

**IMPLEMENTASI WALKING PATH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RISIKO JATUH  
PADA LANSIA DI PANTI WREDHA GARUT**Nina Sumarni<sup>1\*</sup>, Udin Rosidin<sup>2</sup><sup>1-2</sup>Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: n.sumarni@unpad.ac.id

Disubmit: 10 November 2025    Diterima: 27 Desember 2025    Diterbitkan: 01 Januari 2025  
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i1.23426>**ABSTRAK**

Panti Wredha Garut adalah fasilitas perumahan untuk lansia dengan tingkat mobilitas yang bervariasi. Observasi mengidentifikasi beberapa faktor risiko jatuh, termasuk lantai licin, rute berjalan yang tidak terstruktur, dan kurangnya fasilitas pendukung seperti pegangan tangan (*handrail*) dan keset anti-slip. Kondisi ini secara signifikan meningkatkan kemungkinan jatuh, terutama di antara penghuni lansia dengan keterbatasan kemandirian dan keseimbangan tubuh yang buruk. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keamanan berjalan dan mengurangi risiko jatuh dengan membangun jalur berjalan sebagai rute aman di dalam fasilitas tersebut. Program ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan penghuni, pengasuh, dan mahasiswa, serta mencakup pembersihan area, penandaan jalur dengan warna kontras, dan simulasi berjalan. Selain itu, keset anti-slip disediakan untuk dua unit hunian dengan risiko jatuh tertinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa para penghuni lansia merasa lebih percaya diri dan aman saat berjalan, terutama di area penghubung seperti kamar tidur, ruang makan, dan aula kegiatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman, terstruktur, dan ramah lansia yang mendukung peningkatan kualitas hidup penghuni di Panti Wredha Garut.

**Kata Kunci:** Lansia, Risiko Jatuh, *Walking Path*, Panti Wredha Garut, Lingkungan Ramah Lansia.

**ABSTRACT**

*Panti Wredha Garut is a residential facility for the elderly with varying levels of mobility. Observations identified several fall risk factors, including slippery floors, unstructured walking routes, and a lack of supporting facilities such as handrails and anti-slip mats. These conditions significantly increase the likelihood of falls, particularly among elderly residents with limited independence and poor body balance. This community service activity aimed to enhance walking safety and reduce fall risk by constructing a walking path as a safe route within the facility. The program was conducted through a participatory approach involving residents, caregivers, and students, and included cleaning the area, marking the path with contrasting colors, and walking simulations. Additionally, anti-slip mats were provided for the two residential units with the highest fall risk. The results showed that residents*

*felt more confident and secure when walking, especially in connecting areas such as bedrooms, dining rooms, and activity halls. This activity is expected to create a safer, more structured, and elderly-friendly environment that supports an improved quality of life for residents at Panti Wredha Garut.*

**Keywords:** *Elderly, Fall Risk, Walking Path, Elderly Care Facility, Age-Friendly Environment.*

## 1. PENDAHULUAN

Seiring dengan tren global, Indonesia saat ini berada di masa perubahan struktur demografi yang ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia atau dikenal juga dengan era *ageing population*, sebuah kondisi yang disebabkan oleh menurunnya angka kelahiran dan meningkatnya harapan hidup. Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010, diketahui penduduk lanjut usia ( $\geq 60$  tahun) di Indonesia, tercatat sebesar 7,6% dari total populasi. Proporsi ini diproyeksikan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 11,8% pada 2025 dan melonjak hingga 15,8% pada 2035 (Adioetomo & Mujahid, 2014). Transisi demografi menuju struktur yang menua ini menimbulkan tantangan dan peluang kompleks di berbagai sektor pembangunan (Suryadi, 2018).

Seiring bertambahnya usia, individu lanjut usia (lansia) umumnya mengalami penurunan kekuatan otot, kelenturan sendi, koordinasi, dan keseimbangan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko jatuh. Kejadian jatuh tidak hanya menyebabkan cedera fisik seperti patah tulang atau cedera kepala, tetapi juga memicu rasa takut untuk beraktivitas, sehingga berdampak pada penurunan kemandirian dan kualitas hidup (Fisabili et al., 2025). Menurut (World Health Organization (WHO), 2008) sekitar 28%-35% individu berusia di atas 65 tahun mengalami kejadian jatuh setiap tahunnya. Persentase ini bahkan meningkat menjadi 32%-42% pada kelompok lansia berusia di atas 70 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa tingginya risiko jatuh pada lansia berkaitan erat dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, khususnya sistem yang berperan dalam pengaturan keseimbangan.

Proses penuaan secara alami ditandai oleh penurunan progresif kapasitas fisik dan fungsi tubuh (Munawwarah & Rahmani, 2015). Penurunan ini meliputi melemahnya kekuatan otot, perubahan postur tubuh, berkurangnya koordinasi motorik, serta peningkatan akumulasi lemak yang berdampak negatif terhadap stabilitas tubuh. Keseimbangan tubuh merupakan fungsi kompleks yang bergantung pada integrasi optimal tiga sistem utama, yaitu sistem sensoris visual, sistem vestibular, dan rentang gerak sendi (*joint range of motion*). Gangguan pada salah satu atau beberapa sistem tersebut—seperti disfungsi visual, gangguan vestibular, serta perubahan muskuloskeletal pada ekstremitas bawah—merupakan faktor multifaktorial yang menyebabkan penurunan keseimbangan. Kondisi ini diperparah oleh perubahan postural khas pada lansia, seperti tubuh yang mulai membungkuk, alas tumpuan kaki yang melebar, dan langkah yang memendek. Kombinasi disfungsi koordinasi motorik ini menjadi faktor utama yang meningkatkan kerentanan lansia terhadap insiden jatuh (Luh et al., 2017).

Selain faktor intrinsik, tingginya angka kejadian jatuh pada lansia di Indonesia juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kondisi lingkungan

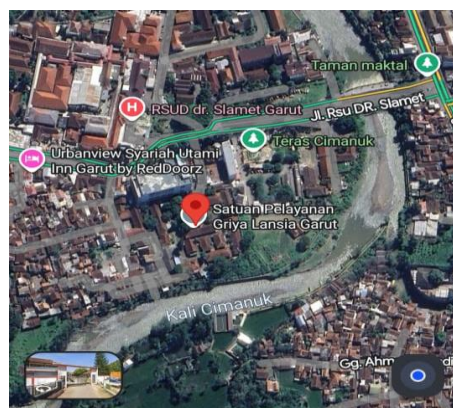
yang tidak mendukung—misalnya permukaan jalan yang licin, tidak rata, atau minim penanda jalan (Permenkes No. 21, 2020). Selain faktor intrinsik, tingginya angka kejadian jatuh pada lansia di Indonesia juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kondisi lingkungan yang tidak mendukung—misalnya permukaan jalan yang licin, tidak rata, atau minim penanda jalan.

Jalur berjalan khusus (*walking path*) dirancang untuk menyediakan lintasan yang aman, terarah, dan mudah diakses, sehingga dapat mengurangi risiko tersandung atau salah langkah. Fasilitas ini secara signifikan meningkatkan rasa percaya diri lansia untuk beraktivitas. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan menganalisis efektivitas pembangunan *walking path* di Griya Lansia Garut sebagai upaya mewujudkan lingkungan yang lebih aman, mendorong peningkatan aktivitas fisik, serta menurunkan angka kejadian jatuh pada lansia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Populasi lansia dunia diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% (900 juta jiwa) pada tahun 2015 menjadi 22% (2 miliar jiwa) pada tahun 2050 (United Nations, 2015). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, seperti kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta penurunan fungsi kognitif dan reproduksi. Kondisi ini meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup. Di Indonesia, tingginya angka jatuh pada lansia juga diperburuk oleh lingkungan yang tidak aman (Syaifudin et al., 2024). Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pembangunan *walking path* (jalur berjalan khusus) untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung aktivitas fisik lansia.

Tim pengabdian kepada masyarakat menetapkan lokasi kegiatan di wilayah kerja Panti Wredha Garut, yang memiliki jumlah lansia cukup banyak dan sebagian besar belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Melalui kegiatan ini, diharapkan peningkatan fungsi kognitif, reproduksi, dan keamanan lingkungan—seperti melalui pembangunan *walking path* (jalur berjalan khusus)—dapat membantu lansia beraktivitas lebih aman, percaya diri, dan mandiri. Bagaimana pembangunan *walking path* dapat meningkatkan keamanan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia di Griya Lansia Garut?



Gambar 1. Peta Griya Lansia Garut

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Proses penuaan merupakan tahapan alami yang ditandai dengan penurunan bertahap pada kemampuan fisik dan fungsi tubuh (Munawwarah & Rahmani, 2015). Penurunan ini mencakup melemahnya kekuatan otot, perubahan postur tubuh, berkurangnya koordinasi gerak, serta peningkatan massa lemak yang dapat memengaruhi keseimbangan. Keseimbangan tubuh sendiri bergantung pada kerja tiga sistem utama, yaitu sistem penglihatan, sistem vestibular (telinga dalam), dan rentang gerak sendi. Gangguan pada salah satu sistem tersebut, seperti penurunan penglihatan, gangguan telinga dalam, atau perubahan struktur otot dan tulang di kaki, dapat menyebabkan ketidakseimbangan. Kondisi ini sering diperparah oleh perubahan postur khas lansia, seperti tubuh yang mulai membungkuk, langkah yang memendek, dan posisi kaki yang melebar. Kombinasi faktor-faktor tersebut meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Luh et al., 2017).

Jatuh pada lansia tidak hanya menimbulkan cedera fisik, seperti patah tulang panggul, pergelangan tangan, dan cedera jaringan lunak, tetapi juga berdampak psikologis. Banyak lansia mengalami rasa takut untuk beraktivitas, kehilangan kepercayaan diri, hingga mengalami *fall phobia* (takut jatuh) yang dapat menyebabkan depresi dan penurunan aktivitas sosial (Ayatullah & Wahidah, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur yang menitikberatkan pada peningkatan keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh efektif menurunkan risiko jatuh (Sherrington et al., 2017). Latihan yang difokuskan pada penguatan otot tungkai bawah membantu meningkatkan stabilitas, menjaga kemandirian, serta meminimalkan dampak keterbatasan fisik (Wulandari et al., 2018). Koordinasi antara otot, tulang, dan otak juga berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh (Nurkuncoro, 2015). Penerapannya dalam latihan fisik lansia membantu merancang program yang efektif untuk menurunkan risiko jatuh (Pramusinta et al., 2022). Di Indonesia, risiko jatuh juga sering disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti permukaan jalan yang licin, lantai tidak rata, pencahayaan kurang, dan adanya benda penghalang (Syaifudin et al., 2024). Faktor eksternal yang berhubungan dengan lingkungan ini menjadi penyebab yang paling sering menyebabkan kejadian jatuh pada lansia, seperti permukaan yang licin dan tidak rata, benda yang menyebabkan tersandung, penurunan tingkat penglihatan, dan kurangnya cahaya.

Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi lansia. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah pembangunan *walking path* atau jalur berjalan khusus yang dirancang aman, rata, dan mudah dilalui. Pembangunan *walking path* atau jalur berjalan khusus menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi lansia. *Walking path* dirancang dengan permukaan rata, pencahayaan baik, dan jalur yang jelas sehingga meminimalkan risiko tersandung atau terpeleset. Penyediaan *walking path* tidak hanya berfungsi sebagai sarana keselamatan, tetapi juga sebagai media stimulasi fisik bagi lansia. Jalur ini mendorong lansia untuk tetap aktif bergerak dalam lingkungan yang aman, sekaligus mendukung peningkatan keseimbangan, kekuatan otot, dan kepercayaan diri dalam beraktivitas sehari-hari. Dengan demikian, pembangunan *walking path* menjadi bagian penting dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko jatuh serta meningkatkan kualitas hidup lansia di lingkungan panti.

#### 4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut dengan melibatkan para lansia, tenaga keperawatan, pramuwerdha, serta staf pendukung lainnya. Pelaksanaan dilakukan secara partisipatif melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim bersama mahasiswa berkoordinasi dengan pihak panti untuk menentukan jadwal serta menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Tahap pelaksanaan mencakup observasi lapangan, wawancara dengan pihak terkait, dan sosialisasi mengenai pentingnya lingkungan yang aman bagi lansia. Intervensi utama berupa pembangunan *walking path* dilakukan sebagai langkah preventif untuk meningkatkan keamanan dan kenyamanan berjalan bagi lansia. Kegiatan diakhiri dengan monitoring dan evaluasi guna menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan aktivitas fisik lansia.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut pada Rabu, 20 Agustus 2025, bersama Mahasiswa Program Profesi Ners Angkatan 48 Universitas Padjadjaran. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia melalui pembangunan jalur berjalan (*walking path*) yang aman, rata, dan mudah dilalui, sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan panti yang ramah lansia.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Asesmen Awal

Berdasarkan hasil asesmen awal, diperoleh bahwa sebanyak 24 lansia (34,3%) termasuk dalam kategori risiko jatuh tinggi, dan 46 lansia (65,7%) berada pada risiko sedang berdasarkan hasil *Timed Up and Go (TUG) Test*. Kondisi lingkungan menunjukkan bahwa meskipun telah tersedia *handrail*, sebagian gedung belum memiliki fasilitas tersebut dan beberapa di antaranya sudah tidak kokoh. Selain itu, keset anti-slip belum tersedia, sehingga meningkatkan potensi risiko jatuh, terutama di area dengan permukaan licin.

Penilaian tambahan terhadap kondisi fisik menunjukkan bahwa 28 lansia (50,9%) berada dalam kategori pre-frail, dan 12 lansia (21,8%) termasuk kategori frail, yang menandakan adanya tingkat kerentanan fisik cukup tinggi. Berdasarkan penilaian tingkat kemandirian, 33 lansia

(38,4%) masih berada pada kategori ketergantungan sebagian, terutama pada aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik seperti berjalan di permukaan datar, menaiki tangga, dan berolahraga ringan.

Sebagai tindak lanjut dari hasil tersebut, dilakukan pembangunan jalur berjalan (*walking path*) dengan pendekatan partisipatif, melibatkan lansia, tenaga keperawatan, serta pengurus panti. Tahapan kegiatan dimulai dari identifikasi area yang sering dilewati lansia, diikuti pembersihan jalur dari hambatan fisik seperti batu, barang-barang di lantai, atau permukaan licin. Selanjutnya dilakukan pembuatan jalur berjalan yang rata dan jelas, serta penambahan penanda arah menggunakan cat berwarna kontras untuk memudahkan penglihatan lansia.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan pembuatan *walking path*

Setelah jalur selesai dibuat, dilakukan uji coba langsung bersama lansia untuk menilai kenyamanan dan keamanan jalur. Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia merasa lebih percaya diri dan aman saat berjalan, terutama di area penghubung antara kamar, ruang makan, dan ruang kegiatan. Melalui kegiatan ini, diharapkan risiko jatuh dapat ditekan, mobilitas lansia meningkat, serta tercipta lingkungan panti yang lebih aman, inklusif, dan mendukung kualitas hidup lansia di Griya Lansia Garut.

#### b. Pembahasan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pembuatan *walking path* sebagai jalur aman bagi lansia untuk berjalan, disertai simulasi penggunaannya dan pemberian keset anti-slip pada dua wisma dengan risiko jatuh tertinggi di Griya Lansia Garut. Area *walking path* ditentukan berdasarkan hasil observasi lapangan dan rekomendasi pihak panti, yakni di sepanjang area paving block yang menghubungkan wisma lansia dengan ruang serbaguna, ruang makan, dan ruang kegiatan. Seluruh bahan dan material disiapkan sesuai kebutuhan, dengan pemilihan warna cat yang kontras agar tetap terlihat jelas dalam kondisi pencahayaan redup.

