
Sosialisasi Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh Lansia di Panti Jompo Sidoarjo

Etik Lusiani ^{1*}, Arief Widya Prasetya ², Agung Kurniawan ³

^{1,2}Prodi Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

³Prodi Administrasi Rumah Sakit STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

Jl Jambi no 12-18, 60231, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: theresia.etik73@gmail.com

Abstract

Organ dysfunction in the elderly, including musculoskeletal dysfunction, causes a decrease in joint flexibility and mobility, which can affect the balance of the elderly, putting them at risk of falling. Based on a survey conducted at the Sidoarjo Nursing Home, there were 5 elderly people who were at moderate risk of falling and 3 who were at high risk. The purpose of the educational outreach was to increase knowledge about fall prevention, the causes and consequences of falls, and to provide balance training. The process began when caregivers at the Sidoarjo Nursing Home submitted a request to provide health information to the LPPM STIKES Katolik St Vincentius a Paulo unit, which was then approved, and community service activities were carried out. There were 26 respondents for the health education activity, which was carried out in the following stages: respondents were given a questionnaire before the education, the material was presented, respondents were given the opportunity to ask questions about the material on fall risk in the elderly and balance exercises, and then respondents were given a questionnaire after the education. The results after the health education process showed a change in the level of knowledge. Before the activity, 19 respondents (73%) had insufficient knowledge, 5 respondents (19%) had adequate knowledge, and 2 respondents (8%) had good knowledge about fall risk prevention. After receiving health education, 13 respondents (50%) had good knowledge, 8 respondents (31%) had adequate knowledge, and 5 respondents (19%) had poor knowledge about preventing falls in the elderly. Based on the results of this community service activity, we recommend that the Sidoarjo Nursing Home implement balance training for the elderly by providing assistance to help them maintain and preserve their balance to prevent the risk of falling.

Keywords: *elderly, fall risk prevention, knowledge*

Abstrak

Kemunduran fungsi organ pada lansia salah satunya muskuloskeletal menyebabkan terjadinya penurunan fleksibilitas dan mobilitas sendi dapat mempengaruhi keseimbangan lansia sehingga lansia memiliki risiko jatuh. Berdasarkan survei di Panti Jompo Sidoarjo ada 5 lansia yang memiliki risiko jatuh pada kategori sedang dan 3 lansia berisiko tinggi. Tujuan sosialisasi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan risiko jatuh, faktor penyebab, dan akibat dari terjatuh dan memberikan latihan keseimbangan. Proses kegiatan ini dimulai dari Pendamping di Panti Jompo Sidoarjo mengajukan surat permohonan untuk memberikan informasi kesehatan ke unit LPPM STIKES Katolik St Vincentius a Paulo, kemudian mendapat ijin dan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Jumlah responden ada 26 untuk proses kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui tahapan sebagai berikut responden

diberikan kuisioner sebelum edukasi, penyampaian materi, memberikan kesempatan tanya jawab kepada responden tentang materi risiko jatuh pada lansia dan latihan keseimbangan, selanjutnya responden diberikan kuisioner setelah edukasi. Hasil setelah dilakukan proses edukasi kesehatan ada perubahan tingkat pengetahuan dimana sebelum kegiatan didapatkan hasil tingkat pengetahuan responden kurang sebanyak 19 orang (73%), 5 orang (19%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 responden (8%) memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan risiko jatuh. Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan terdapat 13 responden (50%) memiliki pengetahuan baik, 8 responden (31%) memiliki pengetahuan cukup dan 5 responden (19%) memiliki pengetahuan kurang tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami menyarankan kepada pihak Panti Jompo Sidoarjo menerapkan latihan keseimbangan pada lansia dengan memberikan pendampingan untuk membantu mempertahankan dan menjaga keseimbangan tubuh untuk mencegah risiko jatuh.

Kata Kunci: lansia, pengetahuan, pencegahan risiko jatuh

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses perubahan yang tidak dapat dihindari dan dapat mengakibatkan perubahan fisik serta menurunnya daya tahan tubuh¹. Penuaan merupakan periode terjadi secara alamiah, kemunduran fungsi fisik pada lansia yang mengakibatkan lansia membatasi aktivitas. Proses penuaan seseorang akan kehilangan kemampuan organ secara perlahan untuk mempertahankan fungsi normal yang akan mengakibatkan tubuh rentan terhadap infeksi². Kemunduran fungsi organ lansia pada regenerasi muskuloskeletal dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas dan mobilitas pada sendi yang akan mempengaruhi keseimbangan lansia sehingga lansia memiliki risiko jatuh lebih tinggi³. Kejadian jatuh pada lansia lebih sering terjadi di rumah perawatan jangka Panjang⁴. Menurut WHO angka kejadian jatuh pada lansia 30% sampai 50%, dan kejadian jatuh berulang mencapai angka 40%⁵. Berdasarkan survei melalui hasil observasi yang dilakukan di Panti Jompo yaitu dibuktikan dari adanya lansia yang menggunakan alat bantu berjalan, gaya berjalan lemah (tidak bertenaga), dan memiliki riwayat jatuh dalam 3 bulan terakhir. Informasi dari petugas panti Jompo di Sidoarjo yaitu petugas belum pernah mendapatkan informasi tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia, selama ini petugas panti jompo yang mereka ketahui yaitu menjaga lantai tidak licin dan penerangan yang memadai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik⁴. Faktor ekstrinsik dipengaruhi oleh yaitu kondisi lingkungan, peralatan untuk aktivitas sehari-hari, dan keluarga. Faktor intrinsik dipengaruhi oleh faktor fisik, sistem saraf pusat (SSP), faktor muskuloskeletal, faktor psikologis dan obat-obatan. Edukasi kesehatan adalah proses meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku individu maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat⁶. Kemunduran fungsi organ lansia pada regenerasi muskuloskeletal dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas dan mobilitas pada sendi yang akan mempengaruhi keseimbangan lansia sehingga lansia memiliki risiko jatuh lebih tinggi³. Kejadian jatuh pada lansia lebih sering terjadi di rumah perawatan jangka panjang⁴. Kejadian jatuh dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain usia, jenis kelamin, dan penyakit penyerta seperti diabetes, stroke, dan penyakit kardiovaskular⁷.

Solusi yang dapat diberikan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku individu maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan perilaku kesehatan

masyarakat⁶. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan gerak dan keterbatasan fungsi tubuh supaya individu merasa nyaman bergerak saat melakukan kegiatan sehari-hari⁸. Program sosialisasi edukasi pencegahan risiko jatuh pada lansia bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan risiko jatuh, faktor penyebab, dan akibat dari terjatuh. Pihak Panti Jompo Sidoarjo bekerjasama dengan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk memberikan pendidikan kesehatan. Informasi kesehatan yang diberikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pendampingan lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat salah satunya yaitu melakukan komunikasi dan evaluasi dengan petugas di Panti Jompo Sidoarjo untuk memotivasi lansia agar diharapkan dapat melakukan latihan keseimbangan secara mandiri (bisa dibantu petugas jika dibutuhkan) sebagai upaya preventif kejadian jatuh pada lansia. Hal ini dilakukan agar risiko jatuh pada lansia dapat dideteksi sejak dini guna mencegah terjadinya cedera dan kecacatan.

