

**SOSIALISASI TENTANG PENCEGAHAN RESIKO JATUH DAN SENAM  
KESEIMBANGAN BAGI LANJUT USIA****Maria Theresia Arie Lilyana<sup>1</sup>, Anindya Arum Cempaka<sup>2\*</sup>**<sup>1,2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email Korespondensi: anindya@ukwms.ac.id

Disubmit: 12 Juni 2023

Diterima: 13 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.10442>**ABSTRAK**

Pertambahan usia yang terjadi berdampak pada sistem muskuloskeletal dan keseimbangan pada lanjut usia. Penurunan fungsi tubuh tersebut meningkatkan resiko jatuh akibat sendi dan otot kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh penyebab lanjut usia jatuh. Pendidikan Kesehatan tentang resiko jatuh pada lansia dan pencegahan yang dapat dilakukan melalui senam keseimbangan merupakan solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang resiko jatuh dan pencegahan yang dapat dilakukan dengan senam keseimbangan. Metode kegiatan berupa pendidikan kesehatan menggunakan media power point dan booklet tentang resiko jatuh pada lanjut usia serta demonstrasi senam keseimbangan. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lanjut usia tentang resiko jatuh yang mungkin terjadi bagi lanjut usia berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan diberikan serta keaktifan selama mengikuti kegiatan dan demonstrasi senam keseimbangan. Kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang resiko jatuh akibat pertambahan usia dan pencegahan melalui senam keseimbangan.

**Kata Kunci:** Lanjut Usia, Pencegahan, Resiko Jatuh, Senam Keseimbangan**ABSTRACT**

*Increasing age that occurs has an impact on the musculoskeletal and balance system in the elderly. This decrease in body function increases the risk of falling due to joints and muscles not being able to maintain body balance which causes the elderly to fall. Health education about risk of falling and prevention that can be done through balance exercises are the solutions offered in this activity. This community service activity aims to improve elderly's knowledge about the risk of falling and prevention through balance exercises. The activity method is in the form of health education using powerpoint and booklets about the risk of falling in the elderly as well as demonstrating balance exercises. The results of this activity showed that there was an increase in the elderly's knowledge about the risk of falling that might occur for the elderly based on the results of the pre-test and post-test through questionnaires given before and after health education was given and activeness during participating in this activities and demonstration of balance exercise. this community service activity is useful in*

*increasing the knowledge of the elderly about the risk of falling due to age and prevention through balance exercise.*

**Keyword:** *Elderly, Prevention, Fall Risk, Balancing Exercise*

## 1. PENDAHULUAN

Pertambahan usia bagi individu tidak dapat dihindari. Seiring pertambahan usia, individu beresiko pula mengalami penurunan kemampuan fungsi fisik. Penurunan kemampuan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas kekuatan otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago serta kepadatan tulang yang akan berpengaruh terhadap kemampuan melakukan aktivitas harian lanjut usia (lansia) (Ivanali et al., 2021). Kemampuan dalam mengontrol fungsi keseimbangan tubuh bagi lanjut usia juga terpengaruh akibat proses degeneratif, apalagi ditambah dengan penurunan kemampuan neuromuskuler sehingga kaki tidak dapat menapak dengan baik, cenderung mudah goyah, mudah terpeleset dan tersandung yang dapat meningkatkan resiko jatuh bagi lansia (Ivanali et al., 2021).

