

BAB V

PEMBAHASAN

a. Pengkajian

Pasien Tn. H berusia 60 tahun salah satu lansia yang tinggal di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta dengan riwayat stroke dan hipertensi. Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami gangguan mobilitas fisik dapat terlihat dari cara melangkah saat berjalan seperti sempoyongan, memerlukan pegangan untuk berjalan, dan rentan jatuh. Keluhan utama pasien adalah perasaan ingin jatuh saat berjalan. Pengukuran Morse Fall Scale (MFS) di hari pertama dengan menunjukkan risiko jatuh tinggi (skor 65) dan hari ke 6 dengan menunjukkan risiko jatuh rendah (45) hal ini terdapat penurunan dalam masalah risiko jatuh. Data lain menunjukkan pasien memiliki kekuatan otot ekstremitas yang menurun namun masih dapat melakukan aktivitas secara mandiri.

Gangguan Mobilitas Fisik, sebagaimana yang dijelaskan dalam teori PPNI (2016), ditandai adanya kendala dalam gerakan pada ekstremitas, penurunan kekuatan otot, serta ketergantungan alat bantu. Kondisi Tn. H sesuai dengan teori, mengingat adanya penurunan kekuatan otot dan langkah yang tidak stabil, meskipun pasien masih mampu beraktivitas secara mandiri. Rencana tindakan keperawatan yang dilaksanakan telah sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), seperti dukungan mobilisasi dengan alat bantu dan latihan keseimbangan sederhana. Pasien menunjukkan peningkatan toleransi aktivitas yang sesuai dengan tujuan SLKI (L.05047), termasuk peningkatan kecepatan dan jarak berjalan. Risiko Jatuh berdasarkan teori Ramadani *et al.*, (2023), risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan gangguan keseimbangan, penurunan postur lateral, dan kekuatan otot. Penggunaan MFS sebagai alat penilaian risiko jatuh juga sesuai dengan rekomendasi literatur. Pasien menunjukkan hasil risiko rendah, tetapi tetap memerlukan pengawasan untuk mencegah kejadian jatuh. Intervensi pencegahan jatuh melalui latihan keseimbangan (*Tandem Stance Exercise*) memberikan hasil yang positif berupa peningkatan proprioepsi dan kontrol postural, meskipun efeknya bertahap.

Kondisi Fisik dan psikososial data menunjukkan bahwa kondisi fisik pasien masih cukup baik dengan tekanan darah yang terkontrol selama intervensi. Efektivitas Intervensi Implementasi intervensi selama enam hari menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan. Pasien menjadi lebih percaya diri untuk melakukan mobilisasi, meskipun masih memerlukan supervisi minimal. Hal ini dapat disimpulkan

bahwa terdapat kesesuaian dengan teori secara keseluruhan baik data pasien sesuai dengan teori terkait gangguan mobilitas fisik dan risiko jatuh maupun dengan intervensi yang diberikan berupa latihan keseimbangan dan edukasi mobilisasi dini, sejalan dengan prinsip perawatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah cedera.

b. Diagnosa

Diagnosa yang ditetapkan dalam kasus ini adalah gangguan mobilitas fisik yang terkait dengan ketidakbugaran fisik, serta risiko jatuh yang disebabkan oleh penurunan kekuatan otot. Penulis mengangkat diagnosa tersebut dikarenakan pada data pasien menunjukkan tanda penurunan mobilitas, seperti berjalan dengan langkah sempoyongan, memerlukan bantuan alat untuk stabilitas, dan keluhan tentang risiko jatuh saat bergerak. Berdasarkan teori, lansia mengalami perubahan fisiologis, termasuk kelemahan otot dan keseimbangan yang terganggu, yang sering kali berujung pada keterbatasan mobilitas fisik (Shalahuddin *et al.*, 2022). Dari teori tersebut konsisten dengan data klinis pasien, seperti hasil *Fall Morse Scale (MFS)* yang menunjukkan risiko jatuh rendah hingga sedang.

Berdasarkan teori, perubahan fisik dan kognitif pada lansia menjadi penyebab utama penurunan mobilitas dan etiologi nya seperti penurunan kekuatan otot dikarenakan lansia secara fisiologis mengalami atrophy otot yang memengaruhi kemampuan mobilisasi. Penjelasan diatas sejalan dengan kasus ini yang mengeluhkan sulit berjalan tanpa bantuan dan menunjukkan pola langkah yang tidak stabil selain itu etiologi kedua gangguan postural dan keseimbangan hal ini diatasi dengan *Tandem Stance Exercise* yang dilakukan oleh pasien menunjukkan adanya kesulitan menjaga postur, yang mencerminkan gangguan keseimbangan lateral.

Secara teoritis, gangguan mobilitas fisik sering kali diatasi melalui latihan mobilisasi dan dukungan lingkungan aman. Intervensi yang dilakukan, seperti latihan keseimbangan (*Tandem Stance Exercise*), sejalan dengan literatur yang menunjukkan latihan ini dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan risiko jatuh (Ramadani *et al.*, 2023). Namun, berdasarkan pengamatan, pasien membutuhkan waktu lebih lama untuk menunjukkan perbaikan signifikan, berbeda dari hasil literatur yang sering kali melibatkan sampel dengan latihan rutin yang lebih panjang, disisi lain terdapat persamaan dengan teori latihan mobilisasi sederhana efektif meningkatkan kecepatan dan kestabilan langkah dan evaluasi risiko jatuh dengan *Morse Fall Scale* membantu dalam menentukan kebutuhan intervensi.

c. Intervensi

Intervensi dalam penanganan gangguan mobilitas fisik dan risiko jatuh pada lansia didasarkan pada dua intervensi utama yaitu dukungan mobilisasi, intervensi ini bertujuan meningkatkan kemampuan gerak lansia melalui mobilisasi sederhana seperti duduk di tempat tidur, berdiri, dan berpindah dengan prosedur sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), terdiri dari identifikasi keluhan fisik dan toleransi aktivitas, monitoring tanda vital sebelum dan sesudah mobilisasi, dan edukasi pasien dan keluarga tentang pentingnya mobilisasi dini.

Hal ini terdapat rasionalis teoritis dikarenakan mobilisasi sederhana meningkatkan aliran darah ke ekstremitas, membantu mencegah atrofi otot akibat imobilitas, dan meningkatkan rentang gerak sendi (Hutahean & Hasibuan, 2020). Pendekatan ini sejalan dengan teori rehabilitasi, yang menyatakan latihan mobilisasi bertahap mengembalikan fungsi fisik secara optimal. Selain itu, monitoring tanda vital memastikan keamanan pasien selama mobilisasi, terutama pada pasien dengan hipertensi atau gangguan kardiovaskular, seperti yang dialami Tn. H. Intervensi kedua adalah latihan keseimbangan jalan dimana Tn.H diminta untuk berjalan dalam satu garis lurus, dalam latihan ini tumit kaki satu harus menyentuh ujung kaki lainnya jarak yang ditempuh berkisar antara 3 hingga 6 meter. Berdasarkan literatur (Ramadani *et al.*, 2023), latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan postural lateral serta membantu mengurangi risiko jatuh pada lansia yang mengalami gangguan mobilitas.

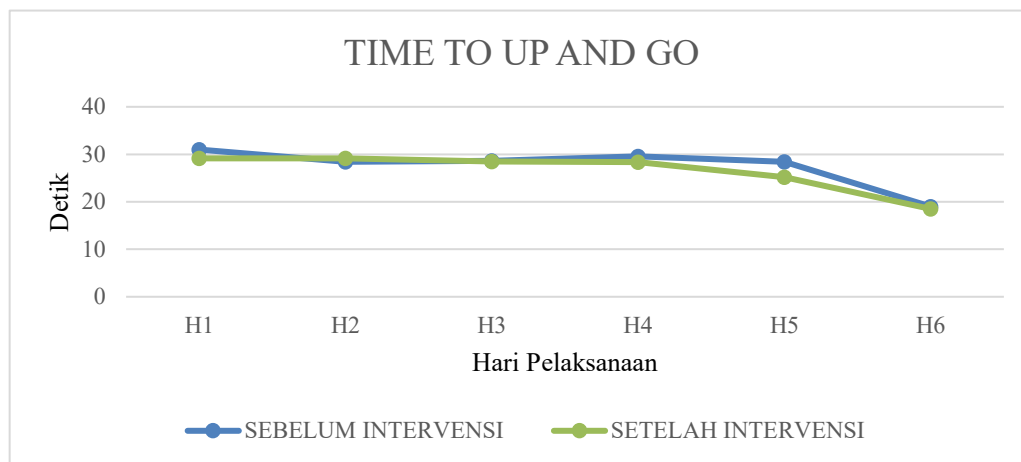
Penjelasan diatas terdapat rasionalis teoritis bahwa latihan ini meningkatkan proprioepsi, kontrol postural, dan koordinasi otot, yang penting untuk menjaga keseimbangan tubuh pada pasien stroke seperti Tn. H, latihan keseimbangan terbukti efektif menurunkan risiko jatuh melalui penguatan otot-otot tubuh bagian bawah (Ramadani *et al.*, 2023). Pencegahan Jatuh disini memiliki pendekatan berbasis MFS memungkinkan identifikasi risiko jatuh secara sistematis melalui enam indikator, seperti riwayat jatuh dan alat bantu berjalan, dengan evaluasi risiko yang konsisten, lansia dapat memperoleh penyesuaian lingkungan dan alat bantu, sehingga risiko jatuh diminimalkan. Intervensi pada diagnosa risiko jatuh terdapat Penilaian risiko jatuh menggunakan *Time Morse Fall Scale (MFS)* hari pertama dan hari terakhir (hari ke 6) dan menggunakan *Timed Up and Go* sebelum dan sesudah melakukan intervensi *Tandem Stance Exercise* yang dilakukan selama 6 hari dengan hasil pengukuran

