

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Sutri Aulia Yuni¹, Hermanto², Amiyani Kristina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: sutriaulyuniii@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Risiko jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan seseorang tiba-tiba terbaring atau terduduk di lantai maupun di tempat yang lebih rendah, sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera maupun tidak. Hasil survei pendahuluan terhadap 12 lansia, menunjukkan bahwa 9 lansia (75,0%) masih melakukan aktivitas ringan, 10 lansia (83,3%) masih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan 7 lansia (58,3%) memiliki riwayat jatuh. Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel sebanyak 85 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ, *Indeks Katz* dan MFS. Analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil: Aktivitas fisik sebagian besar di kategori sedang sebanyak 51 (60,0%), Kemandirian sebagian besar di kategori mandiri sebanyak 74 (87,1%), dan risiko jatuh sebagian besar di kategori rendah sebanyak 33 (38,8%). Hasil uji *Spearman Rank* Aktivitas fisik dan risiko jatuh menunjukkan $P\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi $r = -0,639$ yang berarti H_1 diterima sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia. Hasil uji *Spearman Rank* kemandirian dengan risiko jatuh menunjukkan $P\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi $r = 0,426$ yang berarti H_1 diterima sehingga ada hubungan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah risiko jatuh. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi risiko jatuh. Dan semakin tinggi ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari maka semakin tinggi risiko jatuh. Sebaliknya kemandirian yang baik maka semakin rendah risiko jatuh.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kemandirian, Risiko Jatuh, Lansia

Abstract

Background: Fall risk refers to the likelihood of an individual experiencing an unintended descent to the floor or a lower level, which may or may not result in injury. A preliminary survey of 12 older people showed that 9 elderly (75.0%) still engaged in light physical activities, 10 elderly (83.3%) were still independent in performing daily activities, and 7 elderly (58.3%) had a history of falls. Purpose: To determine the relationship between physical activity and independence with the risk of falling in the elderly at UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Method: This study used a quantitative research approach with a Cross-Sectional design. The sample consisted of 85 respondents. Data were collected using the IPAQ questionnaire, Katz Index, and MFS. Data analysis was done using Spearman Rank statistical test. Results: Most respondents had moderate category with 51 people (60.0%), most independence was in the independent category with 74 people (87.1%), and most respondents had a low fall risk with 33 people (38.8%). The Spearman Rank test results for physical activity and fall risk showed a $P\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation value r of -0.639, which means H_1 is accepted, indicating there is a relationship between physical activity and fall risk in the elderly. The Spearman Rank test results for independence and fall risk showed a $P\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation value r of 0.426, indicating a significant correlation between independence and fall risk in the elderly. Conclusion: The results of this study show that the higher the physical activity, the lower the risk of falling. Conversely, the lower the physical activity, the higher the risk of falling. And the higher the dependence of the elderly in carrying out daily activities, the higher the risk of falling. On the other hand, good independence means a lower risk of falling.

Keywords: Physical Activity, Independence, Risk OF Falling, Elderly

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, setiap manusia akan mengalami proses penuaan seiring bertambahnya usia (Mujiadi dan Rachmah, 2022). Aktivitas fisik merupakan segala bentuk kegiatan yang melibatkan pergerakan

tubuh dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat. (Wicaksono dan Handoko, 2020). Kemandirian merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dan memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain. pada lansia, kemandirian diartikan sebagai kemampuan dalam memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, melakukan perawatan diri secara rutin (Bahriah *et al.*, 2024). Risiko jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan seseorang tiba-tiba terbaring atau terduduk di lantai maupun di tempat yang lebih rendah, sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera maupun tidak cedera (Asraf.p.h 2016 dalam Sidik, 2022).

