

TRAINING OF TRAINER (TOT) PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENINGKATAN KUALITAS PENDAMPING LANJUT USIA DALAM UPAYA PENCEGAHAN RISIKO JATUH DI PANTI WERDHA MARFATI 2 TANGERANG

**Rini Puspita Sari^{1*}, Siti Nuratna Habibah², Siti Hilda³, Indah Noviasari⁴ Upit
Sarimanah⁵**

Universitas Yatsi Madani

E-mail : snuratnahabibah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang :Proses menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar, yang akan dialami oleh semua orang yang di karuniai umur panjang. Hanya lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing- masing individu yang bersangkutan. Risiko jatuh meningkat pada orang tua karena fungsi-fungsi ini menurun seiring bertambahnya usia, kemungkinan terakumulasinya masalah medis meningkat seiring bertambahnya usia, dan obat-obatan yang terkait sering meningkat juga. **Tujuan :**Meningkatkan pengetahuan petugas panti untuk mencegah resiko jatuh. **Metode :** Mendemonstrasikan cara pencegahan resiko jatuh kepada seluruh pendamping lansia di Panti Werdha Marfati Tangerang. **Hasil :**Pendamping lansia memperlihatkan perilaku aman dalam memodifikasi lingkungan panti.

Kata kunci: Lansia, Risiko Jatuh

PENDAHULUAN

Proses menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar, yang akan dialami oleh semua orang yang di karuniai umur panjang. Hanya lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing- masing individu yang bersangkutan. Saat ini diseluruh dunia jumlah orangtua lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah. Baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis(Purnamasari & Murti, 2022).

Dengan semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama dibidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan didalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya. Dalam proses penyesuaian terhadap perubahan yang dialami seringkali menimbulkan masalah psikososial pada lanjut usia seperti ansietas, gangguan kognitif, gangguan perubahan mood seperti

depresi(Priharwanti et al., 2023).

Jatuh merupakan salah satu masalah paling umum dan serius yang berkontribusi terhadap kecacatan, terutama di antara individu lanjut usia. Jatuh adalah penanda kelemahan, imobilitas, dan gangguan kesehatan akut dan kronis pada orang tua. Jatuh pada gilirannya mengurangi fungsi dengan menyebabkan cedera, keterbatasan aktivitas, takut jatuh, dan kehilangan mobilitas. Sebagian besar cedera pada lansia adalah akibat jatuh yaitu Fraktur pinggul, lengan bawah, humerus, dan panggul biasanya terjadi akibat kombinasi efek jatuh dan osteoporosis(Alapjan-, 2023).

Risiko jatuh meningkat pada orang tua karena fungsi-fungsi ini menurun seiring bertambahnya usia, kemungkinan terakumulasinya masalah medis meningkat seiring bertambahnya usia, dan obat-obatan yang terkait sering meningkat juga(Nurkuncoro, 2022).

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan angka harapan hidup penduduk Indonesia setiap tahunnya meningkat, apabila tahun 2020 angka harapan hidup usia di atas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang kemudian naik menjadi 36 juta orang. Kenaikan itu diprediksi bertambah hingga mencapai 71 juta orang pada tahun 2050.

Kementrian sosial telah mendata 23 juta lansia di Indonesia saat ini sekitar 58% dari jumlah lansia tersebut masih potensial. Proses menua adalah normal dimana akan terjadi perubahan fisik dan perilaku pada individu dan menuntut individu untuk melakukan penyesuaian tersebut. Berbagai masalah yang dihadapi lansia dapat mempengaruhi kesehatan psikologis manusia adalah memasuki masa pensiun dan peran kehilangan, penurunan pendapatan, kehilangan, perpisahan dan perpindahan tempat, kesepian dan menarik diri, kelemahan dan ketergantungan.

