

Journal of Sustainable Community Practices

Edukasi Pencegahan Risiko Cedera dan Pelatihan Mobilisasi Aman pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa

Injury Risk Prevention Education and Safe Mobilization Training for the Elderly at the Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa Social Home

Hermadin*¹, Hamka², Sumarmi³, Asrar As⁴

^{1,2}STIKES Tanawali Takalar, ³UIN Alauddin Makassar, ⁴Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Article History

Received: 21 February 2026

Revised: 22 February 2026

Accepted: 24 February 2026

Corresponding Author:

E-mail:

hermadin@stikestanawali.ac.id



Abstrak

Proses penuaan memicu penurunan fungsi neuromuskular yang secara signifikan meningkatkan risiko jatuh pada lansia dengan dampak fatal secara fisik maupun psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kemandirian mobilisasi bagi 21 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Gau Mabaji Gowa pada September 2025. Metode pelaksanaan diawali dengan skrining status fungsional menggunakan instrumen Time Up and Go (TUG) Test, yang dilanjutkan dengan edukasi kesehatan interaktif berbasis modul serta pelatihan penggunaan alat bantu gerak secara bertahap. Hasil penilaian TUG Test mengungkapkan bahwa mayoritas responden (57,15%) berada pada kategori Risiko Jatuh Tinggi akibat kelemahan fisik, penyakit penyerta, dan faktor lingkungan panti. Namun, intervensi melalui edukasi dan komunikasi terapeutik terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menggunakan alat bantu serta menurunkan hambatan psikologis berupa *fear of falling*. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktis lansia dalam mobilisasi aman, sehingga sinergi antara edukasi dan modifikasi lingkungan menjadi sangat krusial untuk menjaga kualitas hidup lansia agar tetap aktif dan aman di lingkungan panti.

Kata kunci: Lansia, Risiko Jatuh, Edukasi, Mobilisasi Aman, TUG Test.

Abstract

The aging process triggers a decline in neuromuscular function, significantly increasing the risk of falls among the elderly with potentially fatal physical and psychological impacts. This community service activity aims to improve health literacy and mobilization independence for 21 elderly residents at PSTW Gau Mabaji Gowa in September 2025. The implementation method began with functional status screening using the Time Up and Go (TUG) Test, followed by module-based interactive health education and gradual training on the use of mobility aids. The TUG Test results revealed that the majority of respondents (57.15%) fell into the High Fall Risk category due to physical weakness, comorbidities, and nursing home environmental factors. However, interventions through education and therapeutic communication proved effective in increasing the elderly's confidence in using assistive devices and reducing psychological barriers such as *fear of falling*. This program successfully enhanced the knowledge and practical skills of the elderly in safe mobilization; thus, the synergy between education and environmental modification is crucial to maintaining their quality of life, ensuring they remain active and safe within the facility.

Keywords: Elderly, Fall Risk, Education, Safe Mobilization, TUG Test.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari siklus perkembangan atau proses kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Secara biologis, fase ini ditandai dengan terjadinya perubahan anatomis dan fisiologis secara menyeluruh pada berbagai sistem tubuh. Salah satu perubahan yang paling signifikan adalah pada sistem neuromuskular, di mana terjadi penurunan massa otot (sarkopenia) serta penurunan fungsi saraf sensorik dan motorik yang berdampak langsung pada pelemahan kekuatan otot ekstremitas bawah dan gangguan keseimbangan. Penurunan fungsi ini mengakibatkan lansia berada dalam kondisi yang sangat rentan dan mudah mengalami insiden jatuh [1].

Kemunduran kemampuan fisik pada lansia seperti gangguan kekuatan otot, menurunnya keseimbangan menurunnya fungsi penglihatan dan pendengaran menyebabkan keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian lansia untuk beraktivitas berkurang karena perubahan fisik lansia yang dapat menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia risiko jatuh akan sangat berbahaya karena dampak akibat terjatuh. Perubahan perilaku diperlukan melalui cara edukasi kesehatan dengan memberikan informasi tentang Kesehatan [2].

Fenomena jatuh pada lansia bukan sekadar peristiwa medis biasa, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena menjadi penyebab utama cedera fisik, kehilangan kemandirian dalam beraktivitas, hingga kematian pada usia lanjut [3]. Data epidemiologi menunjukkan tingkat kejadian yang mengkhawatirkan; sekitar sepertiga lansia yang berusia di atas 65 tahun dan bahkan setengah dari lansia yang berusia di atas 80 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya. Di Indonesia, data nasional mencatat prevalensi kejadian jatuh sebesar 12,8% dalam dua tahun terakhir, di mana 7,6% merupakan jatuh untuk pertama kali dan 5,2% adalah kejadian jatuh berulang [4].

Dampak dari insiden jatuh ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial lansia secara mendalam. Lansia yang pernah mengalami jatuh biasanya akan mengembangkan rasa takut yang berlebihan untuk jatuh kembali (fear of falling), yang berakibat pada hilangnya kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ketakutan ini sering kali memicu imobilisasi atau gangguan mobilisasi secara sengaja oleh lansia karena mereka merasa lebih aman untuk tidak banyak bergerak. Namun, perilaku imobilitas ini justru menciptakan lