

## PENGUATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN JATUH MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI MALAYSIA

Arif Helmi Setiawan<sup>1</sup>, Siti Nur Hasina<sup>2</sup>, Difran Nobel Bistara<sup>3</sup>, Priyo Mukti Pribadi Winoto<sup>4</sup>,  
Siti Nurjannah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
email: arif@unusa.ac.id

### Abstrak

Jatuh merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Risiko jatuh merupakan kejadian yang tanpa di duga terjadi yang menyebabkan seseorang terjatuh di tanah atau lantai bahkan berbaring hingga orang tersebut mengalami hilangnya kesadaran. Pada orang dewasa yang lebih tua kejadian cedera jatuh diidentifikasi sebagai masalah kesehatan yang cukup signifikan. Kegiatan ini bertujuan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam mencegah resiko jatuh. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei 2024 dan diikuti oleh 40 peserta di Pusat Aktiviti Warga Emas Bukit Felda Selangor Malaysia. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat yang diukur melalui fall risk awareness didapatkan bahwa Sebagian besar 62,5% peserta pengabdian masyarakat memiliki tingkat *Fall Risk Awareness* yang sedang. Dan tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan masyarakat setengahnya 50% berpengaturan kurang dan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan Sebagian besar 77,5% berpengaturan baik. Pengabdian kepada Masyarakat dengan Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia di Malaysia sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Resiko jatuh melalui kesadaran atau awareness terhadap resiko jatuh sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah jatuh.

**Kata Kunci:** Edukasi, Lansia, Resiko Jatuh

### Abstract

Falls are a problem that often occurs in the elderly. The risk of falling is an unexpected event that causes a person to fall on the ground or floor or even lie down until the person experiences a loss of consciousness. In older adults, fall injuries have been identified as a significant health problem. This activity aims to increase knowledge and awareness of the elderly in preventing the risk of falls. This activity was carried out in May 2024 and was attended by 40 participants at the Pusat Aktiviti Warga Emas Bukit Felda Selangor Malaysia. The results of Community Service as measured through fall risk awareness showed that the majority of 62.5% of community service participants had a moderate level of Fall Risk Awareness. And the level of knowledge of participants before participating in community activities was half 50% with poor knowledge and the knowledge of participants after participating in community service activities was found to be mostly 77.5% with good knowledge. Community Service by Strengthening Knowledge of Fall Prevention through Education on Fall Risk Prevention for the Elderly in Malaysia as an effort to empower the community in preventing the risk of falling through awareness of the risk of falling so as to increase the knowledge and skills of the elderly in preventing falls.

**Keywords:** Education, Elderly, Fall Risk

### PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau dikenal dengan lansia merupakan salah satu indikasi keberhasilan pembangunan bidang kesehatan.. Dikalangan lanjut usia (lansia) jatuh menjadi masalah yang sering terjadi, diperkirakan 424.000 kasus jatuh yang fatal terjadi setiap tahun. Hal ini yang menyebabkan jatuh menjadi penyebab kematian pada usia lanjut karena cedera akibat kecelakaan (Nugraha et al., 2021). Jatuh merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Risiko jatuh merupakan kejadian yang tanpa di duga terjadi yang menyebabkan seseorang terjatuh di tanah atau lantai bahkan berbaring hingga orang tersebut mengalami hilangnya kesadaran. Pada orang dewasa yang lebih tua kejadian cedera jatuh diidentifikasi sebagai masalah kesehatan yang cukup signifikan. Pada studi berbasis komunitas orang dewasa yang berumur 60 tahun keatas di Singapura tahun lalu memiliki prevalensi jatuh 17,2% kemudian di Malaysia memiliki prevalensi sebesar 4,1% dan prevalensi di pedesaan india sebesar 31% (Susilowati et al., 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian jatuh pada lansia antara lain, yaitu faktor mobilitas (mobility), faktor perilaku

pengambilan risiko (risk taking behavior), faktor kondisi lingkungan (physical environment) dan faktor lain yang berasal dari internal dan eksternal dari luar diri lansia tersebut (Vera, 2021).

