

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Risiko Jatuh Melalui Intervensi Keperawatan Gerontik

Sri Ariyanti^{1*}, Rezqiqah Aulia Rahmat²

¹Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

²Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

*Correspondent Author: Sri Ariyanti, Email: ariyanti@stikmuhptk.ac.id

ABSTRACT

Falls are one of the most common health problems among older adults and may result in injuries, disabilities, decreased quality of life, and even death. Physiological changes associated with aging, balance disorders, muscle weakness, and environmental factors contribute significantly to the increased risk of falls among older adults. Fall prevention requires a comprehensive approach through assistance and gerontological nursing interventions. This Community Service Program aimed to improve the knowledge and abilities of older adults and their families in preventing fall risks through education and gerontological nursing assistance. The methods included health education, balance exercise demonstrations, fall risk identification assistance, and evaluation using pre-tests and post-tests. The program involved 30 older adults and family members. The results showed an increase in participants' average knowledge scores from 60.3 before the intervention to 85.6 after the intervention. Participants were also able to identify fall risk factors and implement preventive measures in their home environment. This program had a positive impact on increasing awareness among older adults and their families regarding safety and fall prevention. Continuous assistance is recommended to sustain fall-prevention behaviors among older adults.

Keywords: Older Adults, Fall Risk, Gerontological Nursing, Fall Prevention, Community Service.

ABSTRAK

Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok lanjut usia (lansia) dan dapat menyebabkan cedera, kecacatan, penurunan kualitas hidup, hingga kematian. Perubahan fisiologis akibat proses penuaan, gangguan keseimbangan, penurunan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kekuatan otot, serta faktor lingkungan menjadi penyebab utama meningkatnya risiko jatuh pada lansia. Upaya pencegahan risiko jatuh memerlukan pendekatan komprehensif melalui pendampingan dan intervensi keperawatan gerontik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia serta keluarga dalam mencegah risiko jatuh melalui edukasi dan pendampingan keperawatan gerontik. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi latihan keseimbangan, pendampingan identifikasi risiko jatuh, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 30 lansia dan anggota keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 60,3 menjadi 85,6 setelah intervensi. Selain itu, peserta mampu mengidentifikasi faktor risiko jatuh serta menerapkan langkah-langkah pencegahan di lingkungan rumah. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran lansia dan keluarga dalam menjaga keselamatan serta mencegah kejadian jatuh. Pendampingan berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan perilaku pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Risiko Jatuh, Keperawatan Gerontik, Pencegahan Jatuh, Pengabdian Kepada Masyarakat.

I. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan. Namun, bertambahnya usia juga diikuti oleh berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan, salah satunya adalah kejadian jatuh. Jatuh pada lansia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi dan dapat menimbulkan konsekuensi serius berupa cedera, fraktur, penurunan mobilitas, ketergantungan, hingga kematian.

Menurut World Health Organization (WHO), jatuh merupakan penyebab utama cedera yang tidak disengaja pada kelompok usia lanjut. Risiko jatuh meningkat akibat penurunan fungsi muskuloskeletal, gangguan keseimbangan, penurunan ketajaman penglihatan, penggunaan obat-obatan tertentu, serta kondisi lingkungan yang tidak aman. Selain faktor fisik, kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pencegahan jatuh juga berkontribusi terhadap tingginya kejadian jatuh di rumah maupun di lingkungan sekitar.

Keperawatan gerontik memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pendampingan lansia melalui edukasi kesehatan, identifikasi faktor risiko jatuh, modifikasi lingkungan, serta latihan fisik yang bertujuan meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil survei awal pada kelompok sasaran, ditemukan bahwa sebagian besar lansia belum memahami faktor-faktor risiko jatuh dan cara pencegahannya. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan lansia dalam pencegahan risiko jatuh melalui intervensi keperawatan gerontik.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia serta keluarga dalam mengenali faktor risiko dan menerapkan tindakan pencegahan jatuh guna meningkatkan keselamatan dan kualitas hidup lansia.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia dengan Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang terdiri atas lansia dan anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Koordinasi dengan kader kesehatan dan perangkat desa.
- Identifikasi kebutuhan peserta.
- Penyusunan materi edukasi.
- Penyusunan instrumen evaluasi.
- Persiapan media edukasi dan alat demonstrasi.

b. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui:

- 1) Edukasi tentang risiko jatuh pada lansia.
- 2) Identifikasi faktor risiko jatuh.
- 3) Demonstrasi latihan keseimbangan dan penguatan otot.
- 4) Pendampingan modifikasi lingkungan rumah.
- 5) Konsultasi dan diskusi kelompok.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Pre-test dan post-test.
- Observasi kemampuan peserta.
- Monitoring partisipasi selama kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pendampingan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Lansia usia 60–69 tahun	14	46,7
Lansia usia 70–79 tahun	10	33,3
Lansia \geq 80 tahun	6	20,0
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 60–69 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), diikuti kelompok usia 70–79 tahun sebanyak 10 orang (33,3%), dan usia \geq 80 tahun sebanyak 6 orang (20,0%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas peserta adalah perempuan sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 12 orang (40,0%).

b. Hasil Pengetahuan Peserta

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test

Indikator	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	60,3	85,6
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	40	70
Persentase peningkatan	-	41,9%

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pendampingan. Nilai rata-rata meningkat dari 60,3 menjadi 85,6. Nilai tertinggi meningkat dari 80 menjadi 100, sedangkan nilai terendah meningkat dari 40 menjadi 70. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai risiko jatuh dan langkah-langkah pencegahannya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Identifikasi Faktor Risiko Jatuh

Tabel 3. Faktor Risiko Jatuh yang Ditemukan pada Lansia

Faktor Risiko	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gangguan keseimbangan	18	60,0
Penurunan kekuatan otot	15	50,0
Penglihatan menurun	12	40,0
Riwayat jatuh sebelumnya	10	33,3
Lingkungan rumah tidak aman	14	46,7

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa gangguan keseimbangan merupakan faktor risiko yang paling banyak ditemukan pada lansia yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Selain itu, penurunan kekuatan otot ditemukan pada 15 orang (50,0%), lingkungan rumah yang tidak aman pada 14 orang (46,7%), gangguan penglihatan pada 12 orang (40,0%), dan riwayat jatuh sebelumnya pada 10 orang (33,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa risiko jatuh dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik.

d. Kemampuan Peserta dalam Pencegahan Risiko Jatuh

Tabel 4. Kemampuan Peserta Setelah Pendampingan

Indikator Kemampuan	Mampu (%)	Belum Mampu (%)
Mengidentifikasi risiko jatuh	90,0	10,0
Melakukan latihan keseimbangan	86,7	13,3
Menata lingkungan rumah aman	83,3	16,7
Menjelaskan pencegahan jatuh	93,3	6,7

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas peserta mampu menjelaskan langkah-langkah pencegahan jatuh (93,3%) dan mengidentifikasi faktor risiko jatuh (90,0%). Selain itu, sebanyak 86,7% peserta mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri dan 83,3% mampu melakukan modifikasi sederhana terhadap lingkungan rumah untuk mengurangi risiko jatuh.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi keperawatan gerontik melalui edukasi dan pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 41,9% menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Temuan mengenai tingginya gangguan keseimbangan dan penurunan kekuatan otot sejalan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi neuromuskular. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko jatuh apabila tidak diimbangi dengan latihan fisik yang teratur. Oleh karena itu, demonstrasi latihan keseimbangan dan penguatan otot menjadi bagian penting dalam intervensi yang diberikan.

Lingkungan rumah yang tidak aman juga ditemukan pada hampir setengah peserta. Faktor seperti pencahayaan yang kurang, lantai licin, kabel yang berserakan, serta tidak adanya pegangan tangan di kamar mandi dapat meningkatkan risiko jatuh. Pendampingan yang dilakukan membantu peserta dan keluarga mengidentifikasi serta memperbaiki kondisi lingkungan yang berpotensi membahayakan lansia.

Keterlibatan keluarga dalam kegiatan ini juga menjadi faktor penting keberhasilan program. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama yang dapat membantu mengingatkan, memantau, dan mendampingi lansia dalam menerapkan perilaku pencegahan jatuh sehari-hari. Dukungan keluarga terbukti mampu meningkatkan kepatuhan lansia terhadap program kesehatan yang dijalankan.