Salah satu kemunduran atau perubahan fisik yang terdiri pada lansia yaitu pada sistem muskuloskeletalnya dimana terjadi berkurangnya masa otot, kekakuan jaringan penghubung dan osteoporosis. Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga mengakibatkan kelemahan bergerak, langkah pendek-pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan terlambat mengantisipasi bila terpeleset atau tersandung. Kondisi ini yang akan menimbulkan risiko terjadinya jatuh(Ezalina et al., 2023).

Pendampingan dalam pencegahan risiko jatuh sangatlah penting, terutama bagi mereka yang rentan mengalami kecelakaan jatuh, seperti lansia atau individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Mencegah cedera serius jatuh yang bisa menyebabkan cedera serius, terutama bagi lansia. Pendampingan yang tepat dapat membantu mengurangi kemungkinan jatuh dan dengan demikian mencegah cedera serius. Serta mengidentifikasi potensi bahaya di sekitar lingkungan, seperti permukaan licin, tangga yang curam, atau benda-benda yang berpotensi menjadi rintangan. mendorong kemandirian dengan pendampingan dapat membantu dalam

mengurangi risiko jatuh. Pendampingan yang tepat dapat membantu seseorang belajar cara mengatasi tantangan yang mungkin menghadang, sehingga mereka dapat tetap aktif dan mandiri. Memfasilitasi perubahan lingkungan dengan membantu dalam mengidentifikasi dan menerapkan perubahan seperti memasang pegangan tambahan atau menyediakan pencahayaan yang lebih baik (Astuti & Agustiningih, 2023).

METODOLOGI

Kegiatan ini dilakukan di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang, kegiatan *Training Of Trainer* (TOT) terdiri dari beberapa tahapan yaitu

1. Tahap Orientasi

Pada tahap ini, tim menjelaskan tentang tujuan *training of trainer* tentang peningkatan kualitas pendamping lanjut usia dalam upaya pencegahan risiko jatuh.

2. Tahap Kerja

Pada tahap ini, tim menjelaskan pengertian Risiko Jatuh, manfaat Pencegahan Risiko Jatuh dan Langkah-langkah Pencegahan Risiko Jatuh

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, mengevaluasi kepada pendamping lanjut usia mengetahui sejauh mana tentang peningkatan risiko jatuh selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dan Hasil

Kegiatan *training of trainer* ini dilakukan dengan membagikan leaflet dan video serta mempraktekan cara pencegahan resiko jatuh pada lansia yang ditujukan pada pendamping yang ada dipanti untuk dapat memahami materi dan mampu mempraktekannya mandiri dan tidak membutuhkan bantuan tim.

Peserta dari kegiatan *training of trainer* ini diikuti oleh 20 orang. *Training of trainer* ini dilaksanakan di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang yang dilukan secara langsung. Kegiatan *training of trainer* ini dilakukan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi terkait materi yang telah disampaikan. Dengan terdiri dari beberapa tahapan :

1. Bentuk kegiatan yang digunakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, diantaranya: Bekerjasama dengan Universitas Yatsi Madani dan Panti Werdha Marfati Kota Tangerang, guna menyelenggarakan kegiatan *training of trainer*.
 - a. Memberikan soal Pre-Test
 - b. Melakukan *training of trainer* pada pendamping di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang
 - c. Memberikan soal Post-Test

Hasil Skor Pre-Test

- 1) Tn. A : 5
- 2) Tn. T : 6
- 3) Tn. K : 4
- 4) Tn. S : 5
- 5) Tn. R : 6
- 6) Tn.Y : 5
- 7) Tn. L : 4
- 8) Nn. B : 6
- 9) Nn. Y : 3
- 10) Nn. I : 3
- 11) Nn. C : 3
- 12) Nn. K : 3
- 13) Nn. R : 4
- 14) Nn. S : 5
- 15) Nn. M : 5
- 16) Nn. D : 5
- 17) Nn. E : 4
- 18) Nn. A : 4
- 19) Nn. F : 4
- 20) Nn A : 4