Felda Bukit Cherakah Selangor Malaysia merupakan sebuah perkampungan yang berada Kuala Selangor, Selangor, Malaysia. Dimana terdapat perkumpulan lansia dengan nama Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) dan di PAWE masih ditemukan lansia dengan resiko jatuh yang tinggi dikarenakan perkampungan ini dekat dengan perbukitan. Banyak pepohonan rindang dan Kawasan perkampungan yang rumah-rumahnya masih belum berlantai sehingga mengakibatkan resiko jatuh yang tinggi pada lansia diperkampungan tersebut akibat tanah yang licin dan tidak rata. Aktivitas sehari-hari lansia adalah tinggal dirumah, beberapa lansia tinggal sendiri, tanpa keluarga karena sudah terpisah rumah atau bahkan karena bekerja ke luar kota. Hal demikian menjadikan lansia sendirian dirumah tanpa dukungan dan pantauan keluarga. Sebagian besar lansia mengalami masalah gangguan mobilitas fisik yang berhubungan dengan penurunan kekuatan otot.

Penurunan kekuatan otot pada lansia dapat mengakibatkan terjadinya resiko jatuh sehingga diperlukan penguatan pengetahuan kepada lansia dalam pencegahan resiko jatuh. Faktor yang mempengaruhi kejadian jatuh pada lansia dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik yang mendukung terjadinya resiko jatuh pada lansia yaitu jenis kelamin, penyakit kronis, kelemahan otot dan usia. Kemudian faktor ekstrinsik yang mendukung terjadinya jatuh pada lansia yaitu konsumsi alcohol, narkoba, desain atau bentuk rumah serta lingkungan. Faktor lingkungan adalah faktor yang sering di hubungkan dengan kejadian jatuh. Hal ini sebabkan karena faktor pencahayaan yang kurang menyebabkan pandangan menjadi tidak jelas atau terlihat kabur, kemudian terdapat perlengkapan rumah tangga yang sudah tidak layak pakai, tidak stabil secara bentuk, kemudian terdapat tangga tanpa adanya pagar atau pembatas, kondisi lantai yang licin atau terdapat benda-benda di lantai (contoh seperti tersandung karpet), kemudian toilet atau kamar mandi tidak di lengkapi dengan pegangan dan WC yang posisinya terlalu rendah yang mengharuskan lansia jongkok tanpa berpegangan dengan kuat serta adanya tangga berundak di lingkungan rumah. Faktor lingkungan lain berasal dari tempat tinggal lansia kemudian bahaya di rumah tersebut dan aksesibilitas lingkungan rumah serta obat-obatan yang di konsumsi oleh lansia.

Edukasi pencegahan risiko jatuh dapat memberikan banyak manfaat terhadap para lansia di Bukit Cerakah Selangor karena dapat meningkatkan kesadaran terkait pencegahan jatuh, persepsi terkait intervensi pencegahan risiko jatuh, efikasi diri, dan pada beberapa kasus mengurangi jumlah kejadian jatuh. Edukasi kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat salah satunya adalah penyuluhan. Penyuluhan adalah Kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Iswati & Sulistyana, 2019). Edukasi pencegahan resiko jatuh pada lansia di bukit cerakah Selangor penting dilakukan karena merupakan salah satu strategi untuk mengatasi kesenjangan dalam program pencegahan resiko jatuh dan dapat membantu lansia untuk mengelola sendiri resiko jatuh mereka. Edukasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terkait risiko jatuh yang mereka miliki dan menjelaskan strategi dalam mitigasi jatuh. Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Pendidikan Pencegahan Resiko Jatuh pada Lansia Di Selangor Malaysia adalah upaya yang penting untuk meningkatkan pengetahuan keselamatan dan kualitas hidup lansia. Dengan melakukan evaluasi resiko jatuh secara rutin dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat, banyak kecelakaan jatuh pada lansia dapat dihindari. Edukasi dan peran keluarga juga berperan penting dalam mendukung lansia untuk tetap aman dan terhindar dari cedera akibat jatuh sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang sehat dan aktif dengan lebih percaya diri dan mandiri.

