

Fukuda Stepping Test untuk Mengetahui Gangguan Keseimbangan pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Clangap

Farica Devi Fatna*¹, Atika Yulianti², Putri Sukma Rahayu³

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

²Program Studi S1 Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Asya Therapy Center Mojokerto, Indonesia

*e-mail: cacalvs@gmail.com¹

Abstrak

Lansia biasanya akan mengalami penurunan fungsi tubuh hal ini akan menyebabkan beberapa gangguan pada lansia salah satunya adalah gangguan keseimbangan yang di akibatkan oleh gangguan pada vestibular. Jika hal ini terus di biarkan maka resiko jatuh pada lansia akan semakin parah, dan lansia akan semakin tidak bisa mandiri. Fukuda Stepping Test dilakukan untuk mengetahui adanya gangguan keseimbangan yang dikarenakan adanya gangguan vestibular. Dalam kegiatan ini di harapkan peserta dapat lebih melatih keseimbangan tubuh untuk menjadikan lansia lebih mandiri dan lebih menjaga tubuh agar lebih sehat. Karena pada beberapa lansia yang memiliki keseimbangan yang buruk memiliki resiko jatuh yang lebih besar. Kegiatan ini dilakukan dengan test fukuda dan beberapa test sebelumnya seperti tanda-tanda vital untuk mengetahui bahwa test ini aman dilakukan pada peserta. Sebelum kegiatan ini berlangsung para peserta juga di berikan lembar persetujuan dalam mengikuti kegiatan ini dan mereka semua menyetujui kegiatan ini. pada hasil setelah dilakukanya test Fukuda ini didapatkan bahwa sebanyak 15 lansia atau lebih dari 50% mengalami gangguan keseimbangan. Setelah dilakukanya test fukuda ini para peserta lebih paham bagaimana keseimbangan terjadi dan bagaimana pencegahan dan pemeliharaannya.

Kata kunci: Fukuda Stepping Test, Gangguan Keseimbangan, Lansia

Abstract

The elderly will usually experience a decrease in body function, this will cause several disorders in the elderly, one of which is balance disorders caused by vestibular disorders. If this continues to be allowed, the risk of falling in the elderly will get worse, and the elderly will be increasingly unable to be independent. The Fukuda Stepping Test is conducted to determine the presence of balance disorders due to vestibular disorders. In this activity, it is hoped that participants can further train their body balance to make the elderly more independent and maintain a healthier body. Because some elderly people who have poor balance have a greater risk of falling. This activity is carried out with the Fukuda test and several previous tests such as vital signs to find out that this test is safe for participants. Before this activity took place the participants were also given an agreement sheet in participating in this activity and they all agreed to this activity. in the results after the Fukuda test was conducted, it was found that as many as 15 elderly people or more than 50% had balance problems. After doing this Fukuda test, the participants understood better how balance occurs and how to prevent and maintain it.

Keywords: Balance Disorders, Elderly, Fukuda Stepping Test

1. PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan sudah mencapai usia lanjut adalah orang yang mencapai usia 60 tahun lebih, menurut WHO usia lanjut di bagi menjadi berbagai golongan sebagai : a) usia 45 – 60 tahun disebut dengan *middle* ; b) usia 61 – 75 tahun di sebut *alderly* ; c) usia lebih dari 90 tahun disebut *old* (Akbar et al., 2021). Usia lanjut adalah tahap akhir pada proses bertambahnya usia yang memiliki dampak pada berbagai aspek pada kehidupan salah satunya, penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap penyakit (Ibrahim et al., 2018).

Manusia akan mengalami proses penuaan yang mana proses ini di tandai dengan menurunnya kemampuan jaringan pada tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan kan fungsi dan strukturnya. Penurunan fungsi pada tubuh akan menyebabkan kehilangan daya tahan tubuh lalu akan mengalami penurunan masa otot. Selain itu lansia juga akan mudah terserang suatu penyakit karena adanya penurunan sistem kekebalan pada tubuh. beberapa penyakit yang

sering di alami oleh para lansia diantaranya adalah Diabetes melitus, stroke, hipertensi dan banyak lagi (Listyarini & Alvita, 2018). Selama masa penuaan fungsi organ tubuh akan semakin menurun begitu pula aktivitas yang di jalani, serta beberapa lansia mungkin akan mengalami banyak masalah kesehatan yang mungkin akan berdampak pada gangguan keseimbangan pada lansia. Beberapa masalah kesehatan yang terjadi dan mengakibatkan gangguan keseimbangan adalah adanya perubahan anatomi pada tubuh yaitu muskuloskeletal yang mengalami penurunan kekuatan, sistem visual yang mengalami perubahan seperti adanya minus, katarak dan sebagainya, propioseptif dan vestibular yang terganggu, adanya perubahan psikologis seperti kecemasan dan ketakutan (Misnaniarti, 2017).

