

# Edukasi Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang

<sup>1)</sup>Lina Mitsalina Erawati\*, <sup>2)</sup>Safun Rahmanto, <sup>3)</sup>Eleonora Elsa Suchahyo

<sup>1,2)</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

<sup>3)</sup>UPT Puskesmas Mojolangu, Institusi, Kota Malang, Indonesia

Email Corresponding: [linamitsalina10@webmail.umm.ac.id](mailto:linamitsalina10@webmail.umm.ac.id)\*

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Lansia  
Jatuh  
Posyandu  
Edukasi  
Penuaan

Penuaan mengakibatkan proses penurunan kemampuan jaringan untuk regenerasi yang tidak dapat dihindari. Perubahan fisik pada lansia dapat membatasi kemandirian sehari-hari untuk beraktivitas. Hal tersebut membuat lansia memiliki risiko jatuh pada lansia. Perubahan perilaku diperlukan melalui edukasi atau promosi kesehatan untuk memberikan informasi tentang edukasi pencegahan jatuh sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada lansia tentang pencegahan jatuh. Sebagian besar lansia di Posyandu Aster belum pernah mendapatkan edukasi pencegahan jatuh. Oleh karena itu tujuan edukasi kepada lansia untuk memberikan informasi tentang pencegahan risiko jatuh dan berbagai macam risiko yang ditimbulkan akibat terjatuh. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah dengan penggunaan poster. Pre dan post test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia terhadap pemcegahan jatuh. Hasil dari edukasi nilai rata-rata pre test adalah 30 dan post test adalah 90. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kepada lansia menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta terkait risiko jatuh.

## ABSTRACT

### Keywords:

Elderly  
Falls  
Education  
Integrated Services Post  
Aging

Aging results in an unavoidable process of decreasing the ability of tissues to regenerate. Physical changes in the elderly can limit daily independence for activities. This makes the elderly at risk of falling. Behavior change is needed through education or health promotion to provide information about fall prevention education so that it can increase knowledge in the elderly about fall prevention. Most of the elderly at Posyandu Aster have never received fall prevention education. Therefore, the aim of education for the elderly is to provide information about preventing the risk of falls and the various risks posed by falls. The activity method used is a lecture using posters. Pre and post tests were carried out to determine the increase in elderly knowledge regarding fall prevention. The results of education mean the pre-test score is 30 and the post-test is 90. It can be concluded that education for the elderly shows an increase in participants' knowledge regarding the risk of falls.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Seseorang yang berusia 60 tahun ke atas disebut lanjut usia (lansia) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Proses penurunan kemampuan jaringan untuk regenerasi yang tidak dapat dihindari akibat dari penuaan (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa (Gasril et al., 2022). Proporsi lansia di Indonesia diperkirakan akan mengalami peningkatan jumlah setiap dekadenya. Total lansia tahun 2020 sekitar 27,08 juta jiwa, tahun 2025 diprediksi mencapai 33,69 juta jiwa dan pada tahun 2030 mencapai 40,95 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada tahun 2021 Indonesia telah memasuki *fase aging population* dengan proporsi lansia mencapai 29,3 juta jiwa atau 10,82% dari populasi (Badan Pusat Statistik, 2021). *Aging population* dapat menyebabkan masalah utama yang akan muncul yaitu terjadinya penurunan kesehatan pada lansia karena kemunduran sistem serta fungsi tubuh (Raditya et al., 2020). Pada lansia mengalami perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh (Chairil & Della, 2022).

