang kurang, benda-benda dilantai (seperti tersandung karpet), peralatan rumah yang tidak stabil, tangga tanpa pagar, tempat tidur dan toilet yang terlalu rendah. Usia lanjut dapat memerlukan waktu dan perawatan yang ekstra ketika berada dalam suatu situasi atau lingkungan yang baru

Hasil penelitian Arie Kurniawan Hutomo (2015), menjelaskan tentang hubungan penataan lingkungan rumah terhadap resiko jatuh pada lansia menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penataan lingkunganrumah terhadap resiko jatuh pada lansia dengan nilai $p=0,035$. Senada dengan hal tersebut, penelitian Suyanto (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian jatuh pada lansia menunjukkan bahwa faktor lingkungan berhubungan dengan kejadian jatuh pada lansia ($p=0.018$).

Karakteristik umur responden menunjukkan distribusi umur tertinggi adalah 61-70 tahun sebanyak 11 responden (37.9%) yang termasuk ke dalam usia elderly. Usia elderly akan mengalami penurunan dalam aktivitasnya sehingga fleksibilitas yang dimiliki akan semakin menurun dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh lebih besar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamei (2016) terhadap 565 lansia yang menyatakan bahwa 19,6% dari 153 lansia laki-laki dan 30,3% dari 412 lansia wanita mengalami penurunan dalam aktivitas fisiknya. Kondisi ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yokoya (2018) dengan

hasil bahwa lansia wanita memiliki skor jatuh lebih tinggi daripada laki-laki dan juga skor jatuh akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pendidikan tertinggi yaitu pada pendidikan SMP yaitu sebanyak 11 orang (37.9%) dan terendah berpendidikan Diploma yaitu sebanyak 1 orang (3.4%). Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Tingkat pendidikan yang baik diharapkan mampu untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman, salah satunya dalam hal kesehatan. Dari hasil penelitian diketahui tingkat pendidikan yang ada masih tergolong rendah (Notoatmodjo, 2018).

Kajadian jatuh ini erat kaitannya dengan kondisi lingkungan rumah baik di dalam maupun di luar rumah. Faktor jatuh banyak kaitannya dengan lingkungan terutama rumah, dimana rumah merupakan tempat melakukan aktifitas sehari-hari. Kurang baiknya penataan rumah dapat mengakibatkan kecelakaan dan setiap anggota keluarga terbuka akan ancaman tersebut (Mulyono, 2018).

Jatuh merupakan suatu masalah yang sering terjadi pada usia lanjut. Mengidentifikasi risiko jatuh adalah sebuah bagian yang perlu dilakukan untuk kesehatan bagi usia lanjut, sebab ini penting sebagai inisiatif untuk menghindari kejadian jatuh, terutamanya orang-orang yang mempunyai risiko jatuh. Biasanya usia lanjut yang mengalami jatuh itu terjerembab (tergeletak di tanah atau pada tingkat yang lebih rendah) secara tidak disengaja. Walaupun tidak semua kejadian jatuh mengakibatkan luka atau memerlukan perawatan, tetapi kejadian luka akibat jatuh pun juga meningkat terutama pada usia lanjut (Utami, 2017).

Karakteristik responden menurut jenis kelamin berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tertinggi adalah perempuan sebanyak 17 responden (58.6%) sedangkan laki-laki sebanyak 12 responden (41.4%). Banyaknya wanita pada hasil penelitian dikarenakan jumlah sampel wanita lebih banyak daripada laki-laki. Karakteristik jenis kelamin ini tidak dapat dikatakan sebagai penyebab terjadinya risiko jatuh tetapi hanya memberikan keterangan bahwa dalam penelitian ini dilakukan pada lansia laki-laki dan perempuan.

Penulis berasumsi bahwa berdasarkan hal ini perlu penataan lingkungan tempat tinggal untuk lansia oleh tenaga kesehatan atau anggota keluarga supaya dapat mencegah resiko jatuh pada lansia, karena lansia sudah mengalami kemunduran dari segi fisiknya. Usia yang semakin menua akan mempengaruhi aktifitas fisik sehingga akan mengganggu dalam melakukan penataan lingkungan dimana seorang lansia itu berada.

2. Hubungan faktor Pola Tidur dengan kejadian jatuh pada lansia di panti tresna werdha inakaka Ambon

Berdasarkan Hasil uji *chi-square* terdapat nilai cell 4, maka itu penulis menggunakan uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=0,007$ ($p<0.05$), dimana keputusan yang diambil adalah dengan menerima H_a , artinya ada hubungan faktor pola tidur dengan kejadian jatuh pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mashudi (2018), menjelaskan hubungan pola Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Hasil analisis *chi-square* didapatkan ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan risiko jatuh ($p\text{-value} = 0,000$) dan ada hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dalam Activity of Daily Living (ADL) dengan risiko jatuh ($p\text{-value} = 0,007$). Lansia akan mengalami kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk terjaga, kesulitan tertidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan. Hal ini terjadi akibat dari perubahan terkait usia dalam siklus tidur dan terjaga (Potter & Perry, 2019).

Pertambahan usia pada lansia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia (Masfuati, 2018). Penelitian yang telah dilakukan oleh Widiyanto (2016) pola merupakan komponen penting yang dibutuhkan tubuh untuk beristirahat. Pola tidur yang tidak teratur seperti tidur dengan waktu yang sedikit, tidur dengan waktu yang terlalu lama dan tidur tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan dapat mempengaruhi menurunnya kesehatan. Pola tidur dengan kualitas yang cukup ideal akan berdampak sangat baik terhadap kondisi kesehatan tubuh lansia.

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan utama yang dialami lansia. Lansia yang berusia 65 tahun keatas, diperkirakan lebih dari separuhnya yang tinggal di rumah ataupun di fasilitas perawatan mengalami kesulitan tidur (Mass, 2014). Menurut Daglar (2016), menyebutkan bahwa beberapa konsekuensi dari pola tidur yang tidak berkualitas adalah munculnya penurunan kognitif, peningkatan risiko jatuh, kelelahan siang hari, dan mengurangi kesehatan fisik dan mental serta kualitas kesehatan yang berhubungan dengan status kehidupan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur lansia di Panti Tresna Werna Inakaka Ambon kurang baik sebanyak 58.6%. Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia

memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda ada yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan. Waktu tidur usia lanjut 6-7 jam perhari, walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang, dan mengalami tidur siang lebih banyak (Hidayat, 2018).

Hasil penelitian Li et al (2019) di Tiongkok menunjukkan bahwa di antara lansia sebanyak 3.325 orang, 14,39% memiliki pola tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, yaitu kantuk di siang hari, kelelahan, gangguan kognitif, peningkatan kemungkinan kecelakaan, kematian, penurunan kesehatan fisik dan mental, penurunan kualitas hidup, dan penurunan produktivitas. Banyak lansia yang menganggap bahwa masalah tidur adalah hal yang wajar, namun pada dasarnya kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap risiko jatuh pada lansia sehingga mengancam mobilitas dan kemandirian lansia (Sagayadevan et al., 2016).

Upaya pencegahan jatuh lebih penting dari pada harus mengobati konsekuensi yang terjadi akibat jatuh pada lansia. Saat ini pengeluaran yang harus ditanggung negara untuk orang yang berusia 60 tahun keatas hampir 4 kali lipat dari pada pasien dalam kelompok umur lebih muda. Bukan tidak mungkin apabila jumlah lansia yang terus bertambah tanpa diikuti dengan upaya untuk mensejahterakan hidup masyarakat di usia senja maka tanggungan yang akan dikeluarkan negara akan lebih besar lagi dari angka yang terjadi saat ini (Endeshaw, 2019). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 17 responden atau 58.6% dan pola tidur lansia yang baik sebanyak 12 orang atau 41.4%.

Hampir sepertiga usia manusia dihabiskan untuk tidur. Kebutuhan akan tidur hampir sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum. Tidur yang lelap dan nyenyak tanpa adanya gangguan menjadi sangat penting. Karena gangguan terhadap tidur malam hari menyebabkan seseorang mengantuk sepanjang hari dan mengganggu aktivitas disiang hari. Sementara itu, semakin bertambahnya usia seseorang akan kehilangan waktu tidur yang nyenyak. Inilah alasan mengapa pada lansia sering mengalami gangguan tidur ataupun kualitas tidur yang buruk (Mahudi, 2018)

Pola tidur yang buruk berisiko menyebabkan terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan penurunan produktivitas lansia tersebut. Dapat pula terjadi ketidakbahagiaan, perasaan kesepian, dan memburuknya suatu penyakit degeneratif yang telah diderita

sebelumnya. Hal inilah yang akhirnya menjadi penyebab mengapa seorang lansia berisiko untuk mengalami kecelakaan atau cedera dalam hal ini risiko jatuh (Martono H & Pranaka K, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa umur lansia terbanyak yaitu pada responden yang berusia 61-70 tahun. Semakin tua umur seseorang, sistem vestibular pada otak yang mengatur keseimbangan tubuh semakin menurun sensitivitasnya. Akibatnya pada lanjut usia akan semakin berisiko untuk jatuh. Semakin tua umur seseorang, sistem vestibular pada otak yang mengatur keseimbangan tubuh semakin menurun sensitivitasnya. Akibatnya pada lanjut usia akan semakin berisiko untuk jatuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurma tahun 2015, ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan pada lansia yang diteliti dengan nilai signifikansi $p=0,000$ dan koefisien korelasi $r=-0,621$. Penelitian Sutiahardja AS tahun 2005, ada hubungan bermakna dan korelasi yang kuat antara keseimbangan dengan ADL pada lansia dengan nilai $p=0,000$ dan nilai koefisien korelasi $r=0,779$.

3. Hubungan faktor Stres dengan kejadian jatuh pada lansia di panti tresna werdha inakaka Ambon

Berdasarkan Hasil uji chi-square terdapat nilai cell 4 maka itu penulis menggunakan uji alternative yaitu *uji Fisher's Exact Test* dengan menunjukkan bahwa nilai $p=1.000$ ($p>0.05$). Maka keputusan yang diambil adalah dengan menolak H_a , artinya tidak ada hubungan faktor tingkat stres dengan kejadian jatuh pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ni Putu (2018) hasil penelitiannya menunjukkan tidak ada korelasi antara tingkat stres dan risiko jatuh pada lansia, dengan nilai $p = 1.000$ ($p> 0,05$).

Stres emosi merupakan stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stress yaitu rasa takut, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah (Suliswati, 2020).

Upaya penanggulangan terjadinya jatuh salah satunya dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor risiko jatuh (Felicia, dkk., 2018). Seseorang biasanya mengalami jatuh di tempat mereka menghabiskan sebagian besar waktunya, karena pengaruh dari faktor-faktor eksternal. Selain faktor eksternal, jatuh juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor internal. Faktor-faktor internal, seperti tingkat stres, harus dipertimbangkan dalam mencegah jatuh

(Stanley & Beare, 2006) dalam Ni puntu (2018).

Lansia dengan tingkat stres ringan dan tingkat stres sedang berat sama-sama lebih banyak berisiko rendah untuk jatuh. Hasil penelitian ini sebanding dengan studi yang dilakukan Kempen, dkk (2018), bahwa masalah mental dan emosional tidak berpengaruh secara langsung terhadap kejadian jatuh pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa stres pada lansia sebanyak 12 responden (41.4%), dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami stress sebanyak 17 responden (58.6%).

hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kaminska (2018) menunjukkan bahwa stres tidak mempengaruhi kejadian jatuh pada lansia namun, dalam penelitiannya lansia yang mengalami depresi yang memiliki risiko untuk jatuh. Pada lansia, stres dapat mempengaruhi penurunan kemampuan dalam organ tubuh seperti ketegangan otot, persendian menjadi kaku, pergerakan yang terbatas dan waktu bereaksi lansia yang lambat (Kempen, 2020).

Hasil penelitian Nia Avionita (2017) dengan judul Hubungan Tingkat Depresi Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. Hasil uji statistik didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,572 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada hubungan tingkat depresi dengan risiko jatuh pada lanjut usia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta.

Ni puntu (2018), menunjukan stres belum dapat dijadikan sebagai faktor risiko yang bisa mempengaruhi jatuh secara langsung pada lansia. Berdasarkan data tingkat stres yang dikumpulkan dalam penelitian ini, ketika dimasukkan ke dalam model analisis tidak menunjukkan angka yang bermakna atau hasil yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa risiko jatuh pada lansia bukan disebabkan oleh tingkat stres, namun dapat disebabkan oleh faktor lainnya seperti penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah (quadriceps femoris).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia di panti mengalami kejadian jatuh dengan resiko rendah sebanyak 17 orang atau 58.6% dan lansia dipanti mengalami kejadian jatuh resiko tinggi sebanyak 4 orang atau 13.8%. Hal ini sejalan dengan penelitian Vidy (2019), dengan judul penelitian Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Dari data riset tersebut menunjukkan bahwa masing-masing responden memiliki tingkat stres berbeda-beda, karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa lansia yaitu penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi seksual, perubahan psikologi dan perubahan peran dalam sosial masyarakat