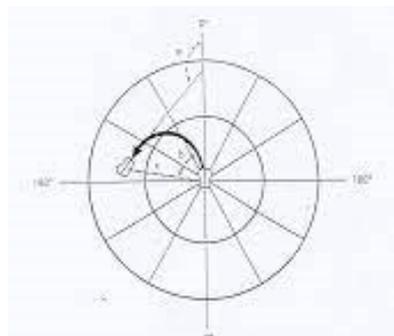
Selain itu Orang dengan gangguan telinga bagian dalam (atau vestibular) mengalami pusing, vertigo, gangguan penglihatan, dan gangguan keseimbangan (Taylan Cebi & Karatas, 2022). Tes melangkah Fukuda adalah salah satu dari serangkaian tes yang digunakan fisioterapis untuk menilai pasien dengan gangguan vestibular dan pasien dengan pusing (Grostern et al., 2021). Dikarenakan test ini mengharuskan pasien melakukan jalan di tempat atau melangkah dengan irama dan pasien di harapkan mempertahankan tubuh pada sudut yang tetap dan tidak berpindah, serta pasien di harapkan juga menutup mata. Hal ini akan membuat pasien dengan gangguan vestibular akan melakukan Gerakan memutar atau melangkah menjauhi bidang (Prianthara et al., 2023).

Fukuda stepping test adalah test yang di gunakan untuk mengevaluasi adanya gangguan vestibular, yang memiliki arti bahwa jika adanya gangguan pada vestibular, maka seseorang akan mengalami pada keseimbangan. Sistem vestibular adalah sistem yang terdapat pada bagian telinga bagain dalam serta otak yang memiliki fungsi untuk menerima informasi mengenai kendali keseimbangan pada tubuh. Berdasarkan uraian tersebut kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gangguan pada lansia untuk mencegah adanya resiko jatuh pada lansia. Serta adanya test ini lansia juga bisa lebih berhati hati terhadap resiko jatuh. (Rahman et al., 2022)

2. METODE

2.1. Kerangka Kerja Pengabdian

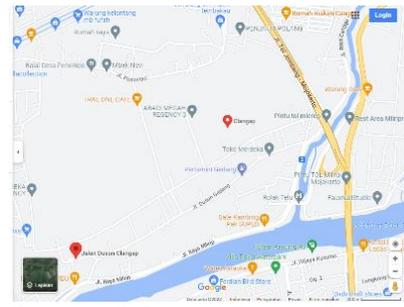
Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan arahan kepada lansia untuk melakukan test. Test ini dilakukan dengan menggunakan media seperti pada gambar. Lalu lansia di minta untuk berdiri di tengah lingkaran menghadap lurus dengan tangan di rentangkan lurus kedepan, dan mata di tutup setelah itu lansia di minta untuk melakukan jalan di tempat dengan pelan sebanyak 50 hitungan lalu amati apakah ada perubahan arah atau perpindahan tempat berdiri. Test ini dianggap tidak normal jika lansia mengalami perpindahan atau pergeseran sejauh lebih dari 1 meter dan perubahan arah lebih dari 30 derajat.



Gambar 1. Fukuda Stepping Test

2.2. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia di Dusun Clangap Mlirip Kec. Jetis Mojokerto pada tanggal 12 Oktober 2022 jam 09.00-12.00 WIB.



Gambar 2. Lokasi Dusun Clangap

2.3. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini melakukan test pada lansia yang ada di posyandu sebelum melakukan test akan melakukan anamnesis untuk mengetahui apakah ada keluhan lain. Selanjutnya akan melakukan test fukuda menggunakan media yang telah di sediakan. Setelah dilakukan test dan dilakukan pencatatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

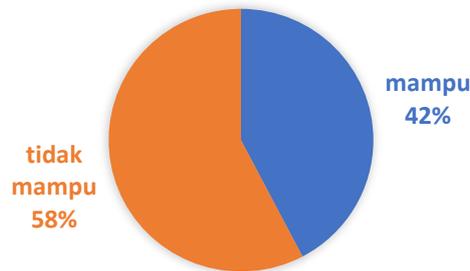
Kegiatan ini telah di ikuti dengan antusias oleh peserta. Sebelum melakukan test ini para peserta di berikan edukasi mengenai kenapa perlu menjaga keseimbangan dan bagaimana cara menjaga keseimbangan tubuh. Sebelum test ini dilakukan kami perlu melakukan beberapa anamnesis seperti menanyakan nama, usia, alamat, dan gangguan lain sedang atau telah terjadi pada lansia. Dan melakukan pengukuran tekanan darah, heart rate, serta respiratory rate. Setelah dilakukan itu lansia di minta untuk melakukan test dengan berdiri pada titik yang telah ditentukan, lalu merentangkan tangan kedepan dengan mata tertutup melakukan jalan di tempat dengan 50 kali hitungan. Lalu akan dicatat hasil pada angket yang di sediakan. Pada test ini pasien akan di pandu oleh 1 terapis.

Test ini dilakukan untuk mengetahui adanya gangguan vestibular pada lansia, test ini di gunakan untuk mengetahui kelemahan di satu sisi vestibular . yang merupakan penyebab adanya gangguan keseimbangan pada lansia, gangguan keseimbangan pada lansia biasanya akan memberikan dampak seperti adanya resiko jatuh pada lansia . Test ini merupakan test yang bisa di gunakan untuk mecegah terjadinya resiko jatuh pada lansia. Serta mecegah adanya gangguan lain pada lansia yang dapat menyebab kan tubuh menjadi tidak sehat, selain itu dapat juga menyebabkan gangguan psikis seperti adanya ketakutan jatuh pada lansia(Utami et al., 2022).

Setelah melakukan pada semua lansia di posyandu dengan jumlah lansia sebanyak 26 orang dengan usia rata-rata lebih dari 60 tahun. setelah dilakukannya test pada lansia dan melakukan observasi di dapat bahwa 15 dari 26 lansia memiliki gangguan keseimbangan. jumlah yang cukup banyak dari keseluruhan lebih dari 50% lanisa yang ada di posyandu mengalami gangguan keseimbangan. hal ini memiliki penyebab yang beragam mulai dari postur yang tidak simetris, hipertensi.

Dalam melakukan kegiatan ini memiliki beberapa kendala seperti pengukuran yang memerlukan waktu yang cukup lama dan memberikan setiap peserta sebelum melakukan test, menjadikan adanya tambahan waktu. Waktu tidak sesuai dengan yang telah di jadwalkan dan memerlukan waktu tambahan untuk melakukan kegiatan lain. Serta beberapa peserta tidak mematuhi alur pemeriksaan dan segera menyelesaikan tugas. Setelah melakukan acara para peserta di berikan survei tentang bagaimana acara ini berlangsung apakah dapat di mengerti dan dapat berguna dalam kehidupan peserta. Setelah dilakukan survei beberapa peserta menjawab puas dengan adanya acara ini dan para peserta lebih mengetahui tentang bagaimana keseimbangan dapat membantu kehidupan sehari-hari dan jika terjadi penurunan akan menyebabkan kegiatan sehari-hari akan terganggu.

HASIL FUKUDA TEST



Gambar 3. Hasil fukuda test



Gambar 4. Pelaksanaan test fukuda stepping

Pada saat melakukan fukuda stepping test para peserta di dampingi oleh penyelenggara untuk menilai test telah dilakukan dengan benar sehingga hasil yang di dapat sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.



Gambar 4. Kegiatan sebelum melakukan test

Sebelum melakukan test fukuda pada peserta di posyandu lansia peserta di beri pembekalan mengenai keseimbangan dan penyebab serta cara penanganan pada tubuh untuk mencegah adanya penurunan keseimbangan pada tubuh. Para peserta di berikan beberapa contoh Latihan yang dapat melatih keseimbangan.

4.KESIMPULAN

Setelah dilakukanya fukuda test pada lansia di dusun clangap bahwa lebih dari 50% lansia di posyandu tersebut memiliki gangguan keseimbangan. Test ini dilakukan untuk mencegah

adanya resiko jatuh pada lansia yang di sebabkan oleh gangguan keseimbangan. Selain itu para peserta juga menjadi lebih paham mengenai keseimbangan yang mungkin sering disepelekan dan lebih mengerti bagaimana cara mencegah atau memelihara agar keseimbangan menjadi meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392-397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Groster, J., Lajoie, Y., & Paquet, N. (2021). The Fukuda Stepping Test Is Influenced by a Concurrent Cognitive Task and Step Height in Healthy Young Adults: A Descriptive Study. *Physiotherapy Canada*, 73(4), 322-328. <https://doi.org/10.3138/ptc-2020-0013>
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 7-13.
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31-38. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.14>
- Misnaniarti, M. (2017). Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 67-73. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.2.67-73>
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., Suparwati, K. T. A., Suadnyana, I. A. A., Jaya, I. P. P., Astrawan, I. P., Novianti, I. G. A. S. W., & Manuaba, I. A. R. W. (2023). *Pemeriksaan Dan Edukasi Keseimbangan Dinamis Pada Kelompok Lansia Karang Lansia Rahayu Banjar Kertha Bhuwana, Denpasar*. 10, 838-845.
- Rahman, I., Zane, F. L., Lena, B. Y. S., & Amelia, E. R. (2022). Edukasi Pemberian Tes Fukuda Untuk Mengetahui Gangguan Keseimbangan pada Lansia di Komplek BTN Ciereng Subang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(2004), 1-5. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/JUPED/article/view/108>
- Taylan Cebi, I., & Karatas, A. (2022). The assessment of fukuda stepping test results in prognosis of benign paroxysmal postural vertigo. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 88, S142-S146. <https://doi.org/10.1016/j.bjorl.2021.05.005>
- Utami, R. F., Syah, I., Kesehatan, F., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23-30. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>

Halaman Ini Dikосongkan