Kemunduran kemampuan fisik pada lansia seperti gangguan kekuatan otot, menurunnya keseimbangan menurunnya fungsi penglihatan dan pendengaran menyebabkan keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Sholekah et al., 2022). Kemandirian lansia untuk beraktivitas berkurang karena perubahan fisik lansia yang dapat menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia (Ariyanti et al., 2022). Bagi lansia risiko jatuh akan sangat berbahaya karena dampak akibat terjatuh (Konitatillah et al., 2021). Perubahan perilaku diperlukan melalui cara edukasi kesehatan dengan memberikan informasi tentang kesehatan (Yuniarsih & Martani, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan kegiatan untuk meningkatkan dan memberikan pengetahuan, praktik dan sikap individu, kelompok dan masyarakat tentang memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Hayati et al., 2021). Pemberian edukasi kesehatan tentang pencegahan penyakit pada lansia ditujukan agar menerapkan pola hidup sehat dapat dilakukan di posyandu lansia (Kusumawati et al., 2016). Posyandu lansia menjadi pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat dengan pelayanan kesehatan tingkat dasar lansia yaitu Puskesmas (Masithoh & Priyanto, 2019). Posyandu lansia adalah kebijakan pemerintah yang dikembangkan melalui pelayanan kesehatan bagi lansia melalui program puskesmas dan penyelenggaraannya mengikutsertakan peran para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial (Intarti & Nur, 2018).

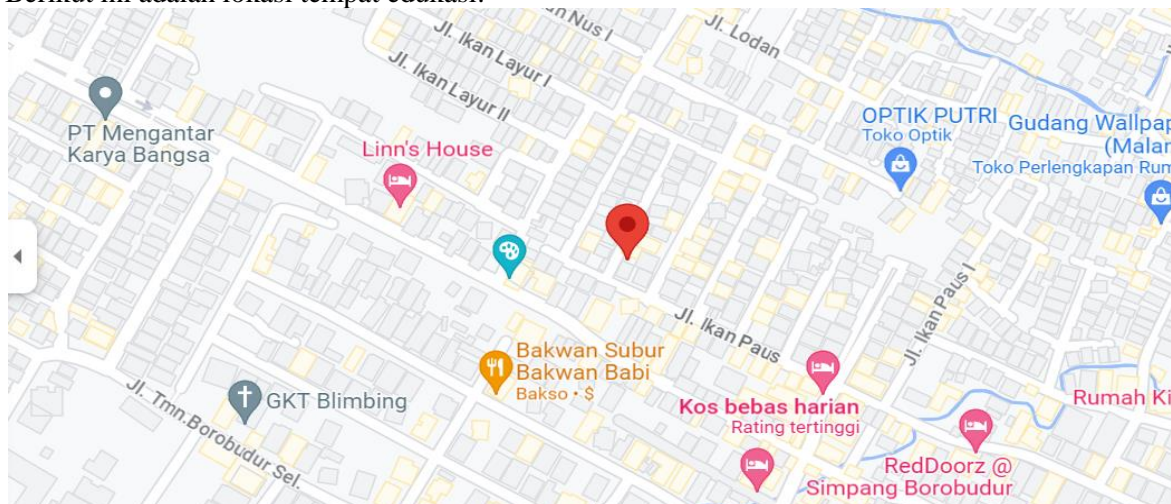
Fisioterapi memiliki peran dan fungsi di Puskesmas yaitu melakukan kegiatan berupa promotif dan preventif termasuk skrining dan/atau deteksi dini (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 2015). Komunikasi dan edukasi digunakan oleh fisioterapis untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat contohnya pada pelayanan kesehatan di komunitas lansia (Canda Pratiwi et al., 2023). Upaya promotif fisioterapi berupa memelihara dan meningkatkan gerak dan fungsi tubuh dengan sasaran layanannya orang yang sehat agar tidak terkena penyakit. Upaya preventif yang dilakukan layanan fisioterapi dengan pencegahan terhadap gangguan gerak serta keterbatasan fungsi, ketidakmampuan individu yang berpotensi untuk mengalami gangguan gerak dan fungsi tubuh (Syafitri & Permanasari, 2020)

Tujuan dari dilaksanakannya edukasi kepada lansia ini untuk menyampaikan edukasi kepada lansia tentang pencegahan risiko jatuh dan berbagai faktor risiko dan akibat dari terjatuh. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan lansia dapat mengetahui pencegahan jatuh agar terhindar dari risiko jatuh. Harapan dari adanya kegiatan edukasi ini agar lansia mendapatkan informasi upaya preventif yang bisa dilakukan untuk mencegah risiko jatuh.