Hasil Post-Test

- 1) Tn. A : 6
- 2) Tn. T : 6
- 3) Tn. K : 6
- 4) Tn. S : 5
- 5) Tn. R : 6
- 6) Tn.Y : 5
- 7) Tn. L : 6
- 8) Nn. B : 6
- 9) Nn. Y : 6
- 10) Nn. I : 5
- 11) Nn. C : 6
- 12) Nn. K : 5
- 13) Nn. R : 4
- 14) Nn. S : 6
- 15) Nn. M : 5
- 16) Nn. D : 6
- 17) Nn. E : 6
- 18) Nn. A : 6

- 19) Nn. F : 5
- 20) Nn A : 6
- d. Waktu dan tempat kegiatan *training of trainer* dilaksanakan di Aula Panti Werdha Marfati Kota Tangerang
- e. Keterlibatan mitra yang terlibat dalam program *training of trainer* adalah Panti Werdha Marfati Kota Tangerang
- f. Rancangan evaluasi kegiatan *training of trainer* dilakukan diharapkan kepada pendamping menerapkannya. Adapun hasil yang harus dicapai adalah pendamping mampu melakukan pencegahan risiko jatuh di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan *training of trainer* pendidikan kesehatan tentang peningkatan kualitas pendamping lanjut usia dalam upaya pencegahan risiko jatuh di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang terdapat 20 peserta pendamping dalam satu ruangan yang telah mengikuti kegiatan *training of trainer* dapat memahami dan mendemonstrasikan pencegahan risiko jatuh pada lansia. Soal pre-Test dan Post-Test menjadi tolak ukur keberhasilan peserta dalam kegiatan ini. Bahwa sebagian besar pendamping memahaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., Rini, I., Tri Aulia, N., Djalila Nur Rahman, A., Studi, P. S., Keperawatan, F., Hasanuddin, U., & Program Studi, M. S. (2022). Edukasi, Deteksi Risiko Jatuh, dan Latihan Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar Education, Fall Risk Screening, and Balance Training for the Elderly in Takalar Regency. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 835–842. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Alapján-, V. (2023). *Risiko Jatuh pada Lansia*. 2023, 1–23.
- Astuti, D. N., & Agustiningsih, L. S. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Deteksi Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1719. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13964>
- Efendi, Z., Oka Surya, D., Apitri, V., Sakinah, M., & Nabila, A. (2023). Penerapan Family Centered Care dalam Penanganan Resiko Jatuh Pada Lansia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1848–1852. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5533>
- Ezalina, Malfasari, E., & Erlin, F. (2023). Sosialisasi Edukasi Pengetahuan Deteksi Dini Risiko Jatuh Pada Lansia. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 6(1), 124–132.
- Fahrudiana, F., Anjarini, D., Muhammadiyah Pringsewu, U., Kesehatan Provinsi Lampung, D., BKKBN Provinsi Lampung, P., & Ahmad Dahlan No, J. K. (2023). Pendampingan Latihan Keseimbangan Lansia sebagai Upaya Mengatasi

- Masalah Resiko Jatuh pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana Jalan Kenanga*, 4(3), 211–219.
- Nurkuncoro, I. D. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul. *Naskah Publikasi Skripsi PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH YOGYAKARTA*, 12. [///D:/Work Here/Documents/SKRIPSI/JURNAL TERKAIT/PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP RESIKO JATUH LANSIA.pdf](#)
- Priharwanti, A., Dwitasari, I., & Maulana, J. (2023). *Home Program Lansia Cepokuning Cegah Demensia dan Resiko Jatuh*. 2(2), 90–94.
- Purnamadyawati, P., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Agustiyawan, A. (2020). Deteksi Risiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia di RS Setia Mitra Jakarta. *DIKEMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.32486/jd.v4i2.491>
- Purnamasari, V., & Murti, D. (2022). Peran Keluarga Pada Lansia Yang Memiliki Resiko Jatuh Di Dusun Selur Desa Tangkil Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek. *SPIKesNas*, 01(02), 2963–1343. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO>
- Sari, W. S. S., Indaryati, S., & Nurjanah, V. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 2(2), 121–130. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/download/203/196>