serta perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa umur responden mayoritas berada pada umur 60-70 tahun yang berjumlah sebanyak 11 responden (37.9%). Lansia adalah seorang yang memasuki usia tua dengan batasan usia 60 tahun ke atas. Seorang lansia tidak dapat menghindari proses penuaan yang dialami. Dalam proses penuaan yang terjadi mengakibatkan menurunnya fungsi organ dan imunitas tubuh lansia sehingga terjadi kerusakan sel-sel. Menurut Hindriyastuti (2018), menyebutkan bahwa lansia diatas 65 tahun memiliki risiko tinggi menderita stres dibanding dengan lansia dibawah 65 tahun dikarenakan proses menua yang terjadi.

Jenis kelamin responden mayoritasnya berada pada jenis kelamin perempuan yang berjumlah sebanyak 17 responden (58.6%). Menurut Masfuati (2018), Stres pada lansia lebih sering dialami pada perempuan, hal ini dikarenakan perempuan lebih sering melakukan pemeriksaan kesehatan sehingga stres lebih sering terdeteksi. Selain itu juga ada kemungkinan perempuan cenderung terpapar dengan lingkungan stres dibanding pria. Salah satu penyebab depresi adalah akibat ketidakseimbangan hormon yang dialami perempuan menambah tingginya tingkat kejadian stres perempuan.

Pendidikan terakhir responden mayoritas berada pada pendidikan tamat SD/SR yang berjumlah sebanyak 25 responden (55.6%). Menurut Hindriyastuti (2018), pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Di samping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita stress.

Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya ancaman. Stres memiliki dua komponen: fisik yakni perubahan fisiologis dan psikologis yakni bagaimana seseorang merasakan keadaan dalam hidupnya. Perubahan keadaan fisik dan psikologis ini disebut sebagai stressor (pengalaman yang menginduksi respon stres) (Pinel, 2019). Hal ini yang dapat mengakibatkan terjadinya kejadian jatuh pada lansia.

KESIMPULAN

1. Dari hasil analisis diperoleh bahwa ada hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia dipanti Tresna Werdah Inakaka Ambon

2. Dari hasil analisis diperoleh bahwa ada hubungan faktor pola tidur dengan kejadian jatuh pada lansia dipanti Tresna Werdah Inakaka Ambon
3. Dari hasil analisis diperoleh bahwa tidak ada hubungan faktor stres dengan kejadian jatuh pada lansia dipanti Tresna Werdah Inakaka Ambon

SARAN

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini penulis dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan khususnya mengenai ilmu riset keperawatan komunitas tentang hubungan kondisi lingkungan dan status kesehatan dengan kejadian jatuh pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu dasar untuk penelitian berikutnya dan sebagai pedoman bagi yang meneliti selanjutnya di keperawatan komunitas khususnya tentang lansia.

3. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada lahan penelitian untuk dapat lebih memperhatikan kondisi lingkungan dan status kesehatan pada lansia penghuni panti agar kejadian jatuh pada lansia dapat berkurang atau tidak terjadi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penulis berikut yang tertarik untuk meneliti tentang lansia kiranya dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik, dari segi kemampuan komunikasi, membina hubungan saling percaya, menjalin kerja sama dengan pengurus maupun penghuni panti agar mampu menggali data yang sedalam-dalamnya mengenai kondisi lansia. Disamping itu penulis hendaknya memiliki pemahaman yang mendalam mengenai jenis penelitian yang akan digunakan sehingga nantinya mampu mengadakan penelitian dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (2021). *Penduduk usia lanjut*. In: Statisyik BP, editor. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Cruz-jimenez, M, (2017). *Normal Changes in Gait and Mobility Problems in the Elderly Elderly Gait Mobility Lower extremity*. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of NA, 28(4), 713–725. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.005>
- Probosuseno, 2006. Hubungan tingkat pengetahuan keluarga terhadap sikap keluarga alam pemberian perawatan activities daily living (ADL) di rumah desa.
- Delvina, and Flara. (2019). “Studi Kasus Asuhan Keperawatan Lansia.” Jurnal Keperawatan 53(9): 1689–99.
- Deniro, A. J. N., Sulistiawati, N. N., & Widajanti, N, (2017). *Hubungan antara Usia dan Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 4(4), 199. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v4i4.156>
- Friska, B. et al. (2020) „The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road“, Jurnal Proteksi Kesehatan, 9(1), pp. 1–8. doi: 10.36929/jpk.v9i1.194.
- Handayani, S. (2015). *Pengaruh Senam Otak terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Wonosari Trucuk Klaten*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 8 (17), 47-55.
- Indriana, Y. 2014. *Gerontologi : Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang : Penerbit Universitas Diponegoro.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A., (2010). *Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha “Pucang Gading” Semarang*. Jurnal Psikologi Undip. Vol 8. No. 2 (87-96)
- Keliat, Anna Budi., & Fernandes, Feri, Akhriansyah, Mareta., (2015). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Ansietas Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo*. Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 149- 155
- Kemenkes, RI, (2018). *Analisis Lansia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. November, 1–60.
- Mawaddah, N, (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. Hospital Majapahit, 12(1), 32– 40.
- Maas, L. Meridean. (2015). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. Hospital Majapahit, 12(1), 32– 40.
- Miller, C.A, (2012). *Nursing Care of Older Adult: Theory And Practices*. Philadelphia:JB. Lippincott Company
- Nugroho, (2012). *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
- Nurmalasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2019). *Hubungan Riwayat Jatuh Dan Timed Up And Go Test Pada Pasien Geriatri*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 5(4), 164–168. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v5i4.241>
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (P. Puji Lestar (ed.); 5th ed.). Selemba Medika.
- Priyoto, (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Pirker, W., & Katzenschlager, R. (2017). *Gait disorders in adults and the elderly: A clinical guide*. Wiener Klinische Wochenschrift, 129(3–4), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s00508-016-1096-4>
- Probosuseno. (2007). *Mengatasi Isolasi Lanjut Usia*. <http://medicalzone.org>. diunduh tanggal 28 Juli 2020.
- Rudy, A., & Setyanto, R. B. (2019). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Risiko Jatuh pada Lansia*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 5(2), 162–166.
- Sagala, R. (2017). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Puskesmas Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah*. Jurnal Ilmiah Ko, 1(2), 163–174.
- Safitri, W., Astuti, H.P. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada
- Stanley, M dan Beare, P.G., (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. EGC. Jakarta
- Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Maluku (2018). Diterbitkan oleh/Published by: Badan Pusat Statistik, Jakarta-Indonesia
- Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. (2016) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET
- Suparyanto. (2014). Konsep Dasar Pendapatan Keluarga. Diakses pada 14 september 2022. <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id/2014/03/konsep-dasarpendapatan-keluarga.html>
- Taringan, (2015). *Gambaran Sumber Stres (stresor) Pada Guru SLB*. Markus Medan
- Tri Mulyono Herlambang. (2018). Hubungan faktor lingkungan dengan kejadian jatuh pada lansia lanjut di gampong suak raya kecemasan ohan pahlawan kabupaten aceh barat. Jurnal. Dosen Prode Keperawatan Meulaboh Poltekkes Kemenkes Aceh. https://www.researchgate.net/publication/341543831_Hubungan_Faktor_Lingkungan_Dengan_Kejadian_Jatuh_Pada_Lansia_Lanjut_Di_Gampong_Suak_Raya_Kecamatan_Johan_Pahlawan_Kabupaten_Aceh_Barat
- Utami, B. R. (2017). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Jaten Kecamatan Juwiring Klaten*. Skripsi. Prodi S1 Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Univ. Muhammadiyah Surakarta. <https://www.google.com/search?q=Utami%2C+B.+R.+2017.+Hubungan+Antara+Kekuatan+Otot+Tungkai+Dengan+Risiko+Jatuh+Pada+Lanjut+Usia+Di+Desa+Jaten+Kecamatan+Juwiring+Klaten.+Surakarta.&ei=TYPgY9roHO3-z7sPioWPiAc&ved=>
- Woo, M. T., Davids, K., & Liukkonen, J. (2017). Falls , Cognitive Function , and Balance Profiles of Singapore Community-Dwelling Elderly Individuals : Key Risk Factors. Geriatric Orthopedic Surgery & Rehabilitation, 8(4), 256– 262. <https://doi.org/10.1177/2151458517745989>