selama <10 detik (kemandirian penuh) , 10 - < 20 detik (jatuh ringan), 20 – 29 detik (risiko jatuh sedang), dan >30 detik (risiko jatuh tinggi) cara tersebut penting untuk menandai faktor lingkungan yang dapat meningkatkan terjadinya jatuh, edukasi pasien mengenai konsentrasi saat menjaga keseimbangan, dan latihan keseimbangan berupa Tandem Stance Exercise, hal ini Setiap tindakan diikuti dengan penilaian kondisi pasien untuk memastikan efektivitas intervensi.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi dalam kasus ini meliputi dua aspek utama yaitu dukungan mobilisasi dan latihan keseimbangan yang dilakukan selama enam hari, dari tanggal 21 hingga 26 Oktober 2024, menunjukkan hasil yang positif. Setiap harinya, tindakan keperawatan dimulai pada pagi hari, berlangsung dari pukul 09.00 WIB hingga pukul 14.00 WIB. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan kemampuan mobilisasi serta penurunan risiko jatuh.

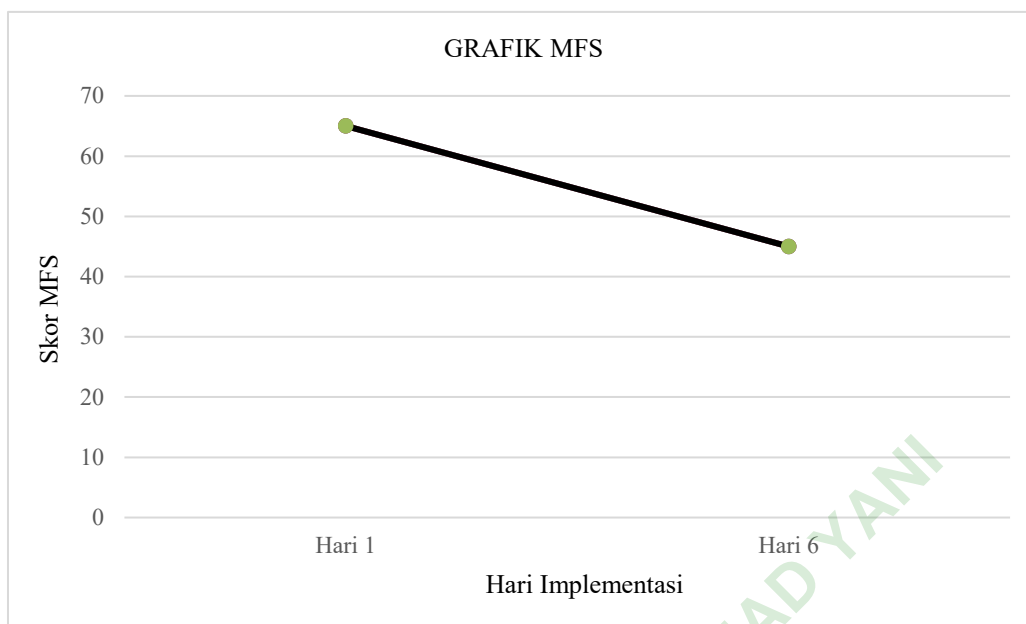
Dari hasil implementasi dukungan mobilisasi menunjukkan pasien mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam bergerak dan memulai melakukan latihan secara mandiri, hal ini sejalan dengan teori Hutahean & Hasibuan, (2020), bahwa mobilisasi dini dapat meningkatkan aliran darah ke ekstremitas dan mempercepat pemulihan fungsi motorik. Tidak hanya itu saja pasien juga diberikan latihan keseimbangan menggunakan *Tandem Stance Exercise* dengan tujuan meningkatkan kestabilan postural dan proprioepsi, sejalan pada penelitian Alex *et al.*, (2023) yang mengatakan jenis latihan yang melibatkan pergerakan dinamis (seperti berjalan pada garis lurus atau latihan transisi dari berdiri ke berjalan) lebih efektif dalam meningkatkan kontrol postural lansia dibandingkan latihan statis semata. Dalam melakukan tindakan ini dibantu alat ukur menggunakan *time to up and go* dan skala MFS.