Pendidikan pencegahan jatuh (FPE) adalah salah satu strategi yang murah, lebih sedikit keterlibatan aktivitas, dan merupakan alat yang bermanfaat untuk mengurangi kejadian jatuh. Selain itu, penting bahwa inisiasi kesadaran dimulai dengan pendidikan. Hal ini jelas akan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia dalam mengenali ancaman terjatuh sehingga pencegahan dini dapat diprioritaskan. Selain itu, mengevaluasi defisit pengetahuan individu lanjut usia adalah langkah awal untuk menerapkan pengajaran yang bersifat individual dan tepat. Hal ini karena mereka menjadi lebih mandiri dan mampu mempertahankan kualitas hidup mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan hidup di lingkungan yang lebih aman. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang risiko jatuh akan meningkatkan perhatian mereka tentang potensi jatuh, mendorong mereka untuk menganalisis situasi mereka saat ini yang berisiko jatuh dan mungkin menerapkan atau terlibat dalam

perubahan perilaku atau gaya hidup. Pemberian FPE juga meningkatkan hasil layanan kesehatan yang positif pada individu lanjut usia (Fong & Saimon, 2021).

**METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam kurun waktu 3 bulan. Dengan satu minggu dilaksanakan di Puncak Alam Selangor Malaysia, dan tindak lanjut dilakukan di Indonesia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang tergabung dalam komunitas Pusat Aktiviti Warga Emas Felda Bukit Cerakah sebanyak 36 lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri beberapa tahap diantaranya : 1). Persiapan, 2). Pelaksanaan Kegiatan 3). Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap pertama, tim pengabdian masyarakat melakukan musyawarah dan diskusi terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan bersama dengan pimpinan setempat sekaligus masyarakat setempat sekaligus permohonan izin kegiatan dan MOU. Tahapan tersebut dilakukan agar selama kegiatan berjalan mendapatkan izin secara resmi sehingga program dapat terealisasi sesuai rencana.

Selanjutnya pada tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan ini diawali dengan melakukan pembukaan dan orientasi program kepada masyarakat sasaran dan diawali dengan melakukan menggunakan kuesioner Fall Risk Awareness (FRAQ) untuk mengukur kesadaran akan resiko jatuh dan pre test terkait pengetahuan terkait resiko jatuh dan pencegahannya. Kemudian dilanjutkan dengan sesi edukasi secara tatap muka dengan menggunakan media yang menarik, mudah dipahami dan tidak monoton Ketika disampaikan. Dalam tahap ini diikuti diskusi dengan lansia terkait program pencegahan resiko jatuh, Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan pemberian kuesioner post-test terkait pengetahuan terkait resiko jatuh dan pencegahannya. Kemudian di review kembali strategi mitigasi pencegahan risiko jatuh pada para lansia dengan meminta para lansia menjelaskan Kembali edukasi pencegahan resiko jatuh yang telah dijelaskan sebelumnya.

Monitoring dan evaluasi dilaksanakan setelah edukasi diberikan dengan memberikan arahan kepada para kader yang biasa mengkoordinir kegiatan di komunitas ini agar menetapkan pelaksanaan edukasi pencegahan resiko jatuh secara berkelanjutan setelah program pengabdian masyarakat ini selesai. Keberlanjutan pelaksanaan program ini baiknya dilakukan secara berkala demi meningkatnya kesejahteraan kesehatan lansia di Selangor Malaysia yang dibuktikan dengan adanya dokumen komitmen bersama dan pedoman pelaksanaan, pemantauan dan evaluasi kegiatan.

**HASIL DAN DISKUSI**

Berikut hasil test kesadaran akan resiko jatuh menggunakan kuesioner Fall Risk Awareness (FRAQ).

Tabel 1. Hasil Test Fall Risk Awareness

<i>Fall Awareness</i>	<i>Rsik</i>	n	%
Tinggi		3	7,5
Sedang		25	62,5
Rendah		12	30
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil kuesioner fall risk awareness didapatkan bahwa Sebagian besar 62,5% peserta pengabdian masyarakat memiliki tingkat Fall Risk Awareness yang sedang.

Berikut hasil pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi .

Tabel 2. hasil pre-test and post-test.

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	20	50	2	5
Cukup	12	30	7	17,5
Baik	8	20	31	77,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan masyarakat setengahnya 50% berpengaturan kurang dan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan Sebagian besar 77,5% berpengaturan baik.



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia di Malaysia

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang kegiatan “Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia di Malaysia” yang dilaksanakan di Selangor Malaysia memiliki sasaran pada kader dan warga emas atau warga lanjut usia.

Penuaan merupakan tantangan bagi kesehatan masyarakat global karena meningkatkan risiko jatuh, kecacatan, gangguan kognitif, dan penyakit penyerta (Chang, A. Y. , Skirbekk, V. F. , Tyrovolas, S. , Kassebaum, N. J. , & Dieleman, J. L., 2019). Seseorang yang telah memasuki lanjut usia (lansia) akan mengalami penurunan kondisi fisik dan terdapat perubahan fisik yang ditandai dengan pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang semakin memburuk, penurunan kekuatan otot yang akan mengakibatkan gerakan-gerakan yang lambat, dan gerakan tubuh . Perubahan fisik lansia mengakibatkan gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari dan akan menyebabkan terjadinya resiko jatuh pada lansia. Gangguan keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh (Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., & Nurrahmawati, D., 2022).

Edukasi kesehatan merupakan kegiatan untuk meningkatkan dan memberikan pengetahuan, praktik dan sikap individu, kelompok dan masyarakat tentang memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. 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 atau di Malaysia menyebutnya PAWE (Pusat Aktiviti Warga Emas) adalah kebijakan pemerintah yang dikembangkan melalui pelayanan kesehatan bagi lansia melalui program pdari fasilitas Kesehatan tingkat pertama dan penyelenggaraannya mengikutsertakan peran para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial.

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.

## SIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat dengan Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia di Malaysia sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Resiko jatuh melalui kesadaran atau awareness terhadap resiko jatuh sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah jatuh.

**SARAN**

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader dan lansia khususnya meningkatkan kesadaran dalam mencegah resiko jatuh.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, motivasi dan pendanaannya kepada LPPM UNUSA dengan Nomor kontrak 390.1/UNUSA-LPPM/Adm-I/III/2024, Ketua PAWE Bukil Felda Selangor Malaysia, Pusat Kejururawatan UiTM Malaysia, seluruh Lansia atau Warga Emas serta seluruh Tim Pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Chang, A. Y. , Skirbekk, V. F. , Tyrovolas, S. , Kassebaum, N. J. , & Dieleman, J. L. (2019). Measuring population ageing: An analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet. Public Health*, 4(3), e159–e167. [10.1016/S2468-2667\(19\)30019-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30019-2)
- Efendi, Z., Surya, D. O., 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.
- Fong, M., & Saimon, R. (2021). Fall prevention education to reduce fall risk among community-dwelling older persons : A systematic review. *June*, 2674–2688. <https://doi.org/10.1111/jonm.13434>
- Iswati, & Sulistyana, C. S. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Jatuh Melalui Penyuluhan Di Asrama Brimob Rt 02 Rw 02 Kelurahan Morokrembangan Kecamatan Krembangan Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(1), 6–11.
- Kusumawati, Y. (2017). Pengembangan Kegiatan Posyandu Lansia Anthurium di Surakarta. *Warta LPM*, 19(2), 125-133.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., & Nurrahmawati, D. (2022). Latihan Fisik Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 739-754.
- Nugraha, S., Prasetyo, S., Susilowati, I. H., & Rahardjo, T. B. W. (2021). Urban-Rural Dimension of Falls and Associated Risk Factors among Community-Dwelling Older Adults in West Java, Indonesia. *Journal of Aging Research*, 2021(2018). <https://doi.org/10.1155/2021/8638170>
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia, N. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *JKEP*, 5(1), 84-100.
- Susilowati, I. H., Nugraha, S., Sabarinah, S., Peltzer, K., Pengpid, S., & Hasiholan, B. P. (2020). Prevalence and risk factors associated with falls among community-dwelling and institutionalized older adults in indonesia. *Malaysian Family Physician*, 15(1), 30–38.
- Vera, V. (2021). Analisis Laporan Kejadian Jatuh pada Pasien Lansia Saat Rawat Inap di Rumah Sakit Immanuel Bandung Periode 2014-2016. *Journal of Medicine and Health*, 3(2), 127–136. <https://doi.org/10.28932/jmh.v3i2.3127>