Menurut *World Health Organization*, jumlah lansia di dunia diperkirakan meningkat dari 1,2 miliar menjadi 2 miliar jiwa pada tahun 2025 (Agustini *et al.*, 2025). berdasarkan hasil analisis global, prevalensi risiko jatuh pada lansia di dunia mencapai 26,5% (Lasanuddin *et al.*, 2024). Data dari Kemenkes RI menunjukkan bahwa prevalensi risiko jatuh pada usia di atas 55 tahun mencapai 49,4% dan meningkat menjadi 67,1% pada usia di atas 65 tahun (Hidayati dan Wiliyanti, 2025). Lansia di Kalimantan Tengah tahun 2025 adalah sekitar 261,46 ribu jiwa atau setara dengan 9,19 %. Khusus di Kota Palangka Raya, presentase jumlah lansia mencapai 9,92% lansia dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2026). berdasarkan laporan kunjungan lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu, jumlah kunjungan lansia pada tahun 2026 jumlah kunjungan lansia pada bulan April 531 kunjungan. Lansia pada bulan April 2026 sebanyak 120 lansia. berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20-21 Mei 2026 di UPTD Puskesmas Bukit Hindu, terhadap 12 lansia, diperoleh hasil bahwa 9 lansia (75,0%) masih melakukan aktivitas fisik ringan, 10 lansia (83,3%) masih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan 7 lansia (58,3%) memiliki riwayat jatuh.

Lansia yang mengalami jatuh berisiko mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kecacatan, penurunan mobilitas, hingga menurunnya kualitas hidup, kejadian jatuh juga dapat meningkatkan risiko jatuh berulang pada lansia. Selain itu, jatuh pada lansia dapat mengakibatkan rasa nyeri, keterbatasan bergerak, ketidaknyamanan fisik, serta proses penyembuhan yang lambat, terutama lansia yang membutuhkan bantuan orang lain untuk berpindah atau beraktivitas (Adnyaswari *et al.*, 2025).

Salah satu upaya untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dan penerapan keselamatan lingkungan tempat tinggal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga kondisi tubuh.

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dan kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* Populasi target dalam penelitian ini sebanyak 108 lansia dan sampel penelitian ini sebanyak 85 lansia dipilih menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner *Indeks Katz* untuk mengukur kemandirian dan kuesioner *Morse Fall Scale (MFS)* untuk mengukur risiko jatuh. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Kategori	F	%
60-65 Tahun	43	50.6

Kategori	<i>F</i>	%
66-70 Tahun	29	34.1
71-74 Tahun	13	15.3
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, kategori usia 60-65 tahun berjumlah 43 responden (50,6%), usia 66-70 tahun berjumlah 29 responden (34,1%), dan usia 71-74 tahun berjumlah 13 responden (15,3%)

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	<i>F</i>	%
Laki-Laki	41	48.2
Perempuan	44	51.8
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, kategori berjenis kelamin perempuan, yaitu berjumlah 44 responden (51,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 41 responden (48,2%).

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Kategori	<i>F</i>	%
Swasta	9	10.6
Tidak bekerja	6	7.1
Pensiunan	40	47.1
IRT	27	31.5
Pedagang	3	3.5
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, kategori pensiunan berjumlah 40 responden (47,1%), ibu rumah tangga (IRT) berjumlah 27 responden (31,8%), swasta berjumlah 9 responden (10,6%), tidak bekerja berjumlah 6 responden (7,1%), dan pedagang berjumlah 3 responden (3,5%).

Tabel 4. Karakteristik Responden berdasarkan Tempat Tinggal

Kategori	<i>F</i>	%
Bersama Keluarga	75	88.2
Perempuan	10	11.8
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, kategori tinggal bersama keluarga berjumlah 75 responden (88,2%), sedangkan responden yang tinggal sendiri berjumlah 10 responden (11,8%).

Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Jatuh

Kategori	<i>F</i>	%
Tidak Ada Riwayat Jatuh	71	83.5
Ada Riwayat Jatuh	14	16.5
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, kategori tidak ada riwayat jatuh berjumlah 71 responden (83.5%), sedangkan responden yang ada riwayat jatuh berjumlah 14 responden (16.5%).

Tabel 6. Hasil Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia

Aktivitas Fisik	F	%
Rendah	33	38.8
Sedang	51	60.0
Tinggi	1	1.2
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, pada kategori aktivitas fisik sedang, yaitu berjumlah 51 responden (60,0%), Tingkat Aktivitas Fisik rendah berjumlah 33 responden (38,8%) dan Tingkat Aktivitas Fisik tinggi hanya 1 responden (1,2%).

Tabel 7. Hasil Identifikasi Tingkat Kemandirian pada Lansia

Kemandirian	F	%
Mandiri	74	87.1
Ketergantungan Ringan	8	9.4
Ketergantungan Sedang	3	3.5
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85, responden, pada kategori mandiri, berjumlah 74 responden (87.1%), kategori ketergantungan ringan berjumlah 8 responden (9.4%), dan kategori ketergantungan sedang berjumlah 3 responden (3.5%).

Tabel 8. Hasil Identifikasi Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia

Risiko Jatuh	F	%
Tidak Berisiko	28	32.9
Risiko Rendah	33	38.8
Risiko Tinggi	24	28.2
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 85 responden, pada kategori rendah yaitu berjumlah 33 responden (38,8%), kategori tidak berisiko berjumlah 28 responden. (32,9%), dan kategori risiko tinggi berjumlah 24 responden (28,2%).

Tabel 9. Hasil Analisis Uji *Spearman Rank* Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

		Aktivitas Fisik	Risiko Jatuh
<i>Spearman's rho</i>	Aktivitas Fisik	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
		<i>N</i>	85
	Risiko Jatuh	<i>Correlation Coefficient</i>	-.639**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
		<i>N</i>	85

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,639$ dengan $P\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan

risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik lansia, maka semakin rendah risiko jatuh.

Tabel 10. Hasil Analisis Uji *Spearman Rank* Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

		Kemandirian	Risiko Jatuh
<i>Spearman's rho</i>	Kemandirian	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.426**
		N	85
	Risiko Jatuh	Correlation Coefficient	.426**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	.000

Berdasarkan uji *Spearman Rank*, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,426$ dengan $P\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Nilai r menunjukkan hubungan sedang dengan arah positif, artinya semakin tinggi ketergantungan lansia dalam aktivitas sehari-hari, semakin tinggi risiko jatuh.

b. Pembahasan

1). Hasil Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 85 responden, sebagian besar memiliki Tingkat Aktivitas Fisik sedang sebanyak 51 responden (60,0%), diikuti aktivitas fisik rendah sebanyak 33 responden (38,8%) dan tinggi sebanyak 1 responden (1,2%).

Menurut Caspersen *et al.* (1985), aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, yang mencakup aktivitas pekerjaan, rumah tangga, transportasi, waktu luang, dan olahraga (Freiberger dan Notthoff, 2021). Faktor yang memengaruhi aktivitas fisik menurut Norton meliputi faktor biologis (usia dan jenis kelamin), demografis (status sosial, ras, pendidikan, dan psikologis), sosial (keluarga), serta lingkungan (Sari *et al.*, 2024).

Berdasarkan fakta dan teori ditemukan adanya kesamaan. Sebagian besar responden memiliki Tingkat Aktivitas Fisik sedang. Menurut peneliti seiring bertambahnya usia kemampuan fisik dapat mengalami perubahan sehingga aktivitas yang dilakukan perlu disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan masing-masing lansia. Aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh lansia pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik sedang, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, yaitu menyapu, mengepel, memasak, mencuci pakaian dan berjalan kaki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari *et al.*, 2024) semakin menua, seseorang akan mengalami kemunduran terutama pada bidang kemampuan fisik. Menurut peneliti, aktivitas fisik yang dilakukan secara sesuai dengan kemampuan dapat membantu mempertahankan fungsi tubuh dan mendukung kesehatan lansia.

2). Hasil Identifikasi Tingkat Kemandirian pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 85 responden, sebagian besar memiliki tingkat kemandirian mandiri sebanyak 74 responden (87,1%), ketergantungan ringan sebanyak 8 responden (9,4%) dan ketergantungan sedang sebanyak 3 responden (3,5%).

Berdasarkan Dorothea Orem, *self-care* atau perawatan diri adalah perilaku yang bersifat pribadi dan berorientasi pada tujuan, yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur diri dan lingkungannya secara optimal agar dapat mempertahankan kehidupan, menikmati kesehatan dan kesejahteraan, serta berkontribusi pada perkembangan dirinya sendiri. Perawatan

diri muncul dari interaksi antara kebutuhan terapeutik individu dan kapasitas perawatan diri yang dimilikinya. Apabila individu mengalami defisit perawatan diri, maka ia bergantung pada bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut. (Fitriyanti dan Rahmalia, 2026).

Berdasarkan fakta dan teori ditemukan adanya kesamaan, sebagian besar responden masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Namun, terdapat sebagian responden yang mengalami ketergantungan ringan hingga sedang, yang kemungkinan berkaitan dengan peningkatan usia serta perubahan fungsi tubuh akibat proses penuaan yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan beberapa aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, sedangkan sebagian lainnya mengalami tingkat ketergantungan tertentu. Menurut peneliti, tingginya tingkat kemandirian lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu memenuhi kebutuhan perawatan diri dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-care* lansia masih dapat dipertahankan sesuai dengan kondisi masing-masing.

3). Hasil Identifikasi Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 85 responden, sebagian besar memiliki tingkat risiko jatuh rendah sebanyak 33 responden (38,8%), kategori tidak berisiko sebanyak 28 responden (32,9%) dan risiko jatuh tinggi sebanyak 24 responden (28,2%).

Menurut Darmojo (2012), risiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau di tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka (Nurhasanah *et al.*, 2025). Menurut Supendi (2023), Faktor risiko jatuh ada 2 yaitu, faktor intrinsik seperti umur, penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, depresi, dan demensia adanya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot terutama pada ekstermitas bawah, adanya deformitas, atrofi otot, kecacatan pada kaki, riwayat jatuh sebelumnya, penurunan ketajaman penglihatan, maupun pendengaran. Dan faktor ekstrinsik yaitu kondisi lingkungan yang kurang aman seperti, lantai yang licin, penerangan yang tidak adekuat, tempat tidur terlalu tinggi, alas kaki yang licin, jalanan yang berlubang, penggunaan alat bantu jalan yang tidak tepat, kondisi ruang yang tidak ergonomis dan kamar mandi tanpa pegangan. (Tavian dan Gemini, 2024).

Berdasarkan fakta dan teori ditemukan adanya kesamaan. Risiko jatuh pada lansia dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Menurut peneliti seiring bertambahnya usia, dapat terjadi perubahan pada kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi fisik yang dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap risiko jatuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati dan Wiliyanti, 2025) kondisi lansia dengan usia yang semakin bertambah dapat meningkatkan risiko jatuh. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami proses penuaan yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh sehingga meningkatkan kerentanan lansia terhadap kejadian jatuh.

4). Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar -0,639 dengan nilai signifikansi (P -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Nilai $r = -0,639$ menunjukkan hubungan yang kuat dan negatif, yaitu lansia dengan aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih rendah, sementara lansia dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi.

Menurut Havighurst (1963) Teori Aktivitas (*Activity Theory*) menjelaskan bahwa lansia yang tetap mempertahankan keterlibatan dalam berbagai aktivitas, termasuk aktivitas fisik, cenderung memiliki penyesuaian dan kesejahteraan yang lebih baik dalam menghadapi proses penuaan. Keterlibatan dalam aktivitas fisik, seperti olahraga ringan, dapat membantu lansia mempertahankan kesejahteraan psikologis dan emosional serta mendukung kemampuan beradaptasi terhadap proses penuaan (Mulia *et al.*, 2025). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh selanjutnya dapat dipahami melalui model multifactorial yang menjelaskan bahwa kejadian jatuh pada lansia umumnya tidak disebabkan oleh satu faktor, tetapi terjadi akibat interaksi berbagai gangguan pada sistem sensorik, motorik, kognitif, dan lingkungan yang secara bersama-sama dapat memengaruhi stabilitas postural individu (Wijayanti *et al.*, 2026).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan antara fakta dan teori. Hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih rendah. Menurut peneliti aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dapat membantu lansia mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi gerak, dan kemampuan mobilitas, sehingga dapat mendukung lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara lebih aman dan berkaitan dengan risiko jatuh yang lebih rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningrum *et al.*, 2023) menjelaskan bahwa lansia dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi. Aktivitas fisik rutin dapat membantu mempertahankan fungsi muskuloskeletal, keseimbangan, kekuatan otot, dan mobilitas. Hasil penelitian (Sidik, 2022) juga menunjukkan bahwa lansia yang memiliki Tingkat Aktivitas Fisik yang baik memiliki risiko jatuh yang rendah karena persendian dan otot yang sering digunakan untuk bergerak dapat mencegah kekakuan sendi dan penurunan massa otot.

5). Hasil Analisis Hubungan Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar 0,426 dengan nilai signifikansi (P -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Nilai $r = 0,426$ menunjukkan hubungan sedang dengan arah positif, yaitu semakin tinggi ketergantungan lansia dalam aktivitas sehari-hari, semakin tinggi risiko jatuh, sebaliknya, semakin mandiri lansia, semakin rendah risiko jatuh.

Menurut teori Dorothea Orem, *self-care deficit* menegaskan bahwa keperawatan diperlukan ketika individu tidak mampu atau memiliki keterbatasan dalam melakukan perawatan diri (*self-care*) secara efektif. Apabila kemampuan perawatan diri menurun atau tidak terpenuhi, individu dapat mengalami ketergantungan terhadap bantuan orang lain (Fitriyanti dan Rahmalia, 2026). Keterbatasan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat berkaitan dengan penurunan kemampuan fungsional yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko jatuh. Kejadian jatuh pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti cedera, nyeri, keterbatasan mobilitas, ketidaknyamanan fisik. Kondisi tersebut dapat semakin menghambat kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kebutuhan terhadap bantuan orang lain (Tavian dan Gemini, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan antara fakta dan teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia. Menurut peneliti, tingkat kemandirian lansia berkaitan dengan risiko jatuh, di mana lansia yang mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang mandiri. Hal tersebut dapat berkaitan dengan keterbatasan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan fungsi fisiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian yang