Gambar 5.1 Hasil Time To Up and Go

Grafik diatas disimpulkan setelah enam hari implementasi didapatkan hasil *time to up and go* sebelum dan sesudah pelaksanaan menunjukkan adanya penurunan waktu dari 31,00 detik menjadi 18,50 detik yang berarti terdapat peningkatan keseimbangan dan kecepatan berjalan pasien yang diartikan bahwa pasien tidak bisa sepenuhnya mandiri tidak mengalami risiko jatuh dikarenakan kondisi pasien yang menderita stroke ringan, hal ini sesuai pada temuan Ramadani *et al.*, (2023), latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan stabilitas postural lansia. Meskipun implementasi yang dilakukan sesuai dengan teori maupun penelitian namun terdapat perbedaan dalam melakukan implementasi pada awalnya, pasien enggan menerima bantuan saat mobilisasi karena ingin mempertahankan kemandiriannya.

Pada penelitian Ramadani *et al.*,(2023), menekankan pentingnya lingkungan aman dalam mendukung mobilisasi, tetapi pada kenyataan di lapangan, pasien masih menghadapi tantangan seperti lantai licin di sekitar area kamar mandi yang dapat meningkatkan risiko jatuh, namun demikian hal ini terdapat kesamaan dari penelitian Sarah & Sembiring (2021), bahwa dalam penerapan pada risiko jatuh lansia lebih efektif dengan menggunakan *Morse Fall Scale* yang dapat mengurangi risiko jatuh secara signifikan dengan dibuktikan di lapangan pada kasus ini terdapat penurunan skor Morse Fall Scale dari 65 (risiko jatuh tinggi) menjadi 45 (risiko jatuh sedang) hal ini menandakan bahwa alat ukur tersebut efektif dalam menghitung risiko jatuh seperti hasil grafik dibawah ini :



Gambar 5.2 Hasil Morse Fall Scale

b. Evaluasi Keperawatan

Terdapat evaluasi dari hari pertama hingga keenam disertai indikator yang tercapai dan indikator belum tercapai, pada hari pertama terdapat indikator yang tercapai pasien dapat melakukan mobilisasi sederhana meskipun masih memerlukan bantuan pegangan dan tidak ditemukan nyeri atau keluhan fisik lainnya selain itu terdapat pula indikator tidak tercapai risiko jatuh masih tinggi (skor MFS 65) dan latihan keseimbangan belum optimal dengan ditandai pasien masih oleng saat melakukan *tandem stance exercise*. Evaluasi hari kedua terdapat indikator yang tercapai pasien lebih kooperatif dalam latihan keseimbangan dan bersedia mencoba secara perlahan. dan skor Time Up & Go Test mengalami sedikit peningkatan dari 31,00 detik menjadi 28,45 detik, namun juga terdapat indikator yang belum tercapai terkait risiko jatuh masih cukup tinggi meskipun sedikit menurun, pasien masih kesulitan menjaga postur tubuh saat berjalan. Evaluasi hari ketiga terdapat indikator yang sudah tercapai diantaranya pasien mulai terbiasa melakukan latihan keseimbangan meskipun masih sering sempoyongan dan skor MFS mulai menurun tetapi masih dalam kategori risiko sedang, namun hal ini masih terdapat indikator belum tercapai ditandai dengan pasien masih sering merasa tidak stabil, terutama saat berlatih tanpa pegangan.