Melalui pendekatan keperawatan gerontik yang berfokus pada aspek promotif dan preventif, lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung. Dengan demikian, kejadian jatuh dapat diminimalkan sehingga kualitas hidup lansia dapat dipertahankan secara optimal.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendampingan lansia dalam pencegahan risiko jatuh melalui intervensi keperawatan gerontik berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengenali serta mencegah risiko jatuh. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 60,3 menjadi 85,6 setelah intervensi. Peserta juga mampu mengidentifikasi faktor risiko jatuh, melakukan latihan keseimbangan, serta melakukan modifikasi lingkungan rumah yang lebih aman.

Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga terhadap pentingnya pencegahan risiko jatuh sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

2. Saran

- a. Pendampingan lansia perlu dilakukan secara berkala melalui Posyandu Lansia atau kelompok lansia di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- b. Keluarga perlu dilibatkan secara aktif dalam pemantauan dan pencegahan risiko jatuh pada lansia.
- c. Latihan keseimbangan dan penguatan otot perlu dilakukan secara rutin untuk mempertahankan kemampuan fungsional lansia.
- d. Lingkungan rumah perlu dievaluasi secara berkala untuk mengurangi faktor risiko jatuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada perangkat desa, kader kesehatan, pengelola Posyandu Lansia, peserta kegiatan, serta institusi yang telah memberikan dukungan moral maupun material. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendorong terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambrose AF, Paul G, Hausdorff JM. Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. *Maturitas*. 2013;75(1):51–61.
2. American Geriatrics Society. Summary of the updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. *J Am Geriatr Soc*. 2011;59(1):148–57.
3. Black JM, Hawks JH. *Medical-surgical nursing: clinical management for positive outcomes*. 10th ed. St. Louis: Elsevier; 2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Important facts about falls*. Atlanta: CDC; 2023.
5. Dito Anurogo, Rahayu Setyaningsih, Djusmadi Rasyid, Ulul Asmy, Tri Ayu Yuniyanti, Andi Bintang. *Kebutuhan Dasar Manusia: Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia (Teori Hierarki Abraham Maslow)*. No. ISBN: 978-623-09-7192-1. <https://agdosi.com/2023/11/03/kebutuhan-dasar-manusia/>
6. Darmojo RB, Martono HH. *Buku ajar geriatri: ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2019.
7. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. *Family nursing: research, theory and practice*. 7th ed. New Jersey: Pearson Education; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

8. Hidayat AAA. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2021.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI; 2023.
11. 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>
12. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati R, Jubaedi A, Batubara I. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
13. Miller CA. *Nursing for wellness in older adults*. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
14. Nies MA, McEwen M. *Community/public health nursing: promoting the health of populations*. 8th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
15. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
16. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. *Fundamentals of nursing*. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
17. Stanley M, Beare PG. *Gerontological nursing: a health promotion/protection approach*. 5th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2018.
18. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Edisi ke-7. Jakarta: Interna Publishing; 2019.
19. **Sri Ariyanti**, & Rezqiqah Aulia Rahmat. (2026). Program Senam Lansia sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Menjaga Kesehatan Lansia. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1006–1014. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1174>
20. Rabuana, S., & **Rahmat, R. A.** (2025). Studi Kualitatif: Pengalaman Emosional Ibu yang Mengalami Abortus Spontan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 1131–1141. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.779>
21. Rahmat Pannyiwi, Djusmadi Rasyid, Ady Purwoto, dkk (2023). Asuhan Keperawatan Gawat Darurat. Penerbit AGDOSI, No. ISBN: 978-623-09-3475-9. <https://agdosi.com/2023/05/15/askep-gawat-darurat/>



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

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

22. Tri Ayu, Devin Mahendika, Nurul Aini Suria Saputri, M. Risal Tawil, dkk (2024). Sociocultural Dynamics of Health. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. <https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>
23. World Health Organization. *WHO global report on falls prevention in older age*. Geneva: WHO; 2007.
24. World Health Organization. *Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*. Geneva: WHO; 2019.