

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESIKO JATUH PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW

Prascha Alia Cristina^{1*}, Jihan Aqilah², Nadila Rahmawati³, Heni Aulia Tamara⁴, Raninda Anjania Rizky⁵, Nabilah Hana'a D⁶, M. Abiyarhab Syamsuri⁷, Nadila⁸, Evy Hanisa Juliani⁹, Fathir Bayu Pratama¹⁰, Bachtiar¹¹, Dwi Widystuti¹²

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

*Corresponding Author : heniaulia.tmr@gmail.com, dw530@umkt.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang pasti dialami setiap individu, yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial. Metode: Pencarian literatur dilakukan secara *online* dengan menggunakan *database* seperti *google scholar* dan *science direct*. Kata kunci yang digunakan adalah “faktor resiko jatuh” dan “lansia”. Review ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia. Berdasarkan hasil review sepuluh jurnal, faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia. Resiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Strategi pencegahan harus komprehensif, mencakup perubahan gaya hidup, perbaikan lingkungan, dan pemantauan kesehatan secara rutin untuk mengurangi dampak negatif pada lansia.

Kata kunci : faktor prilaku, lansia, pencegahan jatuh, resiko jatuh

ABSTRACT

Elderly is a phase in life that every individual will experience, characterized by a decline in physical, cognitive, and social functions. Methods: Literature search was conducted online using databases such as Google Scholar and Science Direct. The keywords used were "fall risk factors" and "elderly." This review aims to examine the factors influencing the fall risk in elderly individuals. Based on a review of ten journals, various factors influencing fall risk in the elderly were identified. Fall risk in elderly individuals is influenced by multiple factors, both intrinsic and extrinsic. Prevention strategies should be comprehensive, addressing lifestyle changes, environmental improvements, and regular health monitoring to mitigate the negative impact on the elderly.

Keywords : fall risk, elderly, behavioral factors, fall prevention

PENDAHULUAN

Lanjut usia, yang disingkat Lansia, merujuk pada individu yang sudah memasuki umur lebih dari 60 tahun. Setiap makhluk hidup pasti akan melewati proses penuaan, yang bukan merupakan suatu penyakit, melainkan perubahan bertahap yang mengakibatkan penurunan kemampuan tubuh merespons rangsangan, baik dari dalam maupun luar, dengan reaksi yang melibatkan sistem saraf dan hormonal untuk menjaga keseimbangan. Reaksi ini bertujuan untuk menyesuaikan tubuh agar tetap berfungsi optimal dalam menghadapi perubahan (Yeni Ferawati Sitanggang, Sanny Frisca, Riamarlyn Sihombing, Dheni Koerniawan, Peggy Sara Tahu Lending, Cory Febrina, Deasy Handayani Purba, Bima Adi Saputra, Dian Yuniar Syanti Rahayu, Veronica Paula, Lilik Pranata YS, 2021).

Sebagian besar lansia tetap aktif dan dapat berkontribusi dalam kehidupan sosial, bermasyarakat, serta berbangsa dan bernegara. Meningkatkan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia sesungguhnya juga berupaya untuk menjaga dan melestarikan nilai-nilai keagamaan serta budaya bangsa. Penuaan atau menjadi tua adalah bagian dari siklus hidup manusia yang berlangsung sepanjang kehidupan. Proses ini dimulai sejak awal kehidupan dan berlanjut tanpa

batas waktu tertentu. Menjadi tua adalah bagian dari proses alamiah yang menandakan bahwa seseorang telah melewati tiga fase kehidupan: masa kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut (Sya'diyah, Hidayatus, 2018).

Banyak di antara lansia yang tetap produktif dan mampu berkontribusi aktif dalam masyarakat, bangsa, dan negara. Penuaan atau menjadi tua adalah keadaan yang dialami dalam perjalanan hidup manusia. Proses penuaan ini berlangsung sepanjang waktu, bukan sekedar permulaan pada waktu tertentu, melainkan sejak awal kehidupan dimulai. Mewarnai adalah proses alami yang menunjukkan bahwa seseorang telah melewati tiga tahap kehidupan: masa kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut (Mujiadi, Rachmah S, 2022). Meningkatnya jumlah kategori lansia dan beragam masalah kesehatan yang dihadapi orang tua dapat berdampak baik maupun buruk bagi pemerintah, khususnya di Indonesia. Seorang lansia yang sehat, aktif, dan produktif memiliki banyak kemungkinan untuk dilakukan, termasuk mengurangi biaya kesehatan dan mengurangi disabilitas. Sebaliknya, jika sakit, tidak aktif, dan tidak produktif, mereka bakal mengalami peningkatan biaya kesehatan, lebih banyak disabilitas, kurangnya pendapatan, dan kekurangan dukungan sosial yang memadai. Data mengenai kecelakaan jatuh di Indonesia masih sangat terbatas. Menurut data terakhir Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi cedera pada lansia terutama disebabkan oleh terjatuh. Angka kejadian jatuh pada seseorang usia 55 hingga 64 tahun sebanyak 49,4%, golongan usia 65-74 tahun sebesar 67,1%, dan golongan usia 75 tahun 78,2% Artinya, resiko terjatuh meningkat seiring bertambahnya usia (Bahriah B, Sampeangan H, Bernadus A, 2024).

Jatuh merupakan masalah yang umum dialami oleh lansia. Sekitar satu pertiga dari kelompok dunia yang berusia 65 tahun ke atas, atau sekitar 30% lansia, mengalami jatuh tiap tahunnya. Setelah mencapai usia 75 tahun, tingkatan jatuh bertambah menjadi 50% setiap tahun, yang berhubungan dengan meningkatnya cidera dan kematian. Terjatuh pada lansia termasuk salah satu pemicu utama kecacatan dan kematian. Saat jatuh pertama kali, risiko terjatuh kembali dalam waktu setahun mencapai 66%. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian jatuh pada lanjut usia yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Jenis kelamin, penyakit kronis, melemahnya otot, dan usia adalah faktor intrinsik yang menunjang jatuh pada lansia. Setelah itu faktor ekstrinsik termasuk konsumsi alkohol dan narkoba, desain atau bentuk rumah, dan lingkungan (Shao L, Shi Y, Xie XY, Wang Z, Wang ZA, Zhang JE, 2023).

Peningkatan risiko jatuh dapat menimbulkan risiko fisik yang signifikan. Risiko jatuh pada orang tua adalah peristiwa yang menyebabkan pembatasan fisik, hambatan menjalankan kegiatan sehari-hari, cedera seperti lebam, goresan, terpeleset, kendala pernafasan, fraktur, dan risiko kematian. Beberapa hal dapat menyebabkan jatuh pada orang tua, seperti syncopel drop attack atau jatuh secara mendadak; masalah sensorik seperti gangguan penglihatan dan perabaan kaki; efek obat terhadap kondisi kesehatan; lingkungan yang berbahaya; ketidakseimbangan dan keterbatasan fisik; dan cedera dan nyeri pada sendi (Martha Anggarani APP, Djoar RK, 2020).

Risiko jatuh dapat menyebabkan kerusakan jaringan lunak serta fraktur pada pergelangan tangan, lengan atas, dan pelvis. Dampak psikologis dari jatuh, di sisi lain, mencakup pengalaman syok setelah jatuh dan ketakutan terhadap kemungkinan jatuh kembali, penurunan rasa percaya diri, pembatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, munculnya fobia terhadap jatuh, dan kemungkinan depresi dan perilaku menarik diri (Widowati DT, Nugraha S, Adawiyah AR, 2022). Review ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Studi literatur merupakan penelitian yang dilakukan dengan membaca, mengumpulkan, mencatat, menyortir, kemudian mengelola

literatur yang sudah didapat. Literatur review dilakukan peneliti dengan langkah dimana peneliti mencari jurnal atau artikel yang paling relevan. Pencarian literatur dilakukan secara *online* dengan menggunakan *database* seperti *google scholar* dan *science direct*. Kata kunci yang digunakan adalah “faktor resiko jatuh” dan “lansia”. Penelusuran dibatasi dalam tahun 2020 hingga 2025 dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Analisis pembuatan judul pada penelitian ini sebelumnya digunakan peninjauan dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Kriteria penelitian
Jangka Waktu	Tanggal publikasi 5 tahun terakhir dari tahun 2021 sampai dengan tahun 2025
Bahasa	Bahasa Indonesia
Subjek	Lansia
Jenis artikel	Artikel original tidak dalam bentuk publikasi seperti surat ke editor, tidak dalam bentuk abstrak saja dan artikel dalam bentuk full teks
Tema Isi artikel	Faktor – faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia

HASIL

Tabel 2. Literatur Review

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Metode Penelitian	Subyek Penelitian	Hasil
1	Henny Lilyanti, Endah Indrawati, Abdul Wamaulana , 2022	Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden.	Populasi lansia di Dusun Blendung Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang, dengan sampel sebanyak 78 orang yang diambil secara random sampling. Kriteria inklusi mencakup lansia berumur 60 tahun ke atas yang bersedia berpartisipasi dan mampu berkomunikasi.	Penelitian menemukan bahwa 41% dari responden berumur 60-74 tahun, dengan proporsi perempuan 55,1%. Sebanyak 30,8% responden memiliki riwayat rheumatoid arthritis, 48,3% mengalami gangguan muskuloskeletal, 51,3% mengalami gangguan pendengaran, dan 44,9% mengalami gangguan penglihatan. Lebih lanjut, 50% responden aktif dalam melakukan aktivitas fisik, 47,4% menggunakan alat bantu jalan, dan 43,6% tinggal di lingkungan yang dianggap tidak aman, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan risiko jatuh.
2	Anastasia Putu Martha Anggarani, Raditya Kurniawan Djoar, 2020	Faktor Risiko Jatuh pada Lansia di Panti X Surabaya	Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan analitik observasional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai jenis kelamin dan mobilitas, serta	Responden terdiri dari 36 lansia di Panti X Surabaya dengan kriteria inklusi berusia ≥ 60 tahun dan mampu berkomunikasi serta menjawab pertanyaan dalam kuesioner.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mobilitas memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko jatuh ($p = 0,018$ dan $r = 0,393$), sedangkan jenis kelamin juga berhubungan dengan risiko jatuh ($p = 0,023$ dan $C = 0,353$). Mobilitas merupakan faktor risiko paling kuat yang mempengaruhi kejadian jatuh, dengan nilai $p = 0,086$ dan $B = 0,408$. Sebanyak

			dilakukan uji korelasi untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel tersebut.		22,2% responden tidak memiliki mobilitas yang baik, dan penelitian ini menyarankan untuk melakukan intervensi, seperti senam Tai-Chi, untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh.
3	Rotua Sumihar Sitorus, 2020	Hubungan Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik dengan Risiko Jatuh Lansia	Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Uji korelasi Spearman digunakan untuk analisis data.	Penelitian ini melibatkan 60 orang lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara faktor intrinsik ($r = 0,483$; $p < 0,000$) dan faktor ekstrinsik ($r = 0,404$; $p < 0,001$) dengan risiko jatuh pada lansia. Sebagian besar responden memiliki faktor intrinsik yang baik (38,5%) dan faktor ekstrinsik yang cukup (53,3%). Penelitian menyarankan agar perawat memberikan edukasi tentang lingkungan yang sehat dan aman, serta perawatan kesehatan untuk mengurangi risiko jatuh.
4	Aprilina Sartika, Beatrix Elizabeth, Armi, 2023	Resiko Jatuh pada Lansia di Rumah Sosial Lanjut Usia Teluk Jambe Karawang	Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner.	Jumlah subyek dalam penelitian adalah 60 lansia yang tinggal di Rumah Sosial Lanjut Usia (RSLU) Teluk Jambe, Karawang.	Dari 60 lansia yang diteliti, ditemukan bahwa 12 orang (20,0%) memiliki risiko jatuh tinggi, sedangkan 48 orang (80,0%) memiliki risiko jatuh rendah. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gangguan gerak dengan risiko jatuh tinggi (P value = 0,019), dengan odds ratio (OR) sebesar 10,120. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan penglihatan dan lingkungan yang mendukung berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia.
5	Mohamad Revanza Ahmad, Veni Fatmawati, Andry Ariyanto, 2024	Faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia di Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional, di mana peneliti mengumpulkan data melalui pengukuran risiko jatuh menggunakan Morse Fall Scale.	Populasi penelitian terdiri dari 120 orang lansia, dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 37 orang.	Dari 37 sampel, sebanyak 21 lansia mengalami risiko jatuh, dengan 18,92% menunjukkan risiko jatuh rendah dan 37,84% berada pada kategori risiko jatuh tinggi. Hasil analisis menggunakan Spearman Rank Correlation menemukan hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit (p -value 0,014) dan riwayat jatuh (p -value 0,009) dengan risiko jatuh. Selain itu, terdapat hubungan sangat kuat antara gangguan

							keseimbangan dengan risiko jatuh (p-value 0,000).
6	Sarah Khatib et al, 2024	Fall risk factors among poly-medicated older Lebanese patients in primary care settings: a secondary cross-sectional analysis of the “MGPIDP-L project”.	Penelitian ini menggunakan studi analitis potong lintang (cross-sectional) yang melibatkan 850 pasien berusia ≥ 65 tahun yang menggunakan ≥ 5 jenis obat setiap harinya. Metode pengumpulan data meliputi wawancara pasien dan ulasan obat oleh apoteker klinis selama satu tahun. Analisis statistik dilakukan dengan regresi logistik multivariat untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan risiko jatuh.	Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 850 pasien lansia yang berobat di fasilitas layanan kesehatan primer di Lebanon. Pasien-pasien ini harus memenuhi kriteria penggunaan minimal lima obat per hari.	Pada penelitian ini ditemukan 19,5% peserta mengalami jatuh dalam tiga bulan sebelum ulasan obat. Dua faktor paling signifikan yang memprediksi jatuh adalah kehilangan nafsu makan ($OR_a = 3,020$) dan ketergantungan fungsional ($OR_a = 2,877$). Faktor risiko lainnya termasuk mengantuk ($OR_a = 2,172$) dan penggunaan beta-blocker ($OR_a = 1,943$). penelitian ini menekankan pentingnya intervensi yang disesuaikan dan pemantauan berkelanjutan untuk mencegah jatuh dan meningkatkan hasil kesehatan pada populasi lansia di Lebanon.		
7	Guangyuan Du et al, 2025	Risk-stratified lifetime risk and incidence of hip fracture and falls in middle-aged and elderly Chinese population: The China health and retirement longitudinal study	Penelitian ini menggunakan studi kohort longitudinal yang menggunakan data dari China Health and Retirement Longitudinal Study (CHARLS) yang dilakukan dari tahun 2011 hingga 2018. Incidence density dan risiko seumur hidup dari jatuh dan patah pinggul (hip fracture) dievaluasi pada kelompok usia indeks 50, 60, dan 70 tahun. Metode Kaplan-Meier yang dimodifikasi digunakan untuk analisis statistika.	Subjek penelitian terdiri dari 17.705 individu berusia 50 hingga 89 tahun yang diambil dari survei CHARLS yang mencakup lebih dari 10.000 rumah tangga di 150 unit nasional/regional.	Incidence density jatuh adalah 65,07 per 1000 tahun orang pada wanita dan 47,53 pada pria. Incidence density patah pinggul juga lebih tinggi pada wanita (5,58 per 1000 tahun orang) dibandingkan pria (4,88 per 1000 tahun orang). Risiko seumur hidup mengalami patah pinggul adalah 18,58% untuk wanita dan 13,72% untuk pria pada usia 50 tahun. Faktor risiko yang signifikan terkait dengan risiko jatuh dan patah pinggul termasuk kemampuan penglihatan dan pendengaran, faktor terkait obesitas, kekuatan anggota tubuh bagian bawah, serta kebiasaan tidur siang yang buruk. Risiko seumur hidup jatuh bervariasi di antara dua jenis kelamin serta enam wilayah geografis di China, dengan wilayah barat laut memiliki risiko jatuh terendah tetapi risiko patah pinggul tertinggi.		
8	Lu Shao et al, 2023	Incidence and risk factors of falls in the elderly	Penelitian ini melibatkan orang	Ditemukan bahwa insiden			

		falls among older people in nursing homes: systematic review and meta-analysis	pencarian literatur di delapan database, menilai kualitas studi menggunakan Skala Newcastle-Ottawa, dan menganalisis prevalensi serta faktor risiko jatuh dengan model efek acak. Semua analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak R.	tua berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di panti jompo. Total ada 18 studi prospektif yang dimasukkan ke dalam meta-analisis.	penghuninya mencapai 43% (95% CI 38%-49%). Faktor risiko yang memiliki hubungan kuat dengan jatuh meliputi sejarah jatuh, kinerja ADL yang terganggu, insomnia, dan depresi. Faktor risiko dengan korelasi rendah hingga sedang termasuk vertigo, penggunaan alat bantu jalan, keseimbangan yang buruk, penggunaan antidepresan, benzodiazepin, antipsikotik, anxiolytics, polifarmasi, demensia, gait yang tidak stabil, masalah pendengaran, dan jenis kelamin (laki-laki). Fungsi pelindung dari faktor lingkungan yang diidentifikasi adalah penggunaan bed rails.
9	Daruning Tyas Widowati, Susiana Nugraha, dan Asyifa Robiatul Adawiyah, 2022	Hubungan Faktor Risiko Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia di Kota Bandung Tahun 2022	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan crossectional. Metode yang digunakan dalam analisis data adalah uji Chi-Square.	Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 421 orang lansia yang tinggal di Kota Bandung dan berusia 55 tahun ke atas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan closet jongkok dan kejadian jatuh pada lansia, dengan p -value = 0,001 dan odds ratio (OR) = 0,103 dengan interval kepercayaan 95% (CI: 0,060-0,177). Selain itu, faktor-faktor lain seperti permukaan lantai yang tidak rata, pencahayaan yang baik, dan penggunaan pegangan di kamar mandi tidak menunjukkan hubungan signifikan.
10	Rui Deng et al, 2024	The characteristics and risk factors of fatal falls among adults aged 60 and above in Southwest China	Penelitian ini menggunakan desain studi kematian akibat jatuh yang terkait dengan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Data diperoleh dari Sistem Pemantauan Penyakit Nasional yang mencatat kematian akibat jatuh tidak disengaja pada individu berusia 60 tahun ke atas antara tahun 2015 dan 2019. Analisis mencakup faktor-	Subjek penelitian terdiri dari 22.798 kematian akibat jatuh yang terkait dengan kecelakaan pada orang dewasa berusia 60 tahun ke atas di Provinsi Yunnan, China.	Hasil penelitian menunjukkan faktor risiko yaitu hipertensi ditemukan sebagai faktor intrinsik paling signifikan, terutama pada individu berusia 70-79 tahun, perempuan, dan penduduk perkotaan. Selain hipertensi, faktor-faktor seperti gangguan penglihatan dan penggunaan obat-obatan juga teridentifikasi berkontribusi terhadap risiko jatuh fatal. Lokasi dan Cedera, rumah merupakan lokasi paling umum terjadi jatuh fatal (61,19%), dengan cedera kepala yang paling sering terjadi (58,75%). Waktu Bertahan Hidup, rata-

faktor intrinsik dan ekstrinsik, lokasi kejadian, gejala, serta hasil kelangsungan hidup setelah jatuh.	rata waktu bertahan hidup setelah jatuh sangat pendek, dengan median hanya 2 hari, dan hampir 49,36% kematian terjadi dalam waktu 24 jam setelah kejadian jatuh.
---	--

PEMBAHASAN

Risiko jatuh pada lansia menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Jatuh dapat menyebabkan cedera serius, kehilangan kemandirian, serta peningkatan angka mortalitas akibat komplikasi kesehatan yang terjadi setelah insiden tersebut. Selain itu, kejadian jatuh juga berdampak pada aspek ekonomi, karena biaya perawatan medis akibat cedera yang ditimbulkan sering kali cukup besar (Sitorus RS, 2020). Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan jatuh pada lansia sangat penting untuk mengurangi angka kejadian serta meningkatkan kesejahteraan lansia. Faktor intrinsik yang mempengaruhi kejadian jatuh pada lansia meliputi perubahan fisiologis, gangguan kesehatan, serta aspek psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Lansia mengalami penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, yang menyebabkan mereka lebih sulit dalam menjaga keseimbangan saat bergerak. Penurunan ini juga mempengaruhi refleks tubuh, sehingga ketika lansia menghadapi situasi yang membutuhkan respons cepat, seperti tersandung, mereka lebih sulit untuk mengembalikan keseimbangan tubuh mereka (Ahmad MR, Fatmawati V, Ariyanto A, 2024).

Selain itu, gangguan saraf dan sistem vestibular juga meningkatkan risiko jatuh. Sistem vestibular berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh, dan dengan bertambahnya usia, fungsinya mengalami degenerasi. Hal ini menyebabkan lansia lebih rentan mengalami pusing atau vertigo, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan perubahan posisi kepala secara tiba-tiba (Deng R, Li B, Qin M, Yu X, Sun J, Jiao F, et al, 2024).

Gangguan penglihatan dan pendengaran juga menjadi faktor signifikan dalam meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Lansia dengan katarak atau glaukoma sering kali mengalami kesulitan dalam mengenali rintangan di sekitarnya, terutama dalam kondisi cahaya redup. Sementara itu, gangguan pendengaran dapat mengurangi kemampuan lansia dalam mengenali bahaya di sekitarnya, seperti suara kendaraan atau suara peringatan dari orang lain. Faktor lain yang sering kali luput dari perhatian adalah hipotensi ortostatik, yaitu kondisi di mana tekanan darah menurun secara drastis saat seseorang berdiri dari posisi duduk atau berbaring. Lansia dengan kondisi ini sering kali mengalami pusing atau kehilangan kesadaran sesaat, yang dapat menyebabkan mereka jatuh (Khatib S El, Malham CB, Andrieu S, Strumia M, Cestac P, Salameh P, 2024). Hipotensi ortostatik biasanya terjadi pada lansia yang mengonsumsi obat antihipertensi atau diuretik, yang mempengaruhi keseimbangan cairan dalam tubuh.

Dari aspek psikologis, lansia yang mengalami depresi dan kecemasan lebih rentan mengalami jatuh karena mereka sering kali memiliki gangguan konsentrasi dan sulit mengendalikan koordinasi tubuh. Depresi juga dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang pada akhirnya melemahkan otot dan meningkatkan risiko jatuh. Lansia yang pernah mengalami jatuh sebelumnya sering kali mengembangkan fear of falling, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap kemungkinan jatuh lagi. Ketakutan ini membuat mereka menghindari aktivitas sehari-hari, yang justru memperburuk kondisi otot dan keseimbangan tubuh mereka (Deng R, Li B, Qin M, Yu X, Sun J, Jiao F, et al, 2024).

Faktor Ekstrinsik, faktor lingkungan yang tidak aman menjadi penyebab utama jatuh pada lansia. Lantai yang licin, tidak rata, serta kurangnya pegangan tangan di area rawan seperti

kamar mandi dan tangga meningkatkan risiko jatuh secara signifikan. Selain itu, pencahayaan yang kurang baik juga menjadi faktor penyebab jatuh, terutama bagi lansia yang mengalami gangguan penglihatan. Sebagian besar kasus jatuh terjadi di dalam rumah, terutama di kamar mandi dan ruang tidur. Lantai kamar mandi yang basah serta tidak adanya pegangan tangan di sekitar toilet dan shower menjadi penyebab utama jatuh pada lansia. Selain itu, karpet yang tidak terpasang dengan baik serta perabotan yang diletakkan sembarangan juga dapat menyebabkan lansia tersandung dan jatuh (Du G, Fan Z, Fan K, Liu H, Zhang J, Li D, et al, 2025).

Penggunaan alat bantu jalan seperti tongkat atau walker juga dapat meningkatkan risiko jatuh jika tidak digunakan dengan benar. Beberapa lansia yang baru mulai menggunakan alat bantu jalan tidak mendapatkan pelatihan yang cukup, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat menggunakannya. Selain faktor lingkungan fisik, kurangnya dukungan sosial juga dapat meningkatkan risiko jatuh. Lansia yang tinggal sendiri lebih rentan mengalami jatuh karena tidak ada orang yang membantu dalam aktivitas sehari-hari. Jika lansia jatuh dan tidak segera mendapatkan pertolongan, risiko cedera serius akan meningkat karena mereka mungkin tidak dapat bangun sendiri atau meminta bantuan (Khatib S El, Malham CB, Andrieu S, Strumia M, Cestac P, Salameh P, 2024).

Dampak jatuh pada lansia dapat berupa cedera fisik hingga gangguan psikologis yang memperburuk kualitas hidup mereka. Cedera fisik yang paling umum adalah patah tulang, terutama di bagian pinggul, pergelangan tangan, dan tulang belakang. Lansia yang mengalami patah tulang pinggul sering kali mengalami keterbatasan mobilitas secara permanen, yang menyebabkan mereka semakin bergantung pada orang lain dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain patah tulang, cedera kepala akibat jatuh juga dapat berakibat fatal, terutama bagi lansia yang memiliki gangguan pembekuan darah atau tekanan darah tinggi. Cedera kepala dapat menyebabkan gangguan kognitif, bahkan dapat berujung pada koma atau kematian jika terjadi perdarahan otak. Dari segi psikologis, jatuh dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, yang membuat lansia semakin menghindari aktivitas fisik. Lansia yang kehilangan kepercayaan diri untuk bergerak lebih cenderung mengalami imobilisasi, yang meningkatkan risiko penyakit lain seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis (Ahmad MR, Fatmawati V, Ariyanto A, 2024).

Strategi pencegahan jatuh pada lansia, untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia, beberapa strategi pencegahan dapat dilakukan, antara lain: Peningkatan Kesehatan Fisik, meliputi a)Melakukan latihan keseimbangan dan kekuatan otot seperti senam lansia atau tai chi untuk meningkatkan stabilitas tubuh, b)Mengontrol konsumsi obat-obatan yang dapat menyebabkan pusing atau gangguan keseimbangan. Modifikasi Lingkungan, meliputi a)Memastikan rumah memiliki pencahayaan yang cukup di seluruh area, b)Memasang pegangan tangan di kamar mandi dan tangga untuk mengurangi kemungkinan lansia kehilangan keseimbangan, c)Menghindari penggunaan karpet licin dan mengatur posisi perabotan agar tidak menghalangi jalur berjalan lansia. Dukungan Sosial dan Edukasi, meliputi a)Memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai cara mencegah jatuh, b)Meningkatkan dukungan sosial bagi lansia yang tinggal sendiri agar mereka tetap aktif dan mandiri.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, diharapkan angka kejadian jatuh pada lansia dapat diminimalkan, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih aman dan sehat. Selain faktor yang telah disebutkan sebelumnya, nutrisi dan hidrasi juga memainkan peran penting dalam mencegah jatuh pada lansia. Lansia yang mengalami malnutrisi lebih rentan mengalami kelemahan otot, osteoporosis, serta gangguan keseimbangan akibat defisiensi vitamin D dan kalsium. Kurangnya asupan protein juga dapat mempercepat proses sarkopenia, yang semakin meningkatkan risiko jatuh. Oleh karena itu, memastikan lansia mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama dari makanan kaya kalsium dan protein, sangat penting untuk menjaga kesehatan otot dan tulang mereka.

Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi penyebab utama meningkatnya risiko jatuh. Lansia yang tidak aktif mengalami penurunan daya tahan tubuh, refleks yang lebih lambat, serta keseimbangan yang semakin memburuk. Program latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi lansia, seperti tai chi, senam keseimbangan, dan latihan kekuatan otot, terbukti dapat mengurangi kejadian jatuh secara signifikan. Selain itu, penggunaan sepatu yang tidak sesuai juga sering kali diabaikan sebagai faktor penyebab jatuh. Lansia yang menggunakan alas kaki dengan sol licin atau yang tidak memberikan dukungan yang cukup pada kaki lebih berisiko kehilangan keseimbangan saat berjalan. Pemilihan sepatu dengan sol anti-slip dan desain yang stabil dapat membantu mengurangi risiko ini (Bn LS, Msn YS, Bn X yan X, Bn ZW, Wang Z an, Zhang J e, 2023).

Terakhir, pemantauan teknologi dapat menjadi solusi modern dalam pencegahan jatuh pada lansia. Penggunaan alarm pendekripsi jatuh, sensor keseimbangan, serta aplikasi kesehatan yang memonitor aktivitas harian lansia dapat membantu dalam memberikan peringatan dini jika ada perubahan pola gerakan yang mencurigakan (Khatib S El, Malham CB, Andrieu S, Strumia M, Cestac P, Salameh P, 2024). Teknologi ini semakin berkembang dan dapat memberikan keamanan tambahan bagi lansia, terutama bagi mereka yang tinggal sendiri. Dengan mempertimbangkan semua aspek ini, pencegahan jatuh pada lansia dapat dilakukan secara lebih menyeluruh, mencakup aspek kesehatan, lingkungan, serta teknologi untuk meningkatkan keselamatan dan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik intrinsik (seperti gangguan kesehatan, kelemahan otot, gangguan keseimbangan, serta gangguan penglihatan dan pendengaran) maupun ekstrinsik (seperti lingkungan yang tidak aman, pencahayaan yang buruk, dan penggunaan alat bantu yang tidak sesuai). Kejadian jatuh pada lansia dapat menyebabkan dampak yang serius, termasuk cedera fisik seperti patah tulang dan cedera kepala, serta dampak psikologis seperti ketakutan jatuh kembali (fear of falling) yang dapat mengurangi mobilitas dan kualitas hidup lansia. Faktor risiko utama yang ditemukan dalam berbagai penelitian mencakup riwayat jatuh sebelumnya, gangguan muskuloskeletal, hipotensi ortostatik, penggunaan obat-obatan tertentu (misalnya beta-blocker dan benzodiazepin), serta kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Strategi pencegahan jatuh yang efektif melibatkan pendekatan multidisiplin, termasuk latihan keseimbangan dan kekuatan otot (seperti senam lansia dan tai chi), modifikasi lingkungan untuk meningkatkan keamanan rumah, edukasi bagi lansia dan keluarga, serta pemantauan penggunaan obat-obatan yang dapat meningkatkan risiko jatuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad MR, Fatmawati V, Ariyanto A. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia di PCA *Factors influencing the risk of falls among the elderly At PCA Pajangan* , Yogyakarta. 2024;2(September):408–16.
- Bahriah B, Sampeangin H, Bernadus A. Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia

- Mappakasunggu Kota Parepare. *J Ilm Kesehat Diagnosis* [Internet]. 2024;18(4):40–5. Available from: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1536>
- Bn LS, Msn YS, Bn X yan X, Bn ZW, Wang Z an, Zhang J e. *Incidence and Risk Factors of Falls Among Older People in Nursing Homes : Systematic Review and Meta-Analysis*. *J Am Med Dir Assoc*. 2023;24(11):1708–17.
- Deng R, Li B, Qin M, Yu X, Sun J, Jiao F, et al. *The characteristics and risk factors of fatal falls among adults aged 60 and above in Southwest China*. *Sci Rep*. 2024;1–9.
- Du G, Fan Z, Fan K, Liu H, Zhang J, Li D, et al. *Risk-stratified lifetime risk and incidence of hip fracture and falls in middle-aged and elderly Chinese population : The China health and retirement longitudinal study*. *J Orthop Transl*. 2025;50(January):174–84. Hidayatus Sya'diyah. Sya'diyah, Hidayatus, 2018. Sidoarjo: Indomedika Pustaka; 2018.
- Julianti HP, Pritadesya MR, Nugroho T, Pranmono D, Adespin DA, Utami A, et al. Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia. Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia. 2021. 1–40 p
- Khatib S El, Malham CB, Andrieu S, Strumia M, Cestac P, Salameh P. *Fall risk factors among poly-medicated older Lebanese patients in primary care settings: a secondary cross-sectional analysis of the “MGPIDP-L project.”* *BMC Geriatr*. 2024;24(1):1–11.
- Lilyanti H, Indrawati E, Wamaulana A. Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari. Indogenius. 2022;1(2):78–86.
- Martha Anggarani APP, Djoar RK. Faktor risiko jatuh pada lansia di Panti X Surabaya. *JHeS (Journal Heal Stud*. 2020;4(1):7–12.
- Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Dr. Rifaatul laila mahmudah MFKA, editor. STIKes Majapahit Mojokerto. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto; 2022. 1 p.
- Shao L, Shi Y, Xie XY, Wang Z, Wang ZA, Zhang JE. *Incidence and Risk Factors of Falls Among Older People in Nursing Homes: Systematic Review and Meta-Analysis*. *J Am Med Dir Assoc* [Internet]. 2023;24(11):1708–17. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2023.06.002>
- Sitorus RS. Hubungan Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik dengan Risiko Jatuh Lansia. *J Matern Kebidanan*. 2020;5(1):48–55.
- Widowati DT, Nugraha S, Adawiyah AR. Hubungan Faktor Risiko Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia di Kota Bandung Tahun 2022. *J Untuk Masy Sehat*. 2022;6(2):168–76.
- Yeni Ferawati Sitanggang, Sanny Frisca, Riamar Marlyn Sihombing, Dheni Koerniawan, Peggy Sara Tahlulending, Cory Febrina, Deasy Handayani Purba, Bima Adi Saputra, Dian Yuniar Syanti Rahayu, Veronica Paula, Lilik Pranata YS. Keperawatan Gerontik. 2021. 174 p.