Pada hari keempat evaluasi menghasilkan indikator yang tercapai yaitu mobilisasi pasien lebih mandiri, sudah bisa berjalan lebih stabil meskipun masih perlu pengawasan, pasien lebih percaya diri saat latihan keseimbangan dan skor Time Up & Go Test

membalik menjadi 28,34 detik, selain itu juga terdapat indikator yang belum tercapai seperti pasien masih membutuhkan pegangan dalam beberapa situasi, terutama saat merasa lelah. Pada hari kelima evaluasi terdapat indikator sudah tercapai dengan hasil pasien mulai melakukan latihan keseimbangan secara mandiri di luar sesi latihan formal, risiko jatuh semakin menurun, skor MFS mulai mendekati kategori rendah dan skor Time Up & Go Test meningkat menjadi 25,22 detik namun tidak menutup kemungkinan terdapat indikator belum tercapai yaitu masih terdapat satu kali kejadian hampir jatuh saat latihan mandiri, menandakan perlunya lebih banyak latihan dalam lingkungan terkontrol. Hari keenam evaluasi pasien lebih stabil dalam latihan keseimbangan dan mampu berjalan dengan lebih tegap, skor Time Up & Go Test menjadi 18,50 detik dan risiko jatuh turun ke kategori rendah dengan skor MFS 45 namun pasien masih mengalami sedikit rasa tidak stabil saat kelelahan atau berjalan dalam waktu lama.

Penulis melakukan implementasi dari kedua diagnosa tersebut beracuan *Evidence Base* pada diagnosa gangguan mobilitas fisik hal ini sejalan dengan PPNI (2016), gangguan mobilitas fisik merupakan keterbatasan melakukan gerakan tubuh akibat penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, atau kondisi medis seperti stroke yang didukung oleh Hutahean & Hasibuan (2020), menyatakan mobilisasi sederhana dapat meningkatkan aliran darah dan kekuatan otot pasien dengan gangguan mobilitas dengan hasil yang menunjukkan bahwa latihan fisik bertahap mampu mengembalikan fungsi mobilisasi pada pasien lansia dengan kondisi neurologis seperti stroke seperti yang dikemukakan oleh Shalahuddin *et al.*, (2022), latihan keseimbangan secara bertahap dapat meningkatkan koordinasi tubuh lansia yang didukung oleh penelitian Alex *et al.*, (2023), lansia dengan gangguan keseimbangan dinamis lebih rentan terhadap risiko jatuh dibandingkan mereka yang hanya memiliki gangguan keseimbangan statis. Hal ini diterapkan dalam pengaplikasian dalam melakukan implementasi dengan hasil Tn.H yang awalnya menunjukkan gangguan keseimbangan dinamis yang signifikan, terlihat dari langkah yang tidak stabil dan ketergantungan pada pegangan saat berjalan hari demi hari menunjukkan peningkatan dalam mobilisasi, sejalan dengan teori bahwa latihan rutin dapat meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan postural dan pasien yang awalnya takut jatuh

mulai lebih percaya diri dalam bergerak setelah diberikan dukungan mobilisasi dan latihan keseimbangan.

Pada diagnosa risiko jatuh diambil berdasarkan Evidence base dari teori Ramadani *et al.*, (2023), risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan penurunan kekuatan otot, gangguan postural, dan keterbatasan mobilitas yang didukung dengan penelitian Sarah & Sembiring (2021), menyimpulkan bahwa MFS lebih akurat dalam menilai risiko jatuh berdasarkan faktor gaya berjalan dan alat bantu mobilisasi dan dalam studi lain menunjukkan bahwa latihan keseimbangan seperti *Tandem Stance Exercise* efektif dalam meningkatkan proprioepsi dan mengurangi risiko jatuh, dari teori dan jurnal pendukung tersebut diterapkan dalam implementasi yang dilakukan penulis sehingga mendapatkan hasil penggunaan MFS dalam penelitian ini efektif dalam mengidentifikasi tingkat risiko jatuh pasien dan memantau perkembangannya.

Tandem Stance Exercise menunjukkan hasil yang positif, skor risiko jatuh turun dari 65 menjadi 45 dalam enam hari, hasil tersebut sejalan dengan penelitian Alex *et al.*, (2023), menunjukkan pengukuran keseimbangan dinamis lebih relevan dalam mengevaluasi risiko jatuh pada lansia, yang selaras dengan penelitian ini bahwa skor *Time Up & Go Test* pasien membaik dari 31,00 detik pada hari pertama menjadi 18,50 detik pada hari keenam dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, dapat disimpulkan bahwa pendekatan latihan keseimbangan berbasis mobilisasi dinamis yang digunakan dalam penelitian ini telah memberikan hasil yang efektif dalam meningkatkan stabilitas pasien dan mengurangi risiko jatuh.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA