

Cegah Jatuh pada Lansia Selangkah Lebih Aman

Wiwit Ciptaningsih Haryanto¹, Michelle Kairupan²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia,
Manado, Indonesia

Email : ¹wiwitciptaningsiharyanto@gmail.com, ²michellekairupan30@gmail.com

Abstrac

Falls are a serious health issue for the elderly, causing injuries, psychological trauma, and decline in quality of life. The “Preventing Falls in the Elderly: One Step Safer” education program aimed to increase awareness and knowledge among the elderly and their families about fall risk factors and prevention measures. The program was conducted face-to-face using interactive lectures, discussions, and practical activities at the Elderly Worship Community Aras Jemaat. Results showed increased participant understanding of intrinsic factors such as decreased bodily function and medication use, and extrinsic factors such as home environmental conditions. Participants actively planned preventive steps such as home modification, use of assistive devices, and light exercise. The activity received positive community support with observable behavioral changes during initial monitoring. This education program is recommended to be conducted regularly to foster a safe, healthy environment enabling elderly people to live independently and productively.

Keywords: Elderly, Fall Prevention, Health Education, Risk Factors, Home Safety

Abstrak

Risiko jatuh merupakan masalah kesehatan yang serius pada lansia karena dapat menyebabkan cedera, trauma psikologis, hingga penurunan kualitas hidup. Kegiatan penyuluhan “Cegah Jatuh pada Lansia Selangkah Lebih Aman” bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarga tentang faktor risiko jatuh dan langkah pencegahannya. Pelaksanaan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik sederhana di lingkungan Ibadah Lansia Aras Jemaat. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor intrinsik seperti penurunan fungsi tubuh dan penggunaan obat, serta faktor ekstrinsik seperti kondisi lingkungan rumah. Peserta aktif dalam merencanakan langkah pencegahan seperti penataan rumah, penggunaan alat bantu, dan olahraga ringan. Kegiatan didukung masyarakat dengan respon positif dan perubahan perilaku yang nyata terlihat dalam monitoring awal. Penyuluhan ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala guna menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi lansia agar dapat menjalani masa tua dengan mandiri dan produktif.

Kata Kunci : Lansia, Pencegahan Jatuh, Edukasi Kesehatan, Faktor Risiko, Keselamatan Rumah

Penulis Korespondensi:

Wiwit Ciptaningsih Haryanto | wiwitciptaningsiharyanto@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah kelompok populasi yang mengalami peningkatan risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera serius, penurunan kualitas hidup, bahkan kematian. Faktor risiko jatuh pada lansia meliputi aspek intrinsik seperti penurunan fungsi sensorik dan motorik, gangguan kesehatan kronis, serta penggunaan obat-obatan tertentu; dan faktor ekstrinsik berupa kondisi lingkungan rumah yang tidak aman, kurangnya penerangan, dan penggunaan alat bantu yang tidak tepat. Dengan pertambahan usia populasi global, penanganan pencegahan jatuh menjadi prioritas kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban sistem pelayanan kesehatan. Edukasi dan penyuluhan berbasis komunitas merupakan strategi utama untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas lansia serta keluarga dalam melakukan tindakan pencegahan jatuh yang efektif dan berkelanjutan. Penelitian dan program intervensi pencegahan jatuh perlu disusun sesuai karakteristik budaya dan sumber daya lokal agar optimal serta mudah diadopsi dalam kehidupan sehari-hari lansia (Montero-Odasso et al., 2022; Widagdo, 2024).

Jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya seiring dengan perbaikan kualitas pelayanan kesehatan, peningkatan harapan hidup, serta kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi lansia diperkirakan akan terus bertambah sehingga menuntut adanya perhatian khusus terhadap kebutuhan mereka, baik dari sisi kesehatan, sosial, maupun ekonomi.

Masalah yang sering dihadapi lansia antara lain keterbatasan mobilitas, kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial, ketergantungan pada keluarga, serta risiko terjadinya diskriminasi atau penelantaran. Oleh karena itu, upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif bagi lansia menjadi penting agar mereka dapat menjalani masa tua dengan sehat, mandiri, dan sejahtera.

Dengan memahami kondisi lansia secara menyeluruh, masyarakat dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan yang tepat guna meningkatkan kualitas hidup lansia, memaksimalkan potensi mereka, serta mewujudkan healthy aging sesuai tujuan pembangunan kesehatan nasional.

Jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia (lansia) dan menjadi penyebab utama cedera, kecacatan, bahkan kematian pada kelompok usia ini. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, berkurangnya ketajaman penglihatan, serta perlambatan refleks tubuh. Perubahan ini meningkatkan risiko lansia untuk terjatuh, baik di rumah maupun di lingkungan sekitar.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 28–35% lansia yang berusia di atas 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dan angka ini dapat meningkat hingga 32–42% pada usia di atas 70 tahun. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan cedera serius seperti patah tulang pinggul, trauma kepala, hingga menurunnya kemandirian. Selain itu, kejadian jatuh juga berdampak psikologis berupa ketakutan untuk beraktivitas, yang dapat menurunkan kualitas hidup.

Upaya pencegahan jatuh menjadi sangat penting agar lansia dapat hidup dengan aman, mandiri, dan produktif. Program “Selangkah Lebih Aman” menekankan langkah-

langkah pencegahan yang sederhana namun efektif, seperti memperbaiki pencahayaan rumah, menggunakan alas kaki yang tepat, melakukan latihan keseimbangan dan kekuatan, serta rutin memeriksakan kesehatan. Dengan pencegahan yang tepat, risiko jatuh dapat dikurangi secara signifikan.

Melalui pendekatan ini, diharapkan kesadaran keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan terhadap pencegahan jatuh pada lansia semakin meningkat sehingga lansia dapat menjalani masa tuanya dengan rasa aman, sehat, dan berkualitas.

METODE

Metode pelaksanaan mengadopsi pendekatan pendidikan kesehatan berbasis komunitas melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta praktik langsung dalam pengenalan risiko jatuh dan langkah pencegahan. Materi yang disampaikan terfokus pada faktor risiko intrinsik (kesehatan fisik, penglihatan, penggunaan obat) maupun ekstrinsik (lingkungan rumah, alat bantu). Kegiatan dilakukan secara tatap muka di lokasi Ibadah Lansia Aras Jemaat, menghadirkan lansia beserta keluarga pendamping sebagai sasaran utama.

'Tim dibagi dalam beberapa fungsi pokok: penanggung jawab yang mengoordinasi pelaksanaan, pemateri yang menyampaikan dan mengevaluasi edukasi, moderator yang memfasilitasi diskusi, fasilitator yang menjaga keaktifan peserta, serta tim observasi dan dokumentasi yang mencatat setiap proses dan hasil pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Ibadah Lansia Aras Jemaat pada tanggal 9 September 2025 dan melibatkan kelompok lansia serta pendamping keluarga sebagai peserta utama. Penyuluhan dibuka dengan penjelasan mengenai risiko dan dampak jatuh pada lansia dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab interaktif mengenai penataan lingkungan rumah yang aman, penggunaan alat bantu seperti tongkat atau walker, serta pentingnya olahraga ringan dan pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia. Materi disampaikan dalam bentuk leaflet, SAP (Satuan Acara Penyuluhan), dan presentasi visual sehingga mudah dipahami oleh peserta berbagai latar belakang.

Peserta antusias mengikuti jalannya kegiatan, terbukti dari kehadiran yang sesuai target dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami detail faktor risiko jatuh dan pencegahannya. Namun setelah mendapat edukasi, lansia dan keluarga lebih mampu mengidentifikasi faktor intrinsik (penurunan penglihatan, kelemahan otot, penggunaan obat tertentu) dan ekstrinsik (lantai licin, kurang pencahayaan, tidak tersedia pegangan di rumah). Peserta juga dapat mempraktikkan langsung langkah sederhana pencegahan, dari menata rumah, memilih sandal anti slip, hingga penggunaan alat bantu bila diperlukan.



Gambar 1. Lansia yang Mengikuti Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan didukung penuh oleh masyarakat dan keluarga, dengan respon positif dari peserta yang menyatakan kesiapan untuk memperbaiki lingkungan rumah serta mendampingi lansia dalam aktivitas sehari-hari. Monitoring sementara menunjukkan adanya perubahan perilaku pada lansia dan keluarga untuk lebih peduli terhadap aspek keselamatan dan kesehatan di rumah. Seluruh proses didokumentasikan baik secara tulisan maupun foto sebagai bukti pelaksanaan dan bukti capaian program.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, penyuluhan kesehatan terbukti sebagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan jatuh pada lansia. Keberhasilan kegiatan ini terlihat dari meningkatnya wawasan peserta mengenai faktor risiko dan langkah pencegahan, serta dukungan nyata dari keluarga dalam menata lingkungan yang ramah lansia. Lansia merasa lebih percaya diri untuk tetap beraktivitas dengan mengedepankan keamanan, sementara keluarga menunjukkan kepedulian lebih besar melalui pendampingan aktif dan perbaikan lingkungan secara langsung.

