

**HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PARIAMAN**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN INDEPENDENCE LEVEL AND
FALL RISK AMONG ELDERLY
AT PARIAMAN PUSKESMAS***

Syahrul¹, Fajri Febrini Aulia², Heny Putri Chania³

^{1,2,3}STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: syahrul.mkes@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang mengalami penurunan fungsi tubuh, termasuk kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan kemandirian ini dapat meningkatkan risiko jatuh yang berdampak terhadap penurunan kualitas hidup serta peningkatan angka morbiditas dan mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman, dengan jumlah sampel 44 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner Activities of Daily Living (ADL) untuk menilai tingkat kemandirian dan Morse Fall Scale untuk menilai risiko jatuh. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mandiri (52,3%), ketergantungan sedang (29,5%), dan ketergantungan berat (18,2%). Berdasarkan risiko jatuh, 45,5% responden termasuk risiko rendah, 29,5% tidak berisiko, dan 25% berisiko tinggi. Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia ($p = 0,004$). Dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat kemandirian, semakin tinggi risiko jatuh. Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan kemandirian lansia melalui kegiatan fisik rutin dan edukasi pencegahan risiko jatuh.

Kata Kunci : *tingkat kemandirian, risiko jatuh, lansia*

ABSTRACT

Elderly individuals are a vulnerable group who experience a decline in physical function, including independence in performing daily activities. This reduction in independence increases the risk of falls, which may affect their quality of life and raise morbidity and mortality rates. This study aimed to determine the relationship between independence level and fall risk among the elderly in the working area of the Pariaman Health Center in 2025. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of all elderly individuals living in the working area of the Pariaman Health Center, with a total sample of 44 respondents selected using purposive sampling. The research instruments were the Activities of Daily Living (ADL) questionnaire to assess independence level and the Morse Fall Scale to measure fall risk. Data were analyzed using the Chi-Square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that 52.3% of respondents were independent, 29.5% moderately dependent, and 18.2% heavily dependent. Regarding fall risk, 45.5% were at low risk, 29.5% had no risk, and 25% had high risk. Statistical analysis indicated a significant relationship between independence level and fall risk among the elderly ($p = 0.004$). The study concludes that the lower the level of independence, the higher the fall risk. Health workers are encouraged to promote elderly independence through regular physical activity and preventive fall-risk education programs.

Keywords: *independence level, fall risk, elderly*

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan tahap alami yang dialami oleh setiap individu seiring dengan bertambahnya usia. Penuaan ditandai oleh penurunan kemampuan fisiologis, psikologis, dan sosial yang secara bertahap dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Salah satu masalah utama yang sering dihadapi oleh lanjut usia (lansia) adalah penurunan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari seperti makan, berpakaian, mandi, maupun berjalan. Penurunan kemandirian tersebut tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya cedera, terutama kejadian jatuh.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kejadian jatuh pada lansia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Setiap tahun, sekitar 30% lansia yang berusia di atas 65 tahun mengalami jatuh, dan sekitar 20% dari kejadian tersebut menimbulkan cedera serius seperti patah tulang, trauma kepala, bahkan kematian. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 15–25% lansia mengalami jatuh setidaknya satu kali dalam setahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah jatuh pada lansia merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama karena berkaitan dengan kemandirian dan kesejahteraan hidup mereka.

Penurunan kemandirian pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain penurunan fungsi sensorik seperti penglihatan dan pendengaran, penurunan massa otot dan kekuatan sendi, gangguan keseimbangan, serta adanya penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan saraf. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti rasa takut jatuh juga dapat memperburuk kondisi kemandirian karena menyebabkan lansia menjadi pasif dan enggan melakukan aktivitas fisik. Penurunan aktivitas ini pada akhirnya memperlemah kemampuan motorik dan memperbesar kemungkinan jatuh.

