



Hubungan Pemahaman Lansia Terhadap Resiko Jatuh

Siti Muawanah^{1*}, Ismaningsih¹, Nova Relida Samosir¹, May Valzon²

¹ Department of Physiotherapy, Faculty of Pharmacy and Health Sciences, Abdurrah University, Pekanbaru Indonesia

² Department of Medicine, Faculty of Medicine, Abdurrah University, Pekanbaru, Indonesia

*Correspondence: siti.muawanah@univrab.ac.id

Abstract. The Falls in the elderly are a major cause of illness and death worldwide. Falls are associated with risk factors. Worldwide, the proportion of people aged 60 years was 14% in 2013 and is expected to increase to 19% in 2050. This quantitative descriptive study aims to understand the risk factors associated with falls in the elderly at Integrated Healthcare Center (Posyandu) Kasih Ibu located on Jl. Singgalang Satu, RT 1, RW 07, East Tangkerang Village, Pekanbaru, Riau Province. This research used a cross-sectional survey method involving 100 elderly people at Integrated Healthcare Center (posyandu), a sample of 45 people with 15 men and 30 women, selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire adopted from the Outcome Measure Toolkit for Geriatric Fall/Balance Assessment, administered before and after the fall risk and prevention webinar. The results showed that the average age of participants was 60.71 years with a standard deviation of 9.99. The majority were women, reflecting the higher prevalence of falls among women due to physiological differences. Health parameters such as maximum systolic 192 mmHg, and maximum diastolic blood pressure 130 mmHg and maximum blood glucose 371 mg/dL levels were analyzed showing a significant data influence on the risk of falls. The pre-webinar questionnaire indicated a general lack of knowledge about fall risks and prevention. Post-webinar analysis which was carried out twice and then processed using the Wilcoxon test showed a significant increase in understanding the risk of falls, with the average score increasing from 2.27 ± 0.97 to 4.27 ± 0.96 ($P = 0.000$). This shows that educational webinars can effectively increase older people's knowledge about the risk of falls and prevention strategies. These findings are in line with previous research highlighting the importance of continuing health education in reducing the incidence of falls and improving the quality of life of older adults.

Keywords: Education, Elderly, Assessment, Posyandu, Physiotherapy

1. Pendahuluan

Insiden jatuh dan Tingkat keparahan dari kondisi akibat penyakit diusia lanjut berakibat jatuh meningkat seiring bertambahnya usia 60 tahun. Jatuh dikaitkan dengan faktor risiko. Di seluruh dunia, proporsinya adalah orang yang berusia lebih dari 80 tahun, atau “yang tertua” populasi lansia, adalah 14% pada tahun 2013 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 19% pada tahun 2050 (Noorratri et al., 2020). Jika persentase orang lanjut usia ini tercapai, di sana akan menjadi 392 juta orang berusia 80 tahun ke atas pada tahun 2050. Menurut data yang disediakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), usia perempuan melampaui laki-laki hampir di mana-mana, karena perempuan juga demikian cenderung kehidupan yang lebih lama dibandingkan laki –laki (Sari et al., 2019).

Jatuh didefinisikan sebagai peristiwa yang tidak disengaja di mana seseorang jatuh ketika pusat gravitasinya hilang dan tidak ada upaya yang dilakukan untuk memulihkan

keseimbangan atau ketika upaya ini tidak efektif (Muawanah, 2022). Jatuh dianggap sebagai penyebab cedera paling umum di kalangan lansia (Eni & Safitri, 2018). Empat puluh persen cedera traumatis yang dirawat di rumah sakit disebabkan oleh terjatuh. Akibat jatuh yang paling umum adalah nyeri, memar, laserasi, patah tulang termasuk patah tulang ekstremitas atas dan pinggul, serta perdarahan intrakranial pada kasus yang parah (Sharif et al., 2018).

