

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Risiko Jatuh Melalui Intervensi Keperawatan Komunitas**

**Jukarnain<sup>1\*</sup>, Rahmat Pannyiwi<sup>2</sup>**

<sup>\*1</sup> Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

**\*Correspondent Author:** Jukarnain, Email: [jukarnain.dty@uim-makassar.ac.id](mailto:jukarnain.dty@uim-makassar.ac.id)

#### **ABSTRACT**

Fall risk in the elderly is one of the common health problems caused by decreased physical function, balance disorders, and physiological changes during aging. Falls in older adults may lead to injuries, decreased mobility, dependency, and reduced quality of life. Community nursing interventions are needed to improve elderly knowledge and abilities in preventing fall risks. This community service program aimed to improve elderly knowledge and skills in fall prevention through education and community nursing assistance. The implementation methods included health education, balance exercise demonstrations, elderly mentoring, home environment observation, and evaluations using pre-test and post-test methods. The activity involved 35 elderly participants and their family companions. The results showed an increase in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 55 to 88 in the post-test. In addition, elderly participants were able to perform simple balance exercises and understand how to create a safe home environment to prevent falls. This program proved effective in improving awareness and abilities of older adults in preventing fall risks through community nursing interventions.

**Keywords:** *Elderly, Fall Risk, Community Nursing, Fall Prevention, Elderly Health*

#### **ABSTRAK**

Risiko jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi akibat penurunan fungsi fisik, gangguan keseimbangan, serta perubahan fisiologis pada proses penuaan. Kejadian jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera, penurunan mobilitas, ketergantungan, hingga penurunan kualitas hidup. Intervensi keperawatan komunitas diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mencegah risiko jatuh. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan risiko jatuh melalui edukasi dan pendampingan keperawatan komunitas. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi latihan keseimbangan, pendampingan lansia, observasi lingkungan rumah, serta

**1332**

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 35 lansia dan keluarga pendamping. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor pre-test sebesar 55 meningkat menjadi 88 pada post-test. Selain itu, lansia mulai mampu melakukan latihan keseimbangan sederhana dan memahami cara menciptakan lingkungan rumah yang aman untuk mencegah jatuh. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan lansia dalam pencegahan risiko jatuh melalui intervensi keperawatan komunitas.

**Kata Kunci:** *Lansia, Risiko Jatuh, Keperawatan Komunitas, Pencegahan Jatuh, Kesehatan Lansia*

### I. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia adalah risiko jatuh. Risiko jatuh pada lansia meningkat akibat penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, penurunan penglihatan, penggunaan alat bantu, serta kondisi lingkungan yang kurang aman.

Kejadian jatuh pada lansia dapat menyebabkan dampak serius, seperti cedera, fraktur, keterbatasan mobilitas, penurunan kemandirian, hingga peningkatan angka kesakitan dan kematian. Selain dampak fisik, jatuh juga dapat menyebabkan gangguan psikologis berupa rasa takut untuk bergerak sehingga lansia menjadi kurang aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Pencegahan risiko jatuh merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, latihan keseimbangan, penguatan otot, serta modifikasi lingkungan rumah agar lebih aman bagi lansia. Dalam hal ini, keperawatan komunitas memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan dan pendidikan kesehatan kepada lansia serta keluarga mengenai pencegahan risiko jatuh.

Pendampingan lansia melalui intervensi keperawatan komunitas bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh, mengenali faktor risiko jatuh, serta menciptakan lingkungan yang aman. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah risiko jatuh melalui pendekatan keperawatan komunitas.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Survei awal mengenai kondisi fisik lansia dan risiko jatuh
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan keluarga lansia
- Penyusunan materi edukasi pencegahan jatuh
- Persiapan media edukasi dan alat demonstrasi latihan keseimbangan

#### 2. Tahap Pelaksanaan

##### a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh dan pencegahannya.

##### b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

- Pengertian risiko jatuh pada lansia
- Faktor penyebab jatuh
- Dampak jatuh terhadap kesehatan lansia
- Cara pencegahan jatuh
- Pentingnya aktivitas fisik dan lingkungan aman

##### c. Demonstrasi dan Praktik Latihan Keseimbangan

Peserta diberikan demonstrasi latihan sederhana untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot.

##### d. Pendampingan dan Observasi Lingkungan

Pendampingan dilakukan melalui observasi kondisi rumah lansia dan edukasi mengenai modifikasi lingkungan aman.

##### e. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

#### 3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian kemampuan lansia dalam melakukan latihan keseimbangan.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

Kegiatan pendampingan lansia diikuti oleh 35 peserta lansia dan keluarga pendamping. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti penyuluhan dan praktik latihan keseimbangan.

##### a. Karakteristik Peserta

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	12	34,3
Perempuan	23	65,7
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60–69 tahun	15	42,8
70–79 tahun	13	37,1
≥80 tahun	7	20,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Mayoritas peserta berada pada kelompok usia 60–69 tahun yang mulai mengalami penurunan fungsi fisik dan keseimbangan tubuh.

##### b. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

**Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Awal Peserta**

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	5	14,3
Cukup	10	28,6
Kurang	20	57,1

Data menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai risiko jatuh dan cara pencegahannya.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### c. Hasil Pre-test dan Post-test

**Tabel 4. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta**

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Pengertian risiko jatuh	56	88	+32
2	Faktor penyebab jatuh	54	87	+33
3	Dampak jatuh pada lansia	55	89	+34
4	Pencegahan risiko jatuh	57	90	+33
5	Latihan keseimbangan	53	86	+33
<b>Rata-rata</b>		<b>55</b>	<b>88</b>	<b>+33</b>

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 33 poin setelah mengikuti kegiatan.

### d. Hasil Demonstrasi dan Praktik Latihan Keseimbangan

**Tabel 5. Kemampuan Praktik Peserta**

Kategori Keterampilan	Sebelum Pendampingan	Sesudah Pendampingan
Baik	20%	82%
Cukup	35%	15%
Kurang	45%	3%

Peserta mulai mampu melakukan latihan keseimbangan sederhana secara mandiri dan benar.

### e. Hasil Observasi Lingkungan Rumah Lansia

**Tabel 6. Faktor Risiko Lingkungan Rumah**

Faktor Risiko	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Lantai licin	60%	20%
Pencahayaan kurang	45%	15%
Tidak ada pegangan kamar mandi	55%	25%
Barang berserakan	50%	18%

Data menunjukkan adanya peningkatan kesadaran keluarga dalam menciptakan lingkungan rumah yang lebih aman bagi lansia.

## 2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan lansia melalui intervensi keperawatan komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 33 poin menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko dan pencegahan jatuh pada lansia.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penyebab jatuh dan cara pencegahannya. Banyak lansia menganggap jatuh sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga kurang memperhatikan faktor risiko di lingkungan sekitar. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa kejadian jatuh dapat dicegah melalui latihan keseimbangan, penggunaan alat bantu yang tepat, serta modifikasi lingkungan rumah.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator dampak jatuh pada lansia dan pencegahan risiko jatuh. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dan keluarga sangat membutuhkan edukasi mengenai bahaya jatuh dan pentingnya tindakan pencegahan. Demonstrasi latihan keseimbangan membantu peserta memahami cara meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas tubuh secara sederhana.

Observasi lingkungan rumah memberikan dampak positif terhadap kesadaran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi lansia. Setelah edukasi, keluarga mulai memperbaiki pencahayaan rumah, membersihkan barang yang berserakan, dan menyediakan pegangan di kamar mandi untuk mengurangi risiko jatuh.

Program ini juga meningkatkan motivasi lansia untuk tetap aktif melakukan aktivitas fisik ringan dan latihan keseimbangan secara rutin. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mempertahankan fungsi otot dan koordinasi tubuh sehingga risiko jatuh dapat dikurangi.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan kondisi fisik lansia dan kurangnya dukungan keluarga pada sebagian peserta. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan agar perilaku pencegahan risiko jatuh dapat diterapkan secara konsisten.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan lansia melalui intervensi keperawatan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan lansia serta keluarga dalam mencegah risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **1. Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pendampingan lansia dalam pencegahan risiko jatuh berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia serta keluarga mengenai pentingnya pencegahan jatuh melalui intervensi keperawatan komunitas. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya kemampuan peserta dalam melakukan latihan keseimbangan dan menciptakan lingkungan rumah yang aman.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Pendampingan keperawatan komunitas terbukti efektif dalam membantu lansia mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara mandiri.

### 2. Saran

- a. Edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.
- b. Lansia diharapkan melakukan latihan keseimbangan secara teratur sesuai kemampuan fisik masing-masing.
- c. Keluarga perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan rumah yang aman bagi lansia.
- d. Tenaga kesehatan dan kader kesehatan perlu meningkatkan pendampingan kepada lansia di masyarakat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, khususnya kepada kader kesehatan, keluarga lansia, peserta kegiatan, dan seluruh tim pelaksana yang telah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan program pendampingan lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

1. American Geriatrics Society. *Guideline for the prevention of falls in older persons*. New York: AGS; 2020.
2. Black JM, Hawks JH. *Medical-surgical nursing: clinical management for positive outcomes*. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2014.
3. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. *Family nursing: research, theory and practice*. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall; 2015.
4. Hidayat AAA. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
5. Hinkle JL, Cheever KH. *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. 14th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
6. Keliat BA. *Keperawatan komunitas*. Jakarta: EGC; 2015.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

7. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
8. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati R. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
9. Miller CA. *Nursing for wellness in older adults*. 7th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2015.
10. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
11. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
12. Noyumala, N., **Jukarnain, J.**, B, M., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2026). Penggunaan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 538–547. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1022>
13. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
14. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
15. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
16. Smeltzer SC, Bare BG. *Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
17. Stanhope M, Lancaster J. *Public health nursing: population-centered health care in the community*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2016.
18. Tamher S, Noorkasiani. *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
19. World Health Organization. *Falls fact sheet*. Geneva: WHO; 2021.



e-ISSN: 2964-9196  
Vol.4 No.3 Juni 2026

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

20. Yuliati A. Pencegahan risiko jatuh pada lansia melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2020;8(2):101–9.