Menurut Maryam (2020), tingkat

kemandirian merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup lansia. Lansia yang masih mampu melakukan aktivitas dasar tanpa bantuan menunjukkan kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang bergantung pada orang lain. Ketika kemandirian menurun, risiko jatuh meningkat karena kemampuan untuk menjaga keseimbangan dan refleks tubuh berkurang. Morse (2019) juga menjelaskan bahwa jatuh pada lansia tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti lingkungan yang licin, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuhnya.

Kejadian jatuh pada lansia memiliki dampak yang luas, baik secara fisik maupun psikologis. Cedera yang timbul akibat jatuh dapat menyebabkan ketidakmampuan permanen, meningkatkan ketergantungan, dan menurunkan kepercayaan diri. Secara psikologis, lansia yang pernah mengalami jatuh cenderung mengalami rasa takut berlebihan untuk bergerak sehingga aktivitas fisiknya menurun. Kondisi ini membentuk lingkaran yang memperburuk penurunan fungsi tubuh dan memperbesar kemungkinan jatuh kembali di kemudian hari.

Upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia harus dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan kondisi fisik, mental, dan lingkungan tempat tinggal lansia. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan mempertahankan dan meningkatkan tingkat kemandirian melalui kegiatan fisik ringan seperti senam lansia, latihan keseimbangan, serta edukasi mengenai keamanan di rumah. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, terutama perawat dan kader posyandu lansia, juga memiliki peran penting dalam memotivasi lansia agar tetap aktif dan percaya diri melakukan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian terdahulu mendukung adanya hubungan antara tingkat kemandirian dan risiko jatuh pada lansia. Sari (2021) menemukan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian rendah memiliki kemungkinan jatuh 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang mandiri. Sementara itu, penelitian Widodo dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa latihan peningkatan keseimbangan tubuh selama empat minggu dapat menurunkan risiko jatuh hingga 35% pada kelompok lansia yang awalnya memiliki ketergantungan sedang. Fitriani (2023) juga melaporkan bahwa lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu dan melakukan latihan mobilitas cenderung memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi

dan insiden jatuh lebih rendah dibandingkan yang tidak aktif.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman masih memiliki tingkat kemandirian yang beragam. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2025 terhadap 10 orang lansia, diperoleh bahwa 6 orang (60%) mengalami penurunan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan 4 orang (40%) di antaranya pernah mengalami kejadian jatuh dalam enam bulan terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa risiko jatuh pada lansia cukup tinggi dan memerlukan perhatian dari tenaga kesehatan di tingkat pelayanan dasar.

Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan primer memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan lansia, termasuk pencegahan risiko jatuh. Program posyandu lansia seharusnya tidak hanya berfokus pada pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi juga diarahkan pada kegiatan yang mendukung peningkatan kemandirian, seperti pelatihan keseimbangan, edukasi perawatan diri, dan pendampingan psikologis. Upaya ini penting untuk menjaga kualitas hidup lansia agar tetap produktif dan terhindar dari cedera akibat jatuh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan tingkat kemandirian memiliki hubungan erat dengan peningkatan risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi berbasis komunitas guna meningkatkan kemandirian dan menurunkan angka kejadian jatuh pada lansia, sehingga kualitas hidup mereka dapat terjaga dengan baik.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif analitik dan desain cross- sectional, yang

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengamati dua variabel sekaligus dalam satu waktu pengukuran tanpa memberikan perlakuan atau intervensi khusus terhadap responden.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pariaman pada tanggal 29 Juli s.d 18 Agustus 2025. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi dan memiliki kegiatan posyandu lansia yang aktif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pariaman, sebanyak 3.326 orang lansia. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 44 orang lansia, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua alat ukur, yaitu lembar observasi tingkat mandiri menggunakan instrumen Activities of Daily Living (ADL) dan lembar observasi risiko jatuh menggunakan Morse Fall Scale (MFS). Instrumen ADL digunakan untuk menilai kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar seperti mandi, berpakaian, makan, buang air, dan mobilitas. Skor total ADL dikategorikan menjadi mandiri (nilai 12), ketergantungan sedang (nilai 9–11), dan ketergantungan berat (nilai <8). Sedangkan Morse Fall Scale digunakan untuk mengukur tingkat risiko jatuh dengan mempertimbangkan faktor riwayat jatuh, penggunaan alat bantu, gaya berjalan, serta status mental. Skor total MFS dikategorikan menjadi tidak berisiko (0–24), risiko rendah (25–50), dan risiko tinggi (>50).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui wawancara dan observasi di rumah atau posyandu lansia. Setiap responden diwawancarai menggunakan panduan kuesioner ADL dan MFS oleh peneliti dan dibantu oleh kader posyandu yang telah dilatih sebelumnya. Observasi dilakukan untuk memastikan data yang dikumpulkan mencerminkan kondisi aktual responden. Data dianalisis melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, serta distribusi tingkat kemandirian dan risiko jatuh dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara

tingkat kemandirian dengan risiko jatuh menggunakan uji statistik Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas signifikansi (α) 0,05. Hasil uji dianggap bermakna apabila nilai p-value < 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tingkat Kemandirian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mandiri	23	52.3
Ketergantungan sedang	13	29.5
Ketergantungan berat	8	18.2
Jumlah	44	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden, sebagian besar lansia berada pada kategori mandiri yaitu sebanyak 23 orang (52,3%). Selanjutnya, sebanyak 13 orang (29,5%) berada pada kategori ketergantungan sedang, dan hanya 8 orang (18,2%) yang masuk kategori ketergantungan berat di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025. Hasil ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh lansia masih mampu melakukan aktivitas dasar kehidupan sehari-hari secara mandiri, meskipun sebagian lainnya mulai menunjukkan penurunan kemandirian. Kondisi ini menandakan bahwa meski proses penuaan membawa dampak fisiologis, sebagian lansia di wilayah penelitian masih dapat mempertahankan kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ayu & Rahayu (2021) yang meneliti tentang “Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Puskesmas Kasihan Bantul”. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami ketergantungan sedang dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dan hanya sebagian kecil yang masih mandiri. Penelitian lain oleh

Hastuti et al. (2022) tentang “Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Wredha Semarang” juga melaporkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat ketergantungan sedang hingga berat, yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan bahwa fenomena penurunan kemandirian pada lansia bukan hanya terjadi di Puskesmas Pariaman, tetapi juga merupakan masalah umum di berbagai wilayah di Indonesia.

Namun demikian, penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Nurhayati et al. (2021) yang meneliti tentang “Tingkat Kemandirian Lansia dalam Aktivitas Sehari-hari di Posyandu Lansia Kabupaten Sleman”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih berada pada kategori mandiri, meskipun usia mereka sudah lanjut. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, di mana lansia di Sleman lebih banyak yang mengikuti kegiatan posyandu, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta memiliki akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan dan dukungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kemandirian lansia dapat sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, gaya hidup, dan dukungan sosial yang diperoleh.

Tingkat kemandirian lansia merupakan salah satu aspek penting yang menggambarkan sejauh mana individu mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Kemandirian ini biasanya dinilai melalui kemampuan dalam aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, berpindah tempat, hingga menggunakan toilet. Tingkat kemandirian yang rendah berhubungan erat dengan meningkatnya risiko jatuh serta penurunan kualitas hidup pada lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Secara teori, kemandirian lansia erat kaitannya dengan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), kemandirian merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dasar maupun instrumental sehari-hari tanpa ketergantungan pada orang lain. Teori *Activity Daily Living* (ADL) juga menekankan bahwa semakin menurun kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar, maka semakin tinggi tingkat ketergantungannya (Potter & Perry, 2022). Hal ini selaras dengan hasil penelitian ini, di mana mayoritas lansia sudah berada pada kategori ketergantungan sedang hingga berat, menunjukkan adanya penurunan fungsi ADL seiring bertambahnya

usia dan komorbiditas yang dimiliki.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden masih berada pada kategori mandiri (52,3%) memberikan gambaran positif mengenai kondisi lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia masih mampu mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, tetap ditemukan responden dengan ketergantungan sedang (29,5%) dan berat (18,2%) yang membutuhkan perhatian khusus. Berdasarkan observasi lapangan dan analisis kuesioner, responden dengan ketergantungan cenderung mengalami penyakit degeneratif seperti reumatik, hipertensi, dan asam urat yang memengaruhi mobilitas dan fungsi tubuh. Selain itu, tingkat pendidikan yang rendah dan keterbatasan pengetahuan tentang pola hidup sehat menjadi faktor penghambat. Faktor lingkungan rumah juga berperan, misalnya lantai licin dan kurangnya fasilitas penunjang mobilitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman dipengaruhi oleh kombinasi faktor usia, penyakit kronis, pendidikan, gaya hidup, dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan analisis kuesioner, peneliti menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami keterbatasan fisik akibat penyakit degeneratif, seperti reumatik, hipertensi, dan asam urat. Penyakit ini berdampak pada kelemahan otot, nyeri sendi, serta keterbatasan mobilitas yang membuat lansia tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan rendah (lulusan SD dan SMP) serta berprofesi sebagai ibu rumah tangga, yang menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya latihan fisik, pola makan sehat, dan pencegahan komplikasi penyakit. Faktor lingkungan rumah juga ditemukan berperan, di mana beberapa lansia tinggal di rumah dengan kondisi lantai licin, pencahayaan kurang, serta minim fasilitas penunjang mobilitas seperti pegangan tangan. Hal ini memperkuat asumsi bahwa penurunan

kemandirian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia dan penyakit, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan, kebiasaan sehari-hari, dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

2. Distribusi Frekuensi Risiko Jatuh pada Lansia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2025

No	Risiko Jatuh	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Tidak Berisiko	13	29,5
2	Risiko Rendah	20	45,5
3	Risiko Tinggi	11	25
Jumlah		44	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden, mayoritas lansia berada pada kategori risiko rendah yaitu sebanyak 20 orang (45,5%). Selanjutnya, terdapat 13 orang (29,5%) yang berada pada kategori tidak berisiko, sementara 11 orang (25,0%) berada pada kategori risiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian lansia masih berada pada kelompok risiko rendah, namun hampir seperempat responden memiliki risiko tinggi yang perlu mendapat perhatian serius. Kondisi ini mengindikasikan bahwa lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman cukup rentan terhadap kejadian jatuh, terutama bagi mereka yang mengalami keterbatasan fisik dan penyakit degeneratif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sari & Lestari (2021) yang berjudul “Gambaran Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Wredha Mojokerto”, yang melaporkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori risiko rendah, namun masih terdapat lansia dengan risiko tinggi yang signifikan. Penelitian lain oleh Wulandari et al. (2022) mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Kota Yogyakarta” juga menemukan bahwa sebagian besar lansia memiliki risiko rendah hingga sedang, sementara sebagian kecil menunjukkan risiko tinggi akibat adanya penyakit kronis dan penurunan mobilitas. Kedua penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini, bahwa meskipun sebagian besar lansia berada pada risiko rendah, kelompok dengan risiko tinggi tetap perlu menjadi fokus perhatian dalam pelayanan kesehatan.

Namun demikian, penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Fitriana et al. (2021) yang melakukan penelitian berjudul “Risiko Jatuh pada Lansia di

Posyandu Lansia Kabupaten Sleman". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori tidak berisiko dan hanya sebagian kecil yang termasuk risiko rendah maupun tinggi. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik lansia yang relatif lebih baik, partisipasi aktif dalam kegiatan posyandu, serta dukungan keluarga yang optimal, sehingga mampu menjaga stabilitas fisik dan mengurangi kerentanan terhadap jatuh. Hal ini memperlihatkan bahwa risiko jatuh pada lansia dapat sangat dipengaruhi oleh variasi lingkungan sosial, akses layanan kesehatan, dan gaya hidup sehari-hari.

Risiko jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat menimbulkan dampak yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Jatuh dapat menyebabkan cedera, kecacatan permanen, menurunnya kualitas hidup, hingga meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas pada lansia (Darmojo, 2020). Oleh karena itu, identifikasi risiko jatuh menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan.

Secara teori, risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Menurut *American Geriatrics Society* (2020), faktor intrinsik meliputi usia lanjut, kelemahan otot, gangguan keseimbangan, dan riwayat penyakit kronis, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi kondisi lingkungan yang tidak aman seperti lantai licin, pencahayaan yang buruk, atau minimnya alat bantu mobilitas (Paramitha, 2020). Teori ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden dengan riwayat penyakit degeneratif, seperti reumatik, hipertensi, dan asam urat, lebih cenderung masuk dalam kategori risiko tinggi. Dengan demikian, semakin kompleks faktor intrinsik yang dialami lansia, maka semakin tinggi pula risiko jatuh yang mungkin terjadi.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia berada pada kategori risiko rendah sebanyak 20 orang (45,5%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki kemungkinan mengalami jatuh meskipun risikonya tidak terlalu tinggi. Kondisi ini tetap

perlu diwaspadai karena lansia pada kelompok risiko rendah dapat berkembang menjadi kelompok risiko tinggi apabila tidak mendapat perhatian dan intervensi yang tepat. Selanjutnya, sebanyak 13 orang (29,5%) lansia berada pada kategori tidak berisiko. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian lansia masih memiliki kondisi fisik yang relatif baik serta mampu mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menunjukkan tanda-tanda kerentanan terhadap jatuh. Namun demikian, terdapat 11 orang (25,0%) lansia yang termasuk dalam kategori risiko tinggi. Angka ini cukup signifikan karena menunjukkan bahwa seperempat dari total responden memiliki kerentanan yang lebih besar untuk mengalami jatuh. Lansia dengan risiko tinggi biasanya memiliki keterbatasan mobilitas, kelemahan otot, gangguan keseimbangan, atau riwayat penyakit kronis yang berkontribusi pada meningkatnya risiko jatuh.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan, peneliti menemukan bahwa sebagian lansia yang masuk dalam kategori risiko tinggi memiliki riwayat penyakit kronis, terutama reumatik dan hipertensi, yang berpengaruh terhadap mobilitas dan keseimbangan tubuh. Beberapa lansia juga mengeluhkan kelemahan fisik, nyeri sendi, serta kesulitan dalam berpindah posisi. Selain itu, faktor lingkungan turut berperan, di mana beberapa responden tinggal di rumah dengan kondisi lantai keramik licin dan tidak memiliki pegangan tangan di area berisiko seperti kamar mandi. Analisis kuesioner juga menunjukkan bahwa sebagian lansia kurang mendapatkan edukasi tentang pencegahan jatuh, serta minim melakukan aktivitas fisik rutin. Fakta-fakta ini memperkuat asumsi peneliti bahwa risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman dipengaruhi oleh kombinasi faktor usia, penyakit kronis, dan lingkungan yang tidak mendukung keamanan lansia.

Temuan ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif, seperti edukasi kesehatan, latihan fisik untuk memperkuat otot dan keseimbangan, serta modifikasi lingkungan rumah agar lebih aman bagi lansia. Dengan demikian, risiko jatuh dapat ditekan sedini mungkin guna meningkatkan keselamatan dan kualitas hidup lansia.

3. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan antara Tingkat Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2025

Tingkat Kemandirian	Risiko Jatuh						Jumlah	
	Tidak Berisiko		Risiko Rendah		Risiko Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	Σ	%
Ringan	10	43,5	11	47,8	2	8,7	23	52,3
Sedang	2	15,4	8	61,5	3	23,1	13	29,5
Berat	1	12,5	1	12,5	6	75	8	18,2
Total	13	29,5	20	45,5	11	25	44	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 orang responden, terdapat 23 responden yang berada pada kategori mandiri, sebanyak 10 orang (43,5%) diantaranya tidak berisiko jatuh, 11 orang (47,8%) berada pada risiko rendah, dan hanya 2 orang (8,7%) yang berada pada risiko tinggi jatuh. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang masih mandiri cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih rendah. Sementara pada kategori ketergantungan sedang terdapat 13 responden, sebanyak 2 orang (15,4%) diantaranya tidak berisiko, 8 orang (61,5%) berada pada risiko rendah, dan 3 orang (23,1%) berada pada risiko tinggi jatuh. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin menurun tingkat kemandirian, maka kecenderungan risiko jatuh semakin meningkat. Sedangkan, pada kelompok ketergantungan berat terdapat 8 responden, mayoritas responden yaitu 6 orang (75,0%) diantaranya termasuk dalam kategori risiko jatuh tinggi. Hanya 1 orang (12,5%) yang tidak berisiko dan 1 orang (12,5%) pada risiko rendah jatuh. Kondisi ini memperlihatkan bahwa lansia dengan ketergantungan berat sangat rentan mengalami jatuh akibat keterbatasan fungsional yang signifikan.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$). Lansia yang mandiri sebagian besar berada pada kategori tidak berisiko atau risiko sedang, sedangkan lansia dengan ketergantungan berat mayoritas

berada pada kategori risiko jatuh tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat kemandirian seseorang, maka semakin tinggi pula risiko jatuh yang mungkin dialami oleh lansia tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Dewi (2021) berjudul “Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Kota Surakarta” yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemandirian dengan risiko jatuh, di mana lansia dengan ketergantungan sedang hingga berat memiliki kemungkinan lebih besar mengalami jatuh. Penelitian serupa dilakukan oleh Kurniasih et al. (2022) dengan judul “Hubungan Kemandirian Aktivitas Sehari-hari dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Sukoharjo”, yang juga menemukan bahwa tingkat ketergantungan berbanding lurus dengan meningkatnya risiko jatuh. Kedua penelitian ini memperkuat hasil penelitian peneliti bahwa penurunan kemandirian merupakan faktor penting yang memengaruhi kerentanan lansia terhadap jatuh.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Putri et al. (2021) dalam penelitian berjudul “Analisis Faktor Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jakarta”. Penelitian tersebut melaporkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami jatuh tidak selalu berasal dari kelompok dengan ketergantungan berat, melainkan justru dari kelompok yang masih cukup mandiri. Hal ini dijelaskan karena lansia yang merasa masih mandiri cenderung lebih aktif melakukan aktivitas tanpa menggunakan alat bantu, sehingga meningkatkan potensi terjadinya jatuh. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi kondisi fisik, gaya hidup, serta lingkungan tempat tinggal lansia.

Secara teoritis, tingkat kemandirian merupakan cerminan dari kemampuan fungsional lansia dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Nugraha & Widodo (2020), penurunan fungsi fisik seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan, serta keterbatasan mobilitas akan menurunkan tingkat kemandirian dan meningkatkan risiko jatuh. (Nugraha & Widodo, 2020). Selain itu, teori *Functional Decline in Aging* (WHO, 2020) menjelaskan bahwa lansia yang tidak lagi mampu menjalankan aktivitas dasar kehidupan sehari-hari tanpa bantuan orang lain akan lebih rentan terhadap kejadian jatuh (WHO, 2020). Teori ini selaras dengan hasil penelitian, di mana lansia dengan tingkat ketergantungan sedang hingga berat terbukti

memiliki risiko jatuh lebih tinggi dibandingkan lansia yang masih mandiri.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan analisis kuesioner, peneliti menemukan bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat ketergantungan sedang dan berat mengeluhkan keterbatasan dalam mobilisasi akibat penyakit kronis, terutama reumatik, hipertensi, dan asam urat. Lansia dengan kondisi ini cenderung mengalami nyeri sendi, kelemahan fisik, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas sederhana seperti berjalan, berpindah posisi, maupun menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa lansia dengan ketergantungan berat umumnya tinggal bersama keluarga yang berperan aktif sebagai caregiver, namun beberapa di antaranya belum mendapat edukasi yang cukup terkait pencegahan jatuh. Hal ini memperkuat asumsi bahwa hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia dan penyakit, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, kondisi lingkungan, dan edukasi kesehatan yang diperoleh lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman memiliki tingkat kemandirian yang tergolong mandiri, namun masih terdapat sebagian yang mengalami ketergantungan sedang hingga berat. Sementara itu, distribusi risiko jatuh memperlihatkan bahwa sebagian responden berada pada kategori risiko rendah, namun masih terdapat lansia dengan risiko jatuh tinggi yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia ($p = 0,004$), yang berarti semakin rendah tingkat kemandirian, semakin tinggi pula risiko jatuh yang dialami.

Temuan ini menegaskan bahwa kemandirian merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas fisik dan mencegah kejadian jatuh pada kelompok

lanjut usia. Oleh karena itu, upaya peningkatan kemandirian melalui latihan fisik ringan, kegiatan keseimbangan, serta edukasi tentang pencegahan risiko jatuh perlu menjadi bagian integral dari program pelayanan kesehatan lansia, baik di tingkat keluarga maupun fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Selain itu, dukungan keluarga, kader, dan tenaga kesehatan berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman serta mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

REKOMENDASI/SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dan risiko jatuh pada lansia, disarankan agar tenaga kesehatan di Puskesmas Pariaman dan wilayah sekitarnya memperkuat program pelayanan lansia berbasis promotif dan preventif. Kegiatan posyandu lansia sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi juga memasukkan pelatihan peningkatan kemandirian, latihan keseimbangan, serta edukasi mengenai pencegahan jatuh di rumah. Bidan, perawat, dan kader kesehatan diharapkan mampu memberikan pendampingan berkelanjutan kepada lansia untuk menjaga aktivitas fisik yang aman dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam beraktivitas sehari-hari. Dukungan keluarga juga sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan rumah yang ramah lansia, seperti memastikan pencahayaan yang cukup, lantai tidak licin, serta penggunaan alat bantu berjalan yang sesuai. Pemerintah daerah melalui dinas kesehatan diharapkan menyediakan fasilitas, alat bantu latihan, serta pelatihan bagi tenaga kesehatan dan kader guna meningkatkan efektivitas program kemandirian lansia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan risiko jatuh, seperti keseimbangan tubuh, status gizi, atau kondisi psikologis, dengan desain longitudinal dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

American Geriatrics Society. (2020). *Guidelines for the prevention of falls in older persons*. Journal of the American

- Geriatrics Society, 68(1), 1–10.
- Ayu, P., & Rahayu, S. (2021). Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di Puskesmas Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 87–94.
- Darmojo, R. (2020). *Geriatry: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Fitriani, L. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kemandirian lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukamaju. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(1), 55–63.
- Fitriana, W., Pratiwi, D., & Nugroho, H. (2021). Risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 123–130.
- Hastuti, E., Rini, D., & Puspitasari, A. (2022). Hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia di Panti Wredha Semarang. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 7(1), 15–22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, S., Rahayu, D., & Lestari, F. (2022). Hubungan kemandirian aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 98–106.
- Maryam, R. S. (2020). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Morse, J. M. (2019). *Preventing Patient Falls: Establishing a Fall Intervention Program*. New York: Springer Publishing Company.
- Nugraha, I., & Widodo, A. (2020). Hubungan fungsi fisik dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 201–210.
- Paramitha, D. (2020). Faktor risiko jatuh pada lansia berdasarkan aspek intrinsik dan ekstrinsik. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 67–74.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2022). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Putri, D. A., Setyawati, T., & Nugrahani, H. (2021). Analisis faktor risiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jakarta. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 45–53.