Sebuah study menemukan gangguan keseimbangan menjadi faktor risiko untuk jatuh pada lansia Dengan bertambahnya usia, lansia dengan kemampuan keseimbangan yang baik memiliki otot ekstremitas bawah yang kuat, sensitivitas fisik tinggi, respons cepat, dan probabilitas rendah jatuh (Martins et al., 2022). Kemampuan keseimbangan lansia menurun sebesar 16% Setiap 10 tahun, dan risiko jatuh juga meningkat (Mejía et al., 2023). Penuaan tubuh yang lebih tua pada lansia menyebabkan kekuatan otot melemah dan penurunan sendi flexibility, mengakibatkan kerusakan pada fungsi keseimbangan, yang secara langsung akan mempengaruhi mobilitas pada lansia (Li et al., 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan webinar tentang memperbaiki lingkungan sekitar untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia (Smith et al., 2017). Peneliti juga memulai webinar dengan memberikan senam lansia dan merekomendasikan sebagai pemberdayaan lansia untuk meningkatkan kekuatan otot dan meminimalisir kejadian jatuh (Noorratri et al., 2020). Selain itu peneliti juga merekomendasikan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas latihan fisik, keseimbangan sebagai pencegahan jatuh pada lansia (Muawanah et al., 2024). Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi kecacatan fungsional pada lansia. Hal ini salah satu alasan penting untuk mengarahkan lebih banyak perhatian ke prapencegahan jatuh dibandingkan pengobatan akibat jatuh. Dengan fokus utama lebih pada faktor risiko jatuh, bukan hanya pada satu faktor risiko saja..

2. Metode penelitian

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengetahui Gambaran faktor resiko jatuh pada lansia diposyandu kasih ibu dengan metode survey dan pendekatan cross sectional. Populasi lansia yang ada Posyandu Kasih Ibu, jl. singgalang satu, RT 1, RW 07, Kelurahan Tangkerang Timur, Kota Pekanbaru , Propinsi Riau berjumlah 100 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 45 orang dengan tehnik pengambilan sampel yang di gunakan adalah total sampling yaitu semua lansia yang datang ke posyandu Kasih Ibu, jl. singgalang satu, RT 1, RW 07, Kelurahan Tangkerang Timur, Kota Pekanbaru , Propinsi Riau yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu Lansia berusia 60 tahun ke atas, tinggal di komunitas atau rumah sendiri, bukan di fasilitas perawatan jangka Panjang, Memiliki riwayat atau risiko jatuh sebelumnya, Mampu bergerak secara mandiri atau dengan bantuan minimal (Karlsson et al., 2013). Sedangkan kriteria eksklusi adalah Memiliki kondisi medis yang tidak stabil atau penyakit akut yang dapat mempengaruhi risiko jatuh secara signifikan (kondisi medis serius, lansia dengan gangguan kognitif berat yang tidak dapat memberikan persetujuan atau mengikuti instruksi dalam penelitian, Tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang atau rumah sakit, Individu yang tidak memenuhi salah satu kriteria inklusi yang telah ditetapkan (Karlsson et al., 2013). Untuk mengukur penilaian pemahaman lansia pada resiko jatuh menggunakan lembar kusioner yang di adopsi dari Outcome Measure Toolkit for Geriatric Fall/Balance Assessment (Fall & Assessment, 2021) yaitu dengan cara peneliti memberikan lembaran kusioner sebelum webinar kepada lansia kemudian di

pandu untuk mengisinya (Smith et al., 2017). Kemudian setelah para lansia selesai mengisi lembar kuisisioner maka selanjutnya peneliti memberikan webinar tentang resiko jatuh dan edukasi untuk pencegahan resiko jatuh. Setelah selesai webinar maka peneliti memberikan lembaran kuisisioner kembali sebagai penilaian dan pengukuran tentang pemahaman resiko jatuh setelah webinar.