rendah memiliki peluang lebih besar mengalami risiko jatuh dibandingkan dengan lansia yang mandiri. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari akibat menurunnya fungsi fisik, keseimbangan, dan kekuatan otot menjadi faktor yang meningkatkan risiko jatuh. Hasil penelitian (Susanti *et al.*, 2026) menunjukkan bahwa penurunan kemandirian akibat penurunan fungsi fisik pada proses penuaan berhubungan dengan erat dengan risiko jatuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat dengan arah hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia. Semakin baik Tingkat Aktivitas Fisik yang dimiliki lansia, maka semakin rendah risiko jatuh yang dialami. Sementara itu, terdapat hubungan yang signifikan dan sedang dengan arah hubungan positif antara kemandirian dengan risiko jatuh. Semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka semakin tinggi risiko jatuh yang dialami. Sebaliknya, semakin mandiri lansia, maka semakin rendah risiko jatuh yang dialami.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adnyaswari, K, A, Y., Vittala, G., Negara, A, A, G, A, P. (2025). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh pada Lansia: Literature Review. *Journal Of Medics*. 1(1), 11–20.
- [2]. Agustini, N, K, T., Sagitarini, P, N., Wahyunadi, M, N, D., Sari, N, M, C, C. (2025). Program Skrining Dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia Di Desa Kedisan Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani Iv Kabupaten Bangli. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 6(0), 167–186.
- [3]. Agustiningrum, R., Winarti, A., Setianingsih, S., Suyami, S., dan Khusnawati, I. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 645. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.645-654>
- [4]. Bahriah, B., Sampeangin, H., dan Bernadus, A. (2024). Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh pada Lansia Mappakasunggu Kota Parepare. 2023, 40–45.
- [5]. Fitriyanti, D., dan Rahmalia, S. (2026). Teori Self Care Dari Orem: Filosofi Dan Praktik Dalam Keperawatan. (*Jurnal Keperawatan Abdurrahman*), 09(02), 1–9
- [6]. Freiburger, E., dan Notthoff, N. (2021). Wording In The Area Of Mobility And Physical Activity The Challenge Of Perception For Researchers And Older Persons. *German Journal Of Exercise And Sport Research*, 51(4), 410–415. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00763-1>
- [7]. Hidayati, N, T., dan Wiliyanti, E. (2025). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 8(4657), 78–84.
- [8]. Julianto, E, K., Mufidah, A., dan Adha, E, A, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Sehari Hari Dengan Resiko Jatuh pada Lansia Di Desa Tulung Rejo Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*. Vol.12 No.2
- [9]. Lasanuddin, H. V., Yunus, P., dan Adiko, R. R. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Resiko Jatuh pada Lansia Di Desa Botungbungo Kabupaten Gorontalo Utara Provinsi Gorontalo.
- [10]. Mujiadi. dan Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerotik. Stikes Majapahit Mojokerto Redaksi:
- [11]. Mulia, M., Juwariyah, S., Arneliwati, Suwardianto, H., dan Sovianti, V. (2025). *Buku Perawatan Paliatif Dan Kondisi Terminal*. Mahakarya Citra Utama Group,
- [12]. Nurhasanah, A., Rosidawati., Suryati, E, S., dan Nurdahlia. (2025). Edukasi Multi Media Interaktif Dan Pendampingan Keluarga Kontribusi Penting Kemampuan Keluarga Dalam Deteksi Dini Risiko Jatuh pada Lansia. Nuansa Fajar Cemerlang

- [13]. Riyanto, E., Zainaro, M. A., Isnainy, U. C. A. ., dan Kusumaningsih, D. (2025). Kemandirian pada Pasien Lanjut Usia Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh. *Journal Of Qualitative Health Research dan Case Studies Reports*, 5(6), 809–816. <https://doi.org/10.56922/Quilt.V5i6.1429>
- [14]. Sari, L. A., Putri, T. H., dan Fradianto, I. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia : Literature Riview. *Tanjungpura Journal Of Nursing Practice And Education*, Volume 6, No 2
- [15]. Sidik, A. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang 2021. *Jurnal Kesehatan Lenter 'Aisyiyah*, 4(1), 492–501.
- [16]. Susanti, E., Azissah, D., dan Yulianti, S. (2026). Hubungan Kemandirian Dengan Risiko Jatuh pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude)*. 5(1), 419–426.
- [17]. Tavian, A., dan Gemini, S. (2024). Penerapan (Balance Exercise) Terhadap Risiko Jatuh pada Lansia Di Panti Werdha Puri Kebajikan Kota Batam : Studi Kasus. 7(1), 113–118
- [18]. Wicaksono, A., dan Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan (Vol. 2)*. Iain Pontianak Press.
- [19]. Wijayanti., Irianingtyas, R., Maryam, R, S., Asda, P., Kusumawati, S, D., dan Sinuraya, E. (2026). *Bunga Rampai: Pencegahan Risiko Jatuh pada Pasien Lansia*. Optimal Untuk Negeri.