METODE

Ketua program pengabdian masyarakat membuat proposal rencana kegiatan pemberian pendidikan kesehatan berdasarkan survey yang telah dilakukan sebelumnya. Menjawab kebutuhan dari panti Jompo di Sidoarjo dan juga pentingnya informasi yang perlu diberikan kepada lansia maka pelaksana mengajukan proposal kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah proposal disetujui oleh ketua LPPM dan Ketua STIKES St. Vincentius a Paulo Surabaya, yang selanjutnya dikeluarkan surat tugas. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada lansia yang ada panti Jompo Sidoarjo. Kegiatan Pengabdian kepada lansia sebelumnya dilakukan pendekatan kepada salah satu pengelola panti jompo dan salah satu lansia yang bisa diwawancara mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia, faktor penyebab risiko jatuh pada lansia, akibat risiko jatuh pada lansia dan pendampingan latihan keseimbangan. Kegiatan ini berlangsung pada 14 Mei 2025, jumlah responden ada 26. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuisioner. Proses kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui tahapan sebagai berikut responden diberikan kuisioner sebelum edukasi kurang lebih 10 menit (3 responden dengan pendampingan 1 pendamping). Edukasi kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku individu maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan perilaku kesehatan⁶. Metode dalam penyuluhan kesehatan menggunakan metode sokratik (two way method) yaitu metode penyuluhan dengan 2 arah dimana memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat berpartisipasi aktif dalam berpendapat⁹. Selanjutnya pemberian materi dengan metode ceramah, sharing, pemberian contoh gambar yang memudahkan lansia dalam pemahaman materi dan memberikan kesempatan tanya jawab kepada responden tentang materi risiko jatuh pada lansia selama 30 menit. Latihan keseimbangan diberikan khusus lansia yang bisa melakukan mobilisasi misalnya berdiri secara mandiri, berdiri dengan atau tanpa bantuan alat dan tidak ada gangguan pada masalah kesehatan fisiknya yang dilakukan selama 20 menit. Para lansia tampak semangat dan penuh perhatian pada saat mengikuti kegiatan dengan aktif untuk bertanya dan menjawab pertanyaan setelah sesi ceramah juga lansia ikut aktif pada saat latihan keseimbangan. Setelah pendidikan kesehatan diberikan kepada lansia, kemudian lansia diberikan kuisioner tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia sebelum diberikan Intervensi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	19	73
Cukup	5	19
Baik	2	8
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 1. persentase terbesar pada responden sebelum dilakukan intervensi yaitu pengetahuan kurang 73 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia setelah diberikan Intervensi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	13	50
Cukup	8	31
Kurang	5	19
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 2. persentase terbesar pada responden sesudah dilakukan intervensi yaitu pengetahuan baik 50%.



Gambar 1. Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh



Gambar 2. Latihan Keseimbangan

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh terdapat 19 responden (73%) memiliki pengetahuan kurang dan 5 responden (19%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 responden (8%) memiliki pengetahuan baik. Responden dengan pengetahuan kurang dimana responden belum pernah mendapatkan informasi tentang pencegahan risiko jatuh. Menurut Teori Lawrence mengatakan bahwa salah satu faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan

Berdasarkan fakta dan teori ada kesesuaian, peneliti berpendapat bahwa lansia yang belum pernah mendapatkan informasi tentang pencegahan risiko jatuh tidak memiliki pemahaman dan pengetahuan lansia tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia, faktor penyebab risiko jatuh pada lansia dan akibat risiko jatuh pada lansia. Pemberian informasi kepada lansia dapat menambah pengetahuan mereka yang nantinya akan menimbulkan kesadaran tersendiri untuk merubah perilaku kearah yang lebih baik tanpa adanya unsur paksaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh edukasi pencegahan jatuh pada lansia terhadap risiko jatuh, intervensi edukasi pencegahan jatuh pada lansia memberikan dampak terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia ¹¹. Berdasarkan tabel 2 setelah diberikan pendidikan kesehatan terdapat 13 responden (50%) memiliki pengetahuan baik, 8 responden (31%) memiliki pengetahuan cukup dan 5 responden (19%) memiliki pengetahuan kurang tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia. Penyuluhan adalah kegiatan menyampaikan pesan dan keyakinan agar individu atau keluarga, kelompok sadar, mengerti, dan melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan ¹⁰. Pendidikan kesehatan membantu individu atau kelompok meningkatkan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, dan untuk meminta pertolongan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat menyampaikan informasi atau pesan mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia melalui penyuluhan yang meliputi pencegahan risiko jatuh, faktor penyebab risiko jatuh, akibat risiko jatuh pada lansia dan pendampingan latihan keseimbangan pada lansia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pemahaman pada lansia mengenai risiko jatuh, dan latihan keseimbangan setelah diberikan edukasi. Beberapa lansia teridentifikasi memiliki risiko jatuh yang tinggi, sehingga diperlukan deteksi dini dan latihan keseimbangan secara rutin ¹². Kegiatan edukasi sangat membantu lansia agar lebih mengerti yang sudah disampaikan sebelumnya. Informasi yang disampaikan menjadi pengetahuan baru bagi lansia, semakin banyak informasi yang disampaikan maka pengetahuan lansia akan semakin lebih baik.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan sangat membantu untuk meningkatkan tingkat pengetahuan para lansia dan setelah diberikan penyuluhan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia didapatkan lansia memiliki pengetahuan baik ada 13 lansia (50%). Kepada pihak Panti Jompo Sidoarjo menerapkan latihan keseimbangan pada lansia dengan memberikan pendampingan untuk membantu mempertahankan dan menjaga keseimbangan tubuh untuk mencegah risiko jatuh. Ditingkatkan lagi sosialisasi tentang pencegahan risiko jatuh dengan mengulang lagi materi dalam bentuk leaflet yang sudah diberikan sehingga memudahkan lansia lebih memahami lagi faktor terjadinya jatuh pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pendamping Panti Jompo Sidoarjo dan para Lansia, teman sejawat dosen, ketua LPPM STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya dan ketua STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Untari. (2022). *Buku ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun*. EGC.
2. Kusumawardani, D. (2018). Peran Posyandu Lansia terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan

-
7. Bina Griya Indah Kota Pekalongan. Andanawarih, Putri, 7.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
 3. Rahmi, U., & Sylviana, N. (2021). Efek bersepeda terhadap proses penuaan pada lanjut usia. *Journal Sport Education*, 4, 64. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jope.4.1.64-76>
 4. Julianti, H., Pritadesya, M., & Nugroho, T. (2021). *Penilaian dan Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia* (H. Julianti (ed.); 1st ed.). Universitas Kedokteran Diponegoro.
 5. Ezalina, Malfasari, E., & Erlin, F. (2023). Sosialisasi Edukasi Pengetahuan Deteksi Dini Risiko Jatuh Pada Lansia. *Journal of Character Education Society*, 6, 124–132.
 6. Ferdian, D., Hikmat, R., & Zuqriefa, A. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *Malahayati Health Student Journal*, 4, 2058–2067.
 7. Gizela, B., Pratiwi, W., & Almira, A. (2024). Prevalensi Cedera Akibat Jatuh Pada Kelompok Lanjut Usia dan Pra-Lanjut Usia. *Medical Journal Of Soeradji*, 1, 46–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.70605/cq6fym45>
 8. Utami, R., Asbiran, N., & Khadijah, S. (2020). Analisis Implementasi Kebijakan Standart Pelayanan Fisioterapi Berdasarkan PERMENKES Nomer 65 Tahun 2015 di Puskesmas Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. *Human Care Journal*, 5, 285. <https://doi.org/https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.799>
 9. Febrianti, D., Mardhatillah, & Ramlan, P. (2022). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Eureka Media Aksara.
 10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Renika Cipta.
 11. Widagdo, W., Mutarobin, & Mumpuni. (2024). Pengaruh Edukasi Pencegahan Jatuh Terhadap Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1651>
 12. Faradhila, A., & Wardoyo, S. (2025). Edukasi Latihan Keseimbangan Fisioterapi untuk Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia di Komunitas Pengajian An-Nisa Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/v8wam804>