Berikut adalah tabel kuisisioner (lembar kuesioner yang diadopsi dari Outcome Measure Toolkit for Geriatric Fall/Balance Assessment)(Fall & Assessment, 2021)dan skor tingkat pemahaman lansia tentang resiko jatuh:

Tabel 1: Skor Tingkat Pemahaman Lansia

SKOR	TAHAP
1	Tidak mengetahui langsung / Sangat tidak memuaskan
2	Agak sedikit mengetahui / Tidak memuaskan
3	Mengetahui sedang / Memuaskan
4	Mengetahui banyak / Baik
5	Sangat tahu dan sudah praktik/ Sangat baik

Tabel 2: Pre-Webinar: Pengetahuan Tentang Risiko Jatuh Di Lansia

NO	Perkara	1	2	3	4	5
1	Tahap pengetahuan dan ilmu risiko atau bahaya jatuh di kalangan lansia?					
2	Tahap pengetahuan dan ilmu cara mencegah jatuh di kalangan lansia?					
3	Tahap pengetahuan dan cara merawat setelah insiden jatuh di kalangan lansia?					
4	Tahap pengetahuan dengan Senam atau exercises Yang Sesuai Untuk mengurangi risiko jatuh di kalangan lansia?					

Tabel 3: Post-Webinar: Pengetahuan Tentang Risiko Jatuh Di Lansia (Warga Emas) dan Fasilitator

Bil.	Perkara	1	2	3	4	5
PENGETAHUAN						
1	Tahap pengetahuan dan ilmu risiko atau bahaya jatuh di kalangan lansia?					
2	Tahap pengetahuan dan ilmu cara mencegah jatuh di kalangan lansia?					
3	Tahap pengetahuan dan cara merawat setelah insiden jatuh di kalangan lansia?					
4	Tahap pengetahuan bagi senam yang sesuai untuk mengurangi risiko jatuh di kalangan lansia?					

FASILITATOR	
5	Tahap ilmu pengetahuan dan kemahiran fasilitator
6	Kandungan webinar tentang resiko jatuh pada lansia jelas, sesuai, tepat dengan masalah lansia
7	Tahap keyakinan dan penyampai fasilitator
8	Terjadi transfer informasi (pengetahuan) secara aktif dari fasilitator kepada peserta
9	Platform (zoom) yang digunakan untuk sesi webinar nasional dan internasional
10	Tujuan dari program edukasi pengetahuan resiko jatuh pada lansia adalah untuk sukses dan berguna di tingkat internasional

2.2 Analisis Data

Perbedaan skor rata-rata pada lansia dengan mengukur penilaian pemahaman lansia pada risiko jatuh, digunakan lembar kuesioner yang diadopsi dari (Fall & Assessment, 2021)). Untuk membandingkan penilaian pemahaman lansia pada risiko jatuh sebelum dan sesudah webinar akan dilakukan uji Wilcoxon sign rank karena data tidak berdistribusi secara normal dan Nilai p dianggap signifikan jika $p < 0,05$.

3. Hasil

Pada tabel karakteristik sampel penelitian yang meliputi umur, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, tensi sistole, tensi diastole, dan gula darah disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4: Karakteristik Sampel Penelitian

Variabel	Kelompok Perlakuan			
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N=45				
Umur	37	78	60.711	9.99005
Berat Badan	34	83	60.066	10.7458
Tinggi Badan	141	170	152.73	6.94589
Jenis kelamin	15 Laki-laki	30 Perempuan	1.8444	0.36653
Tensi Sistole	100	192	138.911	21.5268
Tensi diastole	70	130	90.000	15.8344
Gula darah	75	371	111.28	66.3559

Pada Tabel 4, Menjelaskan satu kelompok responden berdasarkan umur, berat badan, dan tinggi badan. Pada Kelompok perlakuan dengan jumlah sampel ($n = 45$) didapatkan bahwa rata-rata umur 60.711 ± 9.99005 pada penelitian ini rerata umur yang di dapat 60 tahun ke atas, Rerata berat badan 60.066 ± 10.7458 , Rerata tinggi badan 152.73 ± 6.94589 , Rerata tensi sistole 138.911 ± 21.5268 , Rerata tensi diastole 90.000 ± 15.8344 , Rerata nilai gula darah 111.28 ± 66.3559 .

Tabel 5: Uji Normalitas

Kelompok Data (n = 45)	Uji Normalitas Wilcoxon Test	
	Rerata±SB	P
Sebelum	2.2667±0.97176	0.008
Sesudah	4.2667±0.95964	0.000

Pada tabel 5, Menjelaskan hasil Uji Normalitas berdasarkan uji *wilcoxon test* pada semua variabel *pre-test* dan *post-test*. pada kelompok data didapatkan nilai rerata sebelum 2.2667±0.97176 dan nilai P=0.008 sedangkan nilai rerata sesudah 4.2667±0.95964 dan didapatkan nilai P= 0.008, maka $P < 0,05$ maka data disimpulkan berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji wilcoxon test.

Tabel 6: Uji Hipotesis Nilai Sebelum dan Sesudah Pemahaman Lansia

Variable(n=10)	Rerata±SB	P
Sebelum dan sesudah intervensi	21.000±.861.00	0.000

Pada tabel 6, menjelaskan hasil perbedaan sebelum dan sesudah pemberian webinar pengetahuan tentang resiko jatuh pada lansia dengan nilai yang signifikan $P = 0,000$ ($P < 0.05$) dengan nilai rerata 21.00±861.00.

4. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang datang ke Posyandu Kasih Ibu memiliki karakteristik yang beragam, termasuk umur, berat badan, tinggi badan, dan parameter kesehatan lainnya. Data tidak berdistribusi normal, sehingga menggunakan uji Wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah Webinar, yang menunjukkan bahwa edukasi tentang resiko jatuh pada lansia efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang resiko jatuh dan cara mencegahnya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran faktor risiko jatuh pada lansia di Posyandu Kasih Ibu, Jl. Singgalang Satu, RT 1, RW 07, Kelurahan Tangkerang Timur, Kota Pekanbaru, Propinsi Riau dengan metode survei dan pendekatan cross-sectional. Populasi lansia yang ada di Posyandu Kasih Ibu, Jl. Singgalang Satu, RT 1, RW 07, Kelurahan Tangkerang Timur, Kota Pekanbaru, Propinsi Riau berjumlah 100 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 45 orang dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu semua lansia yang datang ke Posyandu Kasih Ibu, Jl. Singgalang Satu, RT 1, RW 07, Kelurahan Tangkerang Timur, Kota Pekanbaru, Propinsi Riau yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Untuk mengukur penilaian pemahaman lansia pada risiko jatuh, digunakan lembar kuesioner yang diadopsi dari (Outcome Measure Toolkit for Geriatric Fall/Balance Assessment 2019)(Fall & Assessment, 2021). Peneliti memberikan lembaran kuesioner kepada lansia sebelum webinar dan memandu mereka untuk mengisinya. Setelah para

lansia selesai mengisi lembar kuesioner, peneliti memberikan webinar tentang risiko jatuh dan edukasi untuk pencegahan risiko jatuh. Setelah webinar selesai, peneliti memberikan lembaran kuesioner kembali sebagai penilaian dan pengukuran tentang pemahaman risiko jatuh setelah webinar.

Penelitian ini melibatkan 45 lansia dengan karakteristik sebagai berikut: Rata-rata umur sampel adalah 60.711 tahun dengan standar deviasi 9.99005. Mayoritas peserta adalah lansia di atas 60 tahun, kelompok usia yang lebih rentan terhadap jatuh. Menurut WHO, individu yang berusia 60 tahun ke atas cenderung mengalami penurunan fungsi fisik yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Penelitian ini sejalan dengan (A., 2019), resiko jatuh sering dilaporkan di antara orang tua dan dapat berdampak negatif pada aktivitas fisik dan sosial, suasana hati, dan kualitas hidup yang berhubungan dengan efek usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi terhadap risiko jatuh di antara 480 lansia mengungkapkan bahwa risiko jatuh secara signifikan lebih tinggi di antara lansia yang lebih tua (75 tahun ke atas) dibandingkan dengan yang lebih muda (60-74 tahun) 75,0 persen lansia yang lebih muda memiliki risiko jatuh sedang, sedangkan 65,0 persen lansia yang lebih tua memiliki risiko jatuh tinggi.