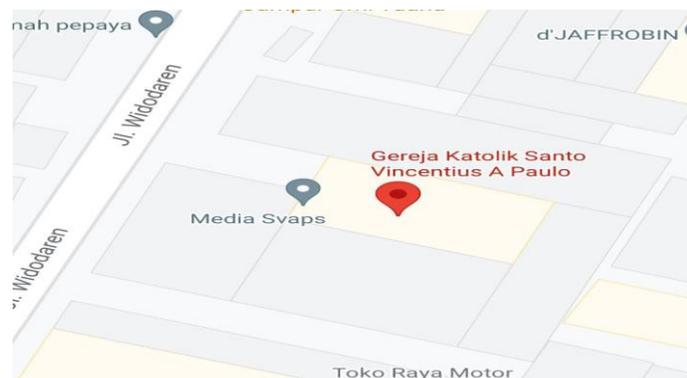
Penelitian yang dilakukan oleh (Ibrahim et al., 2018), menyatakan bahwa aktivitas harian lansia cenderung masuk dalam kategori rendah yaitu 5 (3.68%) dan 6 (34.7%) yang bermakna bahwa sebagian besar lansia cenderung melakukan aktivitas fisik rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dengan aktivitas sehari-hari lansia di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Keseimbangan tubuh bagi lansia memengaruhi kemampuan melakukan aktifitas hariannya akibat perubahan gaya berjalan dan kelemahan kekuatan otot ekstremitas yang berkaitan dengan penurunan tonus dan kekuatan otot.

Hasil wawancara dengan pengurus lansia menunjukkan bahwa selama ini sudah banyak penyuluhan yang diberikan dari sisi psikologis, sehingga kegiatan ini disambut dengan baik dan dapat dilaksanakan di lahan. Edukasi yang diberikan melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah wawasan bagi lansia tentang resiko jatuh akibat pertambahan usia dan intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko jatuh. Luaran dari kegiatan ini adalah lansia memiliki pengetahuan tentang pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko jatuh seiring dengan pertambahan usia serta menerapkan intervensi berupa latihan senam keseimbangan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi tentang cara pencegahan jatuh bagi lansia dan intervensi berupa senam keseimbangan bagi lansia sehingga mampu meningkatkan pengetahuan lansia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Apakah kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang resiko jatuh akibat pertambahan usia dan pencegahan jatuh melalui senam keseimbangan? Pengetahuan adalah segala jenis informasi yang ditangkap oleh pancaindra yang selanjutnya akan dianalisa oleh penerima. Pemberian pengetahuan yang tepat dan spesifik diharapkan dapat memotivasi serta meningkatkan perilaku lansia dalam upaya pencegahan jatuh sehingga tidak berdampak terhadap penurunan kualitas hidup. Teori kognitif sosial menyebutkan perilaku individu dipengaruhi oleh motivasi dan kemauan sehingga tercipta perubahan perilaku (Patimah et al., 2021).

Gereja Santo Vincentius a Paulo terdapat perkumpulan lansia dengan nama pelindungnya St. Hieronimus. Agenda rutin kegiatan pertemuan setiap bulannya adalah doa dan olahraga bersama, pembicara luar memberikan edukasi umumnya materi psikologis bagi lansia. Koordinasi dengan pengurus lansia mengenai kebutuhan edukasi yang dapat dibagikan dalam kegiatan rutin tersebut menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan tentang penyakit dan perawatannya serta kecelakaan yang dapat dialami lansia saat di rumah terkaji dari wawancara tersebut. Berdasarkan kenyataan tersebut maka kegiatan abdimasi ini diawali dengan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan jatuh dan latihan keseimbangan sebagai intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi resiko jatuh. Individu ketika memasuki fase lanjut usia beresiko mengalami berbagai kemunduran baik secara fisik atau psikis. Secara fisik penurunan yang dialami lansia adalah dalam faktor keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh yang buruk serta kemampuan muskuloskeletal pada sendi dan otot yang menurun akan meningkatkan resiko jatuh bagi lansia. Jatuh merupakan salah satu penyebab kematian pada lansia dan juga penyebab terjadinya gangguan pada kemampuan fisiknya untuk aktivitas harian lansia.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
(Sumber: Google map 2023)