## II. MASALAH

Lansia di posyandu aster yang belum mendapatkan edukasi tentang pencegahan jatuh berjumlah 11 lansia dan sebanyak empat lansia pernah mengalami jatuh. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan edukasi pencegahan jatuh kepada lansia di posyandu Aster. Berdasarkan masalah di atas, rumusan masalah dalam kegiatan edukasi pada lansia ini adalah bagaimana pengetahuan lansia tentang pencegahan jatuh dan risiko jatuh di posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang ?

Berikut ini adalah lokasi tempat edukasi.



Gambar 1 Lokasi Posyandu

### III. METODE

Metode pada kegiatan ini dengan ceramah dan penggunaan poster secara individu ke lansia. Kegiatan yang pertama dilakukan adalah pemberian pre test dengan jawaban pilihan ganda untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang pencegahan jatuh. Setelah pre test diteruskan pemberian edukasi tentang pencegahan jatuh pada lansia selama kurang lebih 5 menit setiap lansia, dilanjutkan diskusi tanya jawab. Kemudian post test untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki lansia tentang pencegahan jatuh.

Kegiatan dilakukan di posyandu Aster Tunjungsekar, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 13 Oktober 2023 pukul 09.00 WIB-selesai. Jumlah partisipan sebanyak 12 lansia dengan usia 45-59 tahun berjumlah 3 orang, usia 60-74 tahun berjumlah 7 orang dan 75-90 tahun berjumlah 2 orang. Jumlah lansia laki-laki 3 orang dan lansia perempuan berjumlah 9 orang. Hampir semua lansia mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi pencegahan jatuh.

Tahap-tahap yang dalam pelaksanaan edukasi kepada lansia sebagai berikut.

- a. Tahap persiapan
  - 1) Berkoordinasi dengan kader lansia di posyandu untuk membantu dalam mengumpulkan dan mendampingi lansia dalam pemberian edukasi.
  - 2) Persiapan materi pencegahan jatuh lansia untuk edukasi
- b. Tahap pelaksanaan
  - 1) Perkenalan tim pelaksana kegiatan (tim edukasi dan bidan puskesmas)
  - 2) Perkenalan peserta secara individu setelah melakukan pemeriksaan antropometri dan tekanan darah
  - 3) Melakukan pre test secara langsung pengetahuan lansia terhadap pencegahan dan risiko jatuh
  - 4) Memberikan edukasi tentang pencegahan jatuh kepada lansia secara individu kurang lebih lima menit dengan media poster
  - 5) Melakukan post test untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang pencegahan dan risiko jatuh setelah diedukasi

Tabel 1 Kuesioner Edukasi Pencegahan Jatuh Lansia

No.	Pertanyaan	Poin benar	Poin salah
1.	Apakah anda pernah mendapatkan edukasi pencegahan jatuh ?	20	0
2.	Apa penyebab jatuh pada lansia ?	20	0
3.	Apa saja risiko yang terjadi apabila lansia terjatuh ?	20	0
4.	Apa saja pencegahan jatuh pada lansia ?	20	0
5.	Apakah deteksi dini perlu dilakukan pada lansia ?	20	0

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi dengan media poster. Rata-rata nilai pre dan post test menunjukkan peningkatan. Pengisian kuesioner dilakukan sebelum dan sesudah edukasi dengan soal yang sama. Nilai rata-rata pre test adalah 30 dan post test adalah 90. Nilai rata-rata kuesioner yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pencegahan dan risiko jatuh.

Tabel 2 Hasil Pre dan Post Test

No.	Soal	Pre Test	Post Test
1.	Apakah anda pernah mendapatkan edukasi pencegahan jatuh ?	20	240
2.	Apa penyebab jatuh pada lansia ?	0	180
3.	Apa saja risiko yang terjadi apabila lansia terjatuh ?	180	220
4.	Apa saja pencegahan jatuh pada lansia ?	20	200
5.	Apakah deteksi dini perlu dilakukan pada lansia ?	140	240
<b>Total</b>		<b>360</b>	<b>1080</b>
<b>Rata-Rata (n=12)</b>		<b>30</b>	<b>90</b>

Alat bantu untuk edukasi kesehatan seperti tulisan akan lebih meningkatkan pengetahuan daripada hanya dengan kata-kata. Dengan demikian, setelah diberikan edukasi kesehatan pengetahuan lansia bertambah yang awalnya belum tahu menjadi tahu (Mardhiah & Abdullah, 2015). Pada penelitian lainnya menunjukkan edukasi pencegahan jatuh pada lansia yang dilakukan memberikan hasil yang baik terhadap pengetahuan dan keterampilan lansia tentang pencegahan jatuh. Penelitian lain menyebutkan perbedaan pre dan post test lansia yang lebih baik dari pada pre test. Penelitian Adliah 2022 menunjukkan nilai rerata tingkat pengetahuan lansia pada risiko jatuh dari 36,8% menjadi 88,6% setelah diberikan edukasi (Adliah et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Noorratri 2020 menunjukkan pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan tentang deteksi dini resiko jatuh rata-rata kurang paham sedangkan setelah dilakukan penyuluhan tentang deteksi dini resiko jatuh menunjukkan pengetahuan lansia menjadi lebih paham (Noorratri et al., 2020)

Pencegahan risiko jatuh lansia penting diedukasikan kepada lansia atau keluarga. Terjatuh pada lansia menyebabkan jaringan lunak mengalami cedera, fraktur pergelangan tangan atau paha hingga kematian. Selain itu dapat mengakibatkan masalah kesehatan berupa nyeri, ketidaknyamanan fisik, keterbatasan bergerak, dan proses penyembuhan yang lambat. Dampak dari masalah kesehatan tersebut pada kondisi lansia seperti masalah kemandirian untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Efendi et al., 2023).

Upaya pencegahan menjadi langkah awal yang dapat dilakukan dengan pemberian edukasi pada lansia dan keluarga melalui kegiatan edukasi kesehatan yang diharapkan dapat mengetahui faktor risiko, tes keseimbangan, latihan keseimbangan dan memperbaiki kondisi lingkungan yang dianggap membahayakan lansia. Perlunya pengetahuan keluarga atau orang-orang terdekat agar lansia tidak beresiko untuk jatuh (Nurhasanah & Nurdahlia, 2020). Pengetahuan yang terbatas menimbulkan kekhawatiran sehingga perlu adanya informasi tambahan terkait tindakan pencegahan (Abdullah & C.H Haumahu, 2020).



Gambar 2 Pre Test



Gambar 3 Edukasi Pencegahan Jatuh



Gambar 4 Post Test



Gambar 5 Poster Edukasi

## V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kepada lansia di Posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang, disimpulkan berhasil karena indikator keberhasilan dalam kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan tentang pencegahan jatuh kepada lansia. Hal ini ditunjukkan dari rata-rata pre-post test yang meningkatkan. Kegiatan selanjutnya yang dapat dilaksanakan dengan melakukan tes keseimbangan pada lansia sebagai bentuk upaya pencegahan jatuh pada lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terima kasih kepada ketua posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang yang telah memberikan izin kegiatan edukasi pencegahan jatuh lansia dan membantu lancarnya kegiatan kami. *Clinical instructor* dari UPT Puskesmas Mojolangu kota Malang serta *clinical educator* dari Program Studi Profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membimbing dalam kepenulisan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & C.H Haumahu. (2020). Kampanye Pemutusan Mata Rantai Penularan Corona Virus Melalui “Gerakan Kitorang Bisa” Pada Kelompok Resiko Tinggi. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(2), 170–174. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i2.2075>

- Adliah, F., Rini, I., Aulia, N. T., & Rahman, A. D. N. (2022). Edukasi, Deteksi Risiko Jatuh, dan Latihan Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar Education, Fall Risk Screening, and Balance Training for the Elderly in Takalar Regency. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(4), 835–842. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Ariyanti, R., Marbun, R., & Dea, V. (2022). PELATIHAN KADER KESEHATAN TERKAIT PENGGUNAAN FORMULIR PENILAIAN RISIKO JATUH PADA LANSIA. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1137–1140.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Canda Pratiwi, R., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. (2023). Upaya Fisioterapi dalam Promosi Kesehatan Hipertensi Pulmonal pada Komunitas Lansia di Posyandu Teratai Putih RW 02 Pandanwangi. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(Desember), 615–620. <https://doi.org/10.54082/jippm.197>
- Chairil, & Della, R. (2022). Pengaruh Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Provinsi Riau. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(1), 194–198. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3664>
- Efendi, Z., Oka Surya, D., Apitri, V., Sakinah, M., & Nabila, A. (2023). Penerapan Family Centered Care dalam Penanganan Resiko Jatuh Pada Lansia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1848–1852. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5533>
- Gasril, P., Herlinah, L., Zulfitri, R., Yarnita, Y., & Devita, Y. (2022). Peran Keluarga Dalam Mencegah Risiko Depresi Pada Lansia Bersama BKKBN. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(1), 130–134. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3489>
- Hayati, I., Anwar, E. N., & Syukri, M. Y. (2021). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Skabies di Pondok Pasantren Madrasah Tsanawiyah Harsallakum Kota Bengkulu. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v3i1.1768>
- Intarti, W. D., & Nur, S. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS*, 2(1), 111–123.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Lansia Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Konitatillah, S. K. M., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Dewi, R. (2021). Hubungan Kemampuan Mobilisasi dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Hipertensi. *JKEP*, 6(1), 9–25.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1).
- Kusumawati, Y., Mutia Sari, Y., & Zulaekah, S. (2016). PENGEMBANGAN KEGIATAN POSYANDU LANSIA ANTHURIUM DI SURAKARTA. *WARTA LPM*, 19(2), 125–133.
- Mardhiah, A., & Abdullah, H. A. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi-Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2).
- Masithoh, R. F., & Priyanto, S. (2019). PROGRAM KEMITRAAN UNIVERSITAS (PKU) BAGI KADER DI DESA DONOROJO MERTOYUDAN MAGELANG. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 3(1), 66–68. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.201>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 1 (2015).
- Noorratri, E. D., Septi, A., Leni, M., & Kardi, I. S. (2020). DETEKSI DINI RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENTINGAN, KECAMATAN JEBRES, SURAKARTA. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 128–136.
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *JKEP*, 5(1), 84–100.
- Raditya, L., Kartolo, M., & Rantung, J. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(2), 255–260.
- Sholekah<sup>1</sup>, L. A., Soesanto<sup>2</sup>, E., & Aisah, S. (2022). HUBUNGAN FAKTOR FISILOGIS PADA LANSIA DENGAN RESIKO JATUH DI DUSUN WANGIL DESA SAMBONGANYAR KABUPATEN BLORA. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikess Cendekia Utama Kudus*, 11(2). <http://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Syafitri, P. K., & Permanasari, V. Y. (2020). ANALISIS LAYANAN FISIOTERAPI DALAM UPAYA PELAYANAN KESEHATAN DI PUSKESMAS WILAYAH DKI JAKARTA. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 3(1), 1–7.
- Yuniarsih, S. M., & Martani, R. W. (2021). PENGARUH EDUKASI PENCEGAHAN RISIKO JATUH TERHADAP PRAKTIK KELUARGA DALAM MENEGAH JATUH PADA PASIEN RAWAT INAP DI RSUD KABUPATEN BATANG. *Pena: Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 35(1), 18–24.