Rata-rata berat badan adalah 60.066 kg dengan standar deviasi 10.7458. Berat badan yang sehat berhubungan dengan risiko jatuh yang lebih rendah, karena obesitas atau kekurangan berat badan dapat mempengaruhi keseimbangan dan mobilitas (Costa et al., 2024). Rata-rata tinggi badan adalah 152.73 cm dengan standar deviasi 6.94589. Tinggi badan yang lebih pendek dapat memberikan stabilitas yang lebih baik, meskipun faktor ini juga dipengaruhi oleh kekuatan otot dan keseimbangan (Azizan et al., 2024). Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata skor adalah 1.8444, menunjukkan dominasi perempuan dalam sampel. Studi menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap jatuh dibandingkan laki-laki karena perbedaan dalam komposisi tubuh dan hormon. Rata-rata tensi sistole adalah 138.911 mmHg dengan standar deviasi 21.5268, menunjukkan variasi yang cukup besar di antara peserta. Hipertensi sistolik pada lansia dapat meningkatkan risiko jatuh karena dapat menyebabkan pusing atau gangguan keseimbangan. Rata-rata tensi diastole adalah 90.000 mmHg dengan standar deviasi 15.8344. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang di jelaskan oleh (Martins et al., 2022), menemukan bahwa ada pasien lansia yang mengalami polimedikasi dan kelompok farmakologi yang paling relevan untuk obat hipertensi (57,4%) dan hipotensi ortostatik, atau penurunan tekanan darah diastolik saat berdiri, juga berhubungan dengan risiko jatuh dan risiko jatuh lebih tinggi pada wanita, mereka dengan pendidikan rendah, penyakit neurologis dan osteoarticular dan obesitas, dan mereka yang menggunakan obat-obatan tertentu.

Rata-rata gula darah adalah 111.28 mg/dL dengan standar deviasi 66.3559 dan maksimum yaitu 371. Tingkat gula darah yang tidak terkontrol, baik hiperglikemia maupun hipoglikemia, dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan fisik, meningkatkan risiko jatuh. Hasil penelitian ini sesuai dengan di (Alzahrani & Vennu, 2023) menemukan Bahwa Diabetes mellitus merupakan beban kesehatan masyarakat global . Diabetes diperkirakan memengaruhi 8,3% populasi dewasa, dan angka ini akan meningkat sebanyak 55% dalam dua dekade mendatang (Deng et al., 2024). Kecelakaan jatuh merupakan masalah utama bagi orang dewasa lanjut usia dengan diabetes mellitus. Insiden tahunan kecelakaan jatuh pada individu lansia penderita diabetes mencapai 39%. Sekitar 30,6% individu dengan diabetes dan 19,4% individu tanpa diabetes mengalami kecelakaan jatuh berulang (Alzahrani & Vennu, 2023). Penurunan fungsi sensorik yang

disebabkan oleh neuropati atau retinopati dapat meningkatkan risiko jatuh pada penderita diabetes (Seppala & van der Velde, 2022). Kontrol glikemik yang intensif yang berhubungan dengan hipoglikemia mungkin menjadi alasan lain untuk kecelakaan jatuh dan diabetes merupakan faktor risiko independen untuk kecelakaan jatuh pada individu yang tinggal di komunitas yang berusia 60 tahun ke atas (Azizan et al., 2019).