Proses pembuatan jalur dilakukan melalui pengecatan pola ikon kaki dua arah (pergi dan kembali) di area yang telah disepakati. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, pengurus, mahasiswa serta pembimbing dalam tahap pembersihan area,

penandaan jalur, serta simulasi penggunaan *walking path*. Setelah jalur selesai dibuat, dilakukan sosialisasi dan simulasi berjalan untuk membiasakan lansia menggunakan jalur tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, keset anti-slip diberikan kepada pihak panti untuk ditempatkan di dua wisma dengan risiko jatuh tertinggi guna meningkatkan keamanan di area pintu masuk dan keluar kamar.

Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia merasa lebih percaya diri dan aman saat berjalan, terutama di area penghubung antara kamar, ruang makan, dan ruang kegiatan. Melalui kegiatan ini, risiko jatuh diharapkan dapat ditekan, mobilitas lansia meningkat, serta tercipta lingkungan panti yang lebih aman, inklusif, dan mendukung kualitas hidup penghuni. Lingkungan yang ramah lansia menjadi salah satu faktor penting dalam menurunkan risiko jatuh, dan upaya modifikasi seperti penyediaan *walking path* merupakan strategi preventif yang efektif untuk menciptakan jalur berjalan yang aman, jelas, dan mudah diikuti. Jalur ini membantu lansia memiliki panduan arah berjalan yang lebih terstruktur, mengurangi risiko tersandung atau salah langkah, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam beraktivitas (Kuniawidjaja, 2021).

Jatuh merupakan dampak yang dapat terjadi karena penurunan keseimbangan, dimana dapat mengakibatkan cedera serius seperti patah tulang dan cedera tulang belakang yang menyebabkan keterbatasan dalam beraktivitas. Balance exercise adalah suatu latihan khusus yang diberikan guna meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan sistem vestibular. Salah satu upaya meningkatkan keseimbangan dalam rangka mengurangi resiko jatuh pada lansia (Nuraeni & Hartini, 2019) dengan memberikan program latihan keseimbangan jalan tendem (Siregar et al., 2020) yang nantinya akan rutin dapat dipraktekkan baik secara individu maupun berkelompok. Latihan keseimbangan sudah sering dilakukan oleh para lansia untuk mengurangi terjadinya resiko jatuh (Arifiati, 2023).

## 6. KESIMPULAN

Pembuatan *walking path* di Griya Lansia Garut berhasil meningkatkan rasa aman dan percaya diri lansia saat berjalan, terutama di area penghubung antarruang. Jalur ini berfungsi sebagai panduan aman yang membantu mencegah risiko jatuh, didukung dengan pemasangan keset anti-slip di area rawan. Kegiatan ini menciptakan lingkungan panti yang lebih aman, ramah lansia, serta mendukung peningkatan mobilitas dan kualitas hidup penghuni.

## SARAN

Pihak panti diharapkan dapat menambah dan meningkatkan kapasitasnya dalam peningkatan kenyamanan dengan memperbaiki fasilitas pendukung lainnya, seperti *handrail*, keset anti-slip, serta penyediaan alat bantu mobilisasi yang memadai untuk mendukung keselamatan penghuni. Pemerintah bersama puskesmas dan rumah sakit diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan kebijakan, pendanaan berkelanjutan, serta layanan kesehatan terpadu, seperti pemeriksaan rutin, skrining penyakit degeneratif, dan pelatihan bagi tenaga panti. Partisipasi keluarga dan masyarakat juga penting melalui dukungan material, finansial, serta

peningkatan literasi kesehatan agar dapat berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan lansia. Sinergi antara berbagai pihak ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan mendukung kualitas hidup lansia di Griya Lansia Garut.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adioetomo, S. M., & Mujahid, G. (2014). *Unfpa Indonesia Monograph Series No.1: Indonesia On The Threshold Of Population Ageing* (Issue 1). [https://Indonesia.Unfpa.Org/Sites/Default/Files/Pub-Pdf/Buku\\_Monograph\\_No1\\_Ageing\\_03\\_Low-Res.Pdf](https://Indonesia.Unfpa.Org/Sites/Default/Files/Pub-Pdf/Buku_Monograph_No1_Ageing_03_Low-Res.Pdf)
- Arifiati, R. F., Prasaja, P., & Kurniawan, H. (2023). Pemberdayaan Lansia Melalui Latihan Jalan Tendem Dalam Rangka Mengurangi Resiko Jatuh. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 2(3), 87-93.
- Ayatullah, & Wahidah. (2023). Pengaruh Balance Exercise ( Latihan Keseimbangan ) Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia Di Bslu Meci Angi Kota Bima. *Barongko Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3).
- Fisabili, P., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Tentara Wijayakusuma Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 13(April), 24-35. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v13i1.7862>
- Jayawisastara, P. (2023). Studi Kasus: Optimalisasi Implementasi Pencegahan Risiko Jatuh Pada Pasien Di Rs Wilayah Kota Depok Dengan Menggunakan Tiga Tahapan Perubahan Lewins. *Indonesian Journal Of Nursing Scientific*, 3(2), 8-12.
- Kurniawidjadja, L. M., Ok, S., Martomulyono, S., Susilowati, I. H., Km, S., & Kkk, M. (2021). *Teori Dan Aplikasi Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas*. Universitas Indonesia Publishing.
- Luh, N., Eva, P., Wijaya, A. A. N. T., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Udayana, U., Puri, D., & Denpasar, K. (2017). *Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia*. 4(3), 95-102.
- Munawwarah, M., & Rahmani, N. A. (2015). *Perbedaan Four Square Step Exercises Dan Single Leg Stand Balance Exercises Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Pada Lansia 60-74 Tahun*. 15.
- Nurkuncoro, I. D. (2015). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul. In *Naskah Publikasi Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*. [///D:/Work Here/Documents/Skripsi/Jurnal Terkait/Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Resiko Jatuh Lansia.Pdf](D:/Work Here/Documents/Skripsi/Jurnal Terkait/Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Resiko Jatuh Lansia.Pdf)
- Permenkes No. 21 (2020).
- Pramusinta, L., Sari, D. V., Bulan, P. S., & Kristanto, S. T. (2022). *Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise Dan Balance Exercise Dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening Pada Lansia : Randomized Controlled Trial ( Rct )*. 4(Desember), 2-5.
- Putri, L. M., Kristiani, R. B., & Mamesah, M. M. (2025). Rotasi "Roda Kesehatan Lansia" Sebagai Strategi Latihan Fisik Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Community Development In Health Journal*, 1-11.
- Ramadhanti, W. A., Soamole, A. G. S., & Buton, D. (2025). Implementasi

- Program Kesehatan Berbasis Pengembangan Potensi Masyarakat Daerah Pesisir Desa Lisabata. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 46-51.
- Restawan, I. G., & Ponema, N. N. M. P. (2024). Implementasi Balance Exercise Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Pasien Lanjut Usia Di Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1).
- Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R. G., Herbert, R. D., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2017). Exercise To Prevent Falls In Older Adults: An Updated Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 51(24), 1749-1757. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547>
- Suryadi. (2018). Dampak Peningkatan Usia Harapan Hidup Penduduk Indonesia Terhadap Struktur Demografi Dan Perawatan Lanjut Usia. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, December. <https://doi.org/10.24235/Empower.V3i2.3515>
- Syaifudin, A., Sumarno, Handyaningtyas, A. D., Komsiyah, Kumalasari, D. N., Mandaty, F. A., & Alfiyah. (2024). *Screening Dan Pendidikan Kesehatan Tentang Resiko Jatuh Pada Lansia Di Rv Vi Dukuh Persen Kelurahan Sekaran*. 4(2).
- United Nations. (2015). *World Population Ageing*.
- World Health Organization (Who). (2008). *Who Global Report On Falls Prevention In Older Age*.
- Wulandari, R., Prasetya, A. W., & Yuliana, W. (2018). Perbedaan Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Di Posyandu. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 16-20.