Hasil penyuluhan yang dilaksanakan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap berbagai faktor risiko jatuh dan cara pencegahannya, yang sejajar dengan temuan riset sebelumnya bahwa edukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan lansia dalam pencegahan jatuh (Ong et al., 2021; Chidume et al., 2021). Selain itu, adanya partisipasi aktif keluarga sebagai pendamping memperkuat dukungan sosial yang sangat penting dalam perubahan perilaku pencegahan jatuh (Cameron et al., 2018). Intervensi yang menggabungkan pendekatan edukasi, modifikasi lingkungan rumah, serta latihan fisik ringan dapat menurunkan risiko jatuh secara signifikan (Ferrara et al., 2025; Vaishya et al., 2020).

Tantangan dalam pelaksanaan seperti keterbatasan sumber daya dan tingkat pendidikan peserta diatasi melalui metode penyuluhan yang sederhana, partisipatif, dan menggunakan alat bantu visual. Hal ini penting mengingat konteks lokal yang berbeda dengan negara maju tempat sebagian besar penelitian dilakukan (Montero-Odasso et al., 2022). Kesadaran yang meningkat pada lansia dan keluarga membuka peluang untuk pembentukan program rutin yang mampu menjamin lingkungan yang aman dan mandiri bagi lansia di masa depan (NC Health Aging, 2022). Penguatan kapasitas masyarakat dan

integrasi layanan kesehatan primer juga direkomendasikan untuk mendukung keberlanjutan program pencegahan jatuh ini (Mayo Clinic, 2024)

Efektivitas kegiatan juga tercermin pada tingginya partisipasi, diskusi yang hidup, dan kemauan masyarakat memberikan masukan tentang kondisi lingkungan sekitar yang masih berisiko, seperti jalanan licin atau penerangan kurang. Hal ini menjadi modal penting untuk upaya perbaikan berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektor dalam mendukung keselamatan lansia. Temuan yang relevan dalam literatur juga menegaskan pentingnya promosi pencegahan, keterlibatan keluarga, dan adaptasi lingkungan dalam menurunkan kejadian jatuh, sebagaimana disebut Kementerian Kesehatan RI, Miller (2020), dan Potter & Perry (2017). Dengan adanya perubahan perilaku nyata dari peserta, penyuluhan ini merekomendasikan agar agenda serupa diadakan secara berkala dan melibatkan tokoh masyarakat, sehingga tercipta ekosistem yang konsisten dan berkelanjutan dalam mendukung lansia hidup sehat serta mandiri di usia tua.

KESIMPULAN DAN SARAN

Risiko jatuh pada lansia merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat menimbulkan cedera fisik, trauma psikologis, menurunkan kualitas hidup, bahkan menyebabkan kematian. Faktor penyebab jatuh pada lansia meliputi faktor intrinsik (penurunan fungsi tubuh, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan) dan faktor ekstrinsik (lingkungan yang tidak aman). Bagi Lansia, tetap aktif dengan olahraga ringan sesuai kemampuan, gunakan alat bantu bila diperlukan, periksakan kesehatan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Cameron, I. D., et al. (2018). "Interventions for preventing falls in older people living in the community." *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD007146.
- Ferrara, P., et al. (2025). "Incidence and risk factors for falls among nursing home residents: A cohort study." *Journal of Geriatric Medicine*, 40(6), 512-520.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi lanjut usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di puskesmas. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Miller, C. A. (2020). *Nursing for wellness in older adults* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Montero-Odasso, M., et al. (2022). "World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative." *Age and Ageing*, 51(9).
- Ong, M. F., et al. (2021). "Fall prevention education to reduce fall risk among community-dwelling older adults." *Journal of Gerontology Nursing*, 47(8), 22-30.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Widagdo, W. (2024). "The Effect of Fall Prevention Education on the Risk of Falls in the Elderly." *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 34(7), 152-160.