Efektivitas Edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang risiko jatuh. Edukasi yang diberikan mungkin mencakup informasi tentang faktor-faktor risiko jatuh, cara-cara mencegah jatuh, dan pentingnya melakukan latihan keseimbangan dan kekuatan (Suryani, 2018). Edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia, yang pada akhirnya dapat mengurangi kejadian jatuh. Temuan ini sejalan (Mejía et al., 2023) yang menjelaskan Strategi pencegahan jatuh dapat mendukung orang dewasa lanjut usia dalam kesadaran akan risiko jatuh dan memahami fungsi fisik sehari-hari mereka dan menyediakan alat untuk menyesuaikan tuntutan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik sampel yang didominasi oleh perempuan dan usia di atas 60 tahun sesuai dengan populasi yang rentan terhadap jatuh. Tekanan darah tinggi dan variasi dalam gula darah juga mungkin mempengaruhi risiko jatuh dan pemahaman mereka tentang risiko tersebut (Ambrose et al., 2013). Lansia dengan hipertensi atau diabetes perlu lebih berhati-hati karena kondisi ini dapat mempengaruhi keseimbangan dan mobilitas mereka, meningkatkan risiko jatuh (Kamel et al., 2013). Hasil uji normalitas menggunakan Wilcoxon Test menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($P < 0.05$).

Oleh karena itu, analisis lebih lanjut dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk menguji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pemahaman sebelum dan sesudah Webinar tentang meningkatkan pengetahuan lansia ada faktor risiko jatuh ($P = 0.000$), dengan peningkatan rata-rata yang signifikan dari 2.2667 ± 0.97176 menjadi 4.2667 ± 0.95964 . Peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia mengenai risiko jatuh setelah webinar menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui webinar dapat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia. Edukasi yang diberikan mencakup berbagai aspek, termasuk pengetahuan tentang risiko jatuh, cara pencegahan, cara merawat setelah insiden jatuh, dan senam atau latihan yang sesuai untuk mengurangi risiko jatuh (Ang et al., 2020).

Analisis penelitian ini menunjukkan bahwa risiko jatuh pada lansia dapat terjadi karena kurangnya pemahaman lansia tentang pencegahan risiko jatuh dan tindakan yang perlu dilakukan. Lembar kuisioner sebelum webinar menunjukkan bahwa mayoritas lansia tidak mengetahui pengetahuan terhadap penyebab terjadinya jatuh dan pencegahannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (A., 2019) yang berjudul *Risk of Falling Among Elderly and Its Relation to Quality of Life*, yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan pada populasi lansia. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan insiden jatuh di kalangan lansia, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Implikasi Klinis: Peningkatan pemahaman tentang risiko jatuh dapat berdampak positif pada pencegahan jatuh di kalangan lansia. Pengetahuan yang lebih baik memungkinkan lansia untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang lebih efektif, seperti modifikasi lingkungan dan latihan fisik. Program edukasi harus menjadi bagian integral dari perawatan lansia untuk meminimalkan risiko jatuh dan cedera terkait.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel diambil dari satu posyandu saja, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua lansia di wilayah lain. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif tanpa mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi risiko jatuh, seperti faktor lingkungan dan sosial.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel untuk melihat efek intervensi di berbagai setting dan populasi. Selain itu, menilai dampak jangka panjang dari edukasi ini terhadap kejadian jatuh aktual bisa memberikan wawasan lebih lanjut. Studi intervensi jangka panjang diperlukan untuk menentukan keberlanjutan efek edukasi terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan pemahaman Lansia Terhadap Resiko Jatuh. Lansia dengan hipertensi atau diabetes perlu lebih berhati-hati karena kondisi ini dapat mempengaruhi keseimbangan dan mobilitas mereka, meningkatkan risiko jatuh. Pentingnya program edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia untuk mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Lebih lanjut, penelitian di masa depan disarankan untuk mencakup sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan pendekatan multidimensional untuk lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia.