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Kejadian jatuh pada lanjut usia akan mengakibatkan jaringan lunak dan tulang mengalami cedera. Cedera tulang yang dapat terjadi misalnya fraktur paha, pergelangan tangan, tulang belakang, bahkan kematian. Efek dari cedera tersebut adalah rasa nyeri, imobilisasi, serta lambatnya proses penyembuhan yang berdampak pada ketidakmampuan melakukan aktivitas secara mandiri (Rohima et al., 2020). Akibat yang terjadi dalam jangka Panjang akibat cedera tulang adalah kualitas hidup lansia menurun (Nurhasanah & Nurdahlia, 2020). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas 2018) menunjukkan prevalensi cedera tertinggi kedua dan ketiga adalah pada usia lansia dengan persentase 9,2 % pada kelompok usia diatas 75 tahun, dan 8.1 % pada kelompok usia 65 - 74 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Faktor intrinsic yang menyebabkan lansia rentan jatuh diantaranya: penyakit yang diderita, penurunan kemampuan kognitif dan efek dari terapi obat yang dikonsumsi rutin (Eni & Safitri, 2019). Factor penyebab lain lansia rentan jatuh adalah kekuatan otot dan kemampuan visual yang mengalami kemunduran yang mengakibatkan gangguan keseimbangan postural (Miller, 2021). Faktor

ekstrinsik yang dapat memengaruhi jatuh pada lansia adalah kondisi lingkungan misalnya lantai yang licin, penerangan lingkungan yang kurang, kondisi lingkungan yang tidak ergonomis, tersandung benda, jauhnya jarak toilet dari kamar lansia, dan ketinggian tempat tidur yang tidak sesuai bagi lansia sehingga meningkatkan resiko jatuh (Rohima et al., 2020).

Kejadian jatuh pada lansia dapat dicegah dengan melakukan identifikasi terhadap keberadaan faktor risiko jatuh baik internal maupun eksternal. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat salah satunya adalah melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan. 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& Caturia, 2019). Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah lansia mendapatkan informasi tentang kejadian jatuh yang disebabkan oleh diri sendiri maupun lingkungan sekitar, sehingga lansia dapat mengantisipasi penyebab dan mampu melakukan pencegahan yang diharapkan sehingga angka kejadian jatuh pada lansia berkurang. Upaya intervensi terhadap faktor perilaku dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pendidikan atau paksaan/tekanan. Intervensi dengan pendekatan pendidikan adalah yang paling tepat sebagai upaya untuk memecahkan masalah kesehatan masyarakat melalui faktor perilaku. Penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan(Gejir et al., 2017).

#### 4. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada hari Sabtu dan Minggu 20 dan 21 Mei 2023 pk.10.00-12.00 di aula Gereja St. Vincentius a Paulo Surabaya. Peserta kegiatan adalah lanjut usia dalam perkumpulan St. Hieronimus di gereja St. Vincentius a Paulo Surabaya sebanyak 70 peserta. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan cara penyampaian materi tentang pencegahan resiko jatuh bagi lanjut usia di hari pertama. Hari ke dua melakukan sosialisasi cara mendeteksi gangguan keseimbangan pada lansia dan senam keseimbangan sebagai salah satu terapi untuk mempertahankan keseimbangan bagi lansia dalam bentuk demonstrasi. Cara deteksi gangguan keseimbangan dan gerakan senam yang diberikan dalam kegiatan ini diadopsi dari buku (Beriman et al., 2021) sebagai panduan bagi lansia dan disusun sebagai materi yang digandakan. Keberhasilan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre dan pos tes dari materi yang disampaikan mengenai pencegahan resiko jatuh bagi lansia pada hari ke 2 kegiatan dilaksanakan.

##### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan pengumpulan data dengan cara wawancara pada koordinator perkumpulan lansia St. Hieronimus tentang kegiatan rutin pada pertemuan lansia dan permasalahan yang umumnya dialami lansia di tempat tersebut. Hasilnya menunjukkan beberapa keluhan yang dialami lansia salah satunya resiko jatuh. Berdasarkan data tersebut tim pengabdian merencanakan kegiatan penyuluhan resiko jatuh dan intervensi yang dapat dilakukan oleh lansia. Kegiatan dilakukan setelah mendapatkan ijin dari Pastor Kepala Paroki Gereja St. Vincentius

A Paulo Surabaya dibantu oleh koordinator lansia selama kegiatan dilaksanakan. Tim pelaksana kegiatan selanjutnya Kemudian menyiapkan materi dan booklet serta membuat soal untuk pretest dan posttest.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu 20 dan 21 Mei 2023 pk.10.00-12.00 di aula Gereja St. Vincentius a Paulo Surabaya diikuti oleh 70 peserta yang aktif hadir dalam pertemuan rutin setiap bulan. *Pretest* dilakukan sebelum kegiatan berlangsung dengan tujuan mengetahui tingkat pengetahuan lansia dalam hal pencegahan jatuh. Pada sesi awal dilakukan sesi tanya jawab terlebih dahulu untuk mengetahui apakah ada peserta lansia yang mempunyai riwayat jatuh serta menggali pengalaman lansia yang pernah mengalami jatuh, apa saja kerugian dari pengalaman jatuh yang sudah dialami salah satu lansia di masa lalu serta pentingnya pencegahan jatuh. Kegiatan berbagi pengalaman nyata salah satu peserta lansia diharapkan menjadi motivasi bagi lansia lainnya untuk mengikuti penyuluhan dengan seksama dan antusias sehingga tercapai tujuan kegiatan. Sesi pendidikan kesehatan resiko jatuh mencakup materi tentang dampak negatif lansia jika mengalami jatuh, faktor intrinsik dan ekstrinsik penyebab lansia jatuh, dan pencegahan jatuh. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan diskusi dan tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan lansia saat sesi tanya jawab antara lain: manfaat senam bagi lansia, frekuensi senam yang ideal bagi lansia berapa lama, jenis olahraga yang tepat bagi lansia.

Kegiatan selanjutnya pada hari kedua yaitu melakukan sosialisasi cara mendeteksi gangguan keseimbangan pada lansia dan senam keseimbangan sebagai salah satu terapi untuk mempertahankan keseimbangan bagi lansia dalam bentuk demonstrasi. Cara deteksi gangguan keseimbangan dan gerakan senam yang diberikan dalam kegiatan ini diadopsi dari buku (Beriman et al., 2021) sebagai panduan bagi lansia dan disusun sebagai materi yang digandakan.

c. Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi yaitu dengan mengisi kuesioner posttest pada hari ke-2 kegiatan dilaksanakan. Peserta mengisi kembali kuesioner yang isi pertanyaannya sama dengan kuesioner pretest. Tujuan pengisian posttest adalah untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dan apakah terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil pengisian pretest dan posttest selanjutnya diolah dan dianalisis dengan uji statistik melalui aplikasi SPSS. Kegiatan pelatihan senam keseimbangan dalam pengabdian masyarakat dilakukan berdasarkan buku panduan latihan keseimbangan oleh Beriman et al. (2021). Kegiatan pelatihan senam keseimbangan dievaluasi melalui redemo peserta.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tindakan preventif keperawatan untuk mengurangi resiko jatuh bagi lansia adalah melalui edukasi dan sosialisasi tentang faktor dari dalam dan luar akibat pertambahan usia yang menjadi penyebab jatuh bagi lansia. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko jatuh bagi lansia adalah senam keseimbangan dan merupakan solusi yang ditawarkan dalam kegiatan bagi lansia di perkumpulan St. Hieronimus. Pendidikan kesehatan merupakan tindakan preventif keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan individu dalam mengelola kesehatannya. Pendidikan kesehatan

dapat diberikan dengan berbagai cara seperti: edukasi menggunakan power point seperti yang dilakukan (Haris et al., 2019) untuk meningkatkan pengetahuan tentang hidup sehat. Pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual bagi lansia berdampak pada (Andayani et al., 2019) keaktifan datang ke posyandu lansia. Metode pendidikan kesehatan juga dapat dilakukan dengan media video yang dilakukan oleh (Luthfiani, 2021) untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan tatalaksana yang perlu dilakukan.

Edukasi atau Pendidikan kesehatan dapat diberikan dengan berbagai cara sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kegiatan Pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan cara penyampaian materi menggunakan powerpoint dan booklet bagi lansia sehingga mampu menarik perhatian pada fungsi pendengaran dan penglihatan lansia. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari hasil pre dan pos tes dari materi yang disampaikan menggunakan nilai 60 sebagai median keberhasilan pengetahuan yang diberikan tentang resiko jatuh pada lansia. Hasil nilai pre dan post es, sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Tingkat pengetahuan	Sebelum kegiatan		Setelah kegiatan		<i>p-value</i>
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)	
Kurang	52	74,%	22	31%	0.001
Baik	18	26%	48	69%	
Total	70	100%	70	100%	

Berdasarkan hasil tersebut *p-value* adalah 0.001 lebih kecil dari 0.05, maka kesimpulan yang diambil adalah  $H_0$  diterima. Artinya terdapat pengaruh dari edukasi yang diberikan terhadap tingkat pengetahuan lansia dalam kegiatan ini. Edukasi yang diberikan di komunitas bagi lanjut usia bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bagi lanjut usia seperti yang dilakukan oleh (David et al., 2022). Pengetahuan yang dimiliki tersebut diharapkan mampu dijalankan dengan baik sesuai saran pemberi layanan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang resiko jatuh. Intervensi yang dapat diberikan dengan cara senam keseimbangan diperkenalkan dalam kegiatan ini dan diikuti dengan antusias oleh lansia.

Keseimbangan postural merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan pusat masa pada batas stabilitas sehingga tidak mudah jatuh (Laksmita et al, 2018). Keseimbangan postural pada seseorang berusia lanjut dapat diupayakan meningkat melalui latihan sehingga risiko jatuh menjadi minimal (Melda et al., 2022). Latihan keseimbangan bagi lansia terdapat berbagai macam bentuknya seperti senam dan tandem exercise (Syah et al., 2017), forward stepping (Rusminingsih et al., 2021) dan latihan balance exercise (Priyanto et al., 2016). Latihan fisik yang diberikan tersebut penting dilakukan karena lansia mengalami gangguan dalam postur tubuh (Prasetya et al., 2015). Latihan keseimbangan yaitu serangkaian Gerakan yang bertujuan meningkatkan keseimbangan statis serta keseimbangan dinamis melalui *stretching* dan *strengthening*. Kegiatan *balance exercise* yang dilakukan rutin tiga kali seminggu dapat meningkatkan keseimbangan postural tubuh (Riyanto et al., 2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan

(Sadondang & Komalasari, 2018) yang menyatakan latihan keseimbangan efektif dalam menurunkan resiko jatuh lansia jika dilaksanakan selama 3-8 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali seminggu. Penelitian lain dari (Salsabilla et al., 2023) juga menyebutkan manfaat tetap berolahraga dan bergerak aktif bagi lansia. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh aktifitas fisik terhadap keseimbangan lansia, karena aktifitas fisik mampu mempertahankan fungsi dari sendi dan otot dalam menjaga keseimbangan lanjut usia. Aktifitas fisik bagi lansia seperti senam ternyata berpengaruh terhadap keseimbangan lansia. Putri et al. (2019) menyatakan bahwa lansia yang tidak melakukan senam maupun yang melakukan senam tak rutin memiliki resiko jatuh berdasarkan hasil penilaian menggunakan skala Berg. Penelitian yang dilakukan Putri dan tim menunjukkan bahwa aktivitas fisik melalui senam berdampak terhadap resiko jatuh sebagai berikut: kelompok dengan senam sebanyak 12 orang (27.3%) memiliki resiko jatuh rendah, 7 orang (15.9%) memiliki resiko jatuh sedang dan 3 orang (6.8%) memiliki resiko jatuh tinggi. Kelompok yang tidak melakukan senam terdapat data sebagai berikut: 4 orang (9.1%) memiliki resiko jatuh rendah, 6 orang (13.6%) memiliki resiko jatuh sedang dan 12 orang (27.3%) memiliki resiko jatuh tinggi. Kesimpulannya adalah lansia yang rutin melakukan aktifitas fisik maka tingkat keseimbangannya makin tinggi dan resiko jatuh menjadi rendah. Senam dan tandem yang dilakukan oleh (Syah et al., 2017) menunjukkan bahwa kombinasi latihan senam dan jalan tandem berdampak pada keseimbangan lansia.

Menurut Masniah dalam (Sadondang & Komalasari, 2018), latihan fisik secara teratur mampu meningkatkan kekuatan kaki dan tangan, perbaikan keseimbangan serta koordinasi sehingga mengurangi resiko jatuh. Latihan fisik untuk lanjut usia sebaiknya tidak terlalu berat dan dilakukan sesuai kemampuan fisik lansia. Latihan keseimbangan bertujuan meningkatkan keseimbangan melalui kegiatan peregangan dan penguatan tubuh. Selain itu, latihan keseimbangan akan meningkatkan metabolisme fosfat termasuk ATP di otot sehingga terjadi penguatan otot dan peningkatan keseimbangan. Latihan keseimbangan juga mempunyai manfaat yaitu memelihara dan meningkatkan range of motion (ROM) sehingga individu dapat bergerak dengan leluasa. Lansia yang mendapatkan intervensi pelatihan keseimbangan memiliki efek kekuatan otot nya meningkat dan menurunkan resiko jatuh dibanding lansia yang hanya melakukan latihan fisik dalam bentuk kegiatan harian. Lansia yang melakukan aktivitas fisik berupa kegiatan sehari-hari, latihannya tidak terfokus pada penguatan anggota gerak ekstremitas bawah, berbeda dengan latihan keseimbangan yang mayoritas berfokus pada kaki sehingga kontraksi otot dan sendi yang menguatkan daerah tersebut dapat tercipta (Sadondang & Komalasari, 2018). Kejadian jatuh pada lanjut usia meningkat sebesar 25% pada usia 70 tahun dan 35% setelah berusia 75 tahun. Lanjut usia yang mengalami jatuh dan tidak segera diberikan pertolongan medis akan membawa konsekuensi kesehatan yang merugikan. Deteksi dini resiko jatuh pada individu lanjut usia akan meminimalkan dampak negatif dari kejadian jatuh yang mungkin terjadi di masa depan. Kejadian jatuh pada lansia paling sering mengakibatkan cedera kepala dan efek kecemasan untuk jatuh kembali. Penanganan yang terlambat jika lansia jatuh dan cedera akan menyebabkan kecacatan, kelumpuhan bahkan kematian (Noorratri et al., 2020).

Upaya intervensi untuk merubah perilaku seseorang atau masyarakat dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu dengan pendidikan atau

dengan paksaan. Pendekatan pendidikan adalah upaya yang tepat dalam memperbaiki perilaku kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan menyebarkan informasi baru sehingga meningkatkan motivasi bagi individu untuk melakukan perilaku baru yang positif (Noorratri et al., 2020). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan yang diberikan tentang resiko jatuh dan pencegahannya berdasarkan hasil *posttest*. Peserta kegiatan juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan mulai awal hingga kegiatan berakhir. Luaran dari kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan telah dapat dicapai. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan adalah kerjasama tim pengabdian dengan baik serta dukungan dari pengurus perkumpulan lansia St. Hieronimus dan peserta kegiatan yang aktif mengikuti kegiatan. Kendala dalam kegiatan ini tidak terlalu berdampak besar selama kegiatan berlangsung. Dari hasil *posttest* terdapat lansia yang tidak mengalami perubahan skor. Penulis berpendapat hal ini disebabkan karena berbagai penurunan fungsi organ tubuh yang dialami lansia diantaranya penurunan fungsi kognitif, penglihatan dan pendengaran sehingga memengaruhi hasil pendidikan kesehatan. Fungsi kognitif yang menurun akan memengaruhi dalam proses belajar, proses memahami dan proses konsentrasi dalam menerima informasi atau pendidikan. Fungsi kognitif merupakan suatu proses dalam mengolah masukan yang diterima panca indera untuk diubah diolah dan disimpan sehingga seseorang mampu menalar dan menganalisis terhadap masukan tersebut (Pramadita et al., 2019). Selain itu salah satu kemunduran fungsi tubuh yang dialami lansia adalah gangguan pendengaran dan penglihatan sehingga metode edukasi bagi lanjut usia harus disampaikan dengan tulisan yang cukup besar, suara yang jelas dan perlahan-lahan sehingga materi dapat dipahami dengan baik oleh peserta.



Gambar 2 Penyampaian Materi



Gambar 3 Latihan keseimbangan

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pada lansia tentang resiko jatuh dan penatalaksanaan yang dapat dilakukan melalui senam keseimbangan. Hasil kegiatan menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan bagi lansia tentang resiko jatuh dan pencegahannya. Rekomendasi bagi kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya adalah dengan melakukan edukasi kesehatan dan intervensi atau pelatihan mengenai pencegahan komplikasi penyakit sehingga dapat mencegah menurunnya kualitas hidup lansia.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Beriman, R., W.H. James, M., Maksimus, B., & Lisnaini. (2021). *Panduan Latihan Keseimbangan "Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia."* 1-26.
- David, B., Natalia, F., Terok, K., & Toreh, P. (2022). Pemberian Edukasi Lansia Smart Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Taratara. *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.36339/Je.V6i1.545>
- Eni, E., & Safitri, A. (2019). Gangguan Kognitif Terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 363-371. <https://doi.org/10.33221/Jiiki.V8i01.323>
- Gejir, I. N., Agung, A. A. G., Ratih, I. A. D. K., Mustika, I. W., Suanda, I. W., Widiari, N. N., & Wirata, I. N. (2017). *Gejir, I. Nyoman, Anak Agung Gede Agung, Ida Ayu Dewi Kumala Ratih, I. Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan*. Penerbit Andy.
- H, H., Aris, M., & M, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164-177. <https://doi.org/10.24198/Mkk.V2i2.22472>
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 7-13.
- Iswati, S. C., & Caturia, S. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Jatuh Melalui Penyuluhan Di Asrama Brimob Rt 02 Rw 02 Kelurahan Morokrengan Kecamatan Krembangan Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(1), 6-11.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), 51-57.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan Ri*, 1-582.
- Luthfiani, L. & M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329-338.
- Melda, B., Erwin, Yane, N., & Rahmad, N. (2022). Manfaat Latihan Keseimbangan Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia Di Yayasan Pelita Hati. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi*.
- Miller, C. A. (2021). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Noorratri, E. D., Mei Leni, A. S., & 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. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i2.636>
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia, N. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *Jkep*, 5(1), 84-100. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.359>
- Patimah, I., W, S. Y., Alfiansyah, R., Taobah, H., Ratnasari, D., & Nugraha, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Masyarakat Relationship Between Knowledge Level And Behavior To Prevent Covid-19 Transmission In The Community. *Jurnal Kesehatan*, 12, 52-60.
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., Muhartomo, H., Kognitif, F., & Romberg, T. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626-641.
- Prasetya, L. Y., Wibawa, A., & Putra, I. N. A. (2015). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statik Pada Lansia. *Fk Unud Denpasar*, 3(2).
- Priyanto, A., Pramuno, P., & Rusliyah. (2016). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *Naskah Publikasi*, 6-8.
- Putri, N. P. S. Y., Saraswati, P. A. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2019). Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Dengan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia Di Kecamatan Dawan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(2), 1-5.
- Riyanto, Virgiani, B. N., & Maulana, R. I. (2021). Effect Of Balance Training On Risk Of Fall In Elderly. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 104-114.
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2020). Faktor Resiko Jatuh Pada Lansia Di Unit Pelayanan Primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 4(2), 108. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.184>
- Rusminingsih, E., Marwanti, M., Sawitri, E., & Dwi Cahyani, A. (2021). Pengaruh Latihan Keseimbangan (Forward Stepping) Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. *Urecol Journal. Part C: Health Sciences*, 1(1), 22-28. <https://doi.org/10.53017/ujhs.43>
- Sadondang, T. M., & Komalasari, R. (2018). Upaya Peningkatan Kesimbangan Tubuh Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Nursing Current*, 6(1), 12-23.
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Pada Lansia Di Komunitas Malang. 14(1).
- Syah, I., Purnawati, S., & Sugijanto. (2017). Efek Pelatihan Senam Lansia Dan Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. *Sport And Fitness Journal*, 5(1), 8-16.