6. Daftar Pustaka

- A., M. (2019). Risk of Falling Among Elderly and Its Relation to Quality of Life. *International Journal of Pure & Applied Bioscience*, 7(5), 97–104. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Alzahrani, M. S., & Vennu, V. (2023). Metabolic syndrome is associated with an increased risk of falls in the elderly. *National Medical Journal of India*, 36(6). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Ambrose, A. F., Paul, G., & Hausdorff, J. M. (2013). Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51–61. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Ang, G. C., Low, S. L., & How, C. H. (2020). Approach to falls among the elderly in the community. *Singapore Medical Journal*, 61(3), 116. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Azizan, A., Anum, A., & Alias, A. (2019). Is there a link between physical, cognitive and fear of falls among elderly with diabetes mellitus? *Journal of ASIAN Behavioural Studies*, 4(13), 39–50. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Azizan, A., Muawanah, S., & Jamel, S. C. (2024). College Mapping the Research Landscape of Falls in Older Adults: A Bibliometric Analysis. *International Journal on Social & Education Sciences (IJonSES)*, 6(1). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Costa, N., Ambrens, M., Delbaere, K., Wilson, L., Li, A., & Sherrington, C. (2024). A systems approach to aid policy action on falls prevention among community-dwelling older people in Australia. *Public Health Research & Practice*, 34(1). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Deng, R., Li, B., Qin, M., Yu, X., Sun, J., Jiao, F., & Huang, Y. (2024). The characteristics and risk factors of fatal falls among adults aged 60 and above in Southwest China. *Scientific Reports*, 14(1), 7020. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Eni, E., & Safitri, A. (2018). Gangguan Kognitif terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 363–371. [[Crossref](#)]
- Fall, G., & Assessment, B. (2021). *Outcome Measure Toolkit for Geriatric Fall/Balance*

Assessment Table of Contents.

- Kamel, M. H., Abdulmajeed, A. A., & Ismail, S. E.-S. (2013). Risk factors of falls among elderly living in Urban Suez-Egypt. *Pan African Medical Journal*, 14(1). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Karlsson, M. K., Vonschewelov, T., Karlsson, C., Cöster, M., & Rosengen, B. E. (2013). Prevention of falls in the elderly: a review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(5), 442–454. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Li, Y., Hou, L., Zhao, H., Xie, R., Yi, Y., & Ding, X. (2023). Risk factors for falls among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 9, 1019094. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Martins, R., Carvalho, N., Batista, S., & Dinis, A. (2022). Falls in Elderly: Study of the Prevalence and Associated Factors. *European Journal of Development Studies*, 2(3), 12–17. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Mejía, S. T., Su, T.-T., Washington, F. C., Golinski, S., & Sosnoff, J. J. (2023). Everyday experiences of physical function and awareness of fall risk in older adulthood. *Innovation in Aging*, 7(4), igad037. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Muawanah, S. (2022). The Effectiveness of Neuromuscular Taping (NMT) Application and Core Stability Exercise to Increase Agility in the Case of Jumpers Knee at PTPN V Pekanbaru Soccer School University Abdurrah. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 105–109.
- Muawanah, S., Ayuningtiyas, R., MaIballa, B. D., & Juariah, S. (2024). Towards a pain-free life for the elderly: The role of physiotherapy in low back pain prevention education. *Community Empowerment*, 9(5), 763–773.
- Noorratri, E. D., Leni, A. S. 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. [[Crossref](#)]
- Sari, W. S. S., Indaryati, S., & Nurjanah, V. (2019). Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 2(2), 21–30.
- Seppala, L. J., & van der Velde, N. (2022). How to tackle the global challenge of falls? *Age and Ageing*, 51(11), afac264. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Sharif, S. I., Al-Harbi, A. B., Al-Shihabi, A. M., Al-Daour, D. S., & Sharif, R. S. (2018). Falls in the elderly: assessment of prevalence and risk factors. *Pharmacy Practice (Granada)*, 16(3). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Smith, A. de A., Silva, A. O., Rodrigues, R. A. P., Moreira, M. A. S. P., Nogueira, J. de A., & Tura, L. F. R. (2017). Assessment of risk of falls in elderly living at home. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, e2754. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Suryani, U. (2018). Hubungan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan resiko jatuh pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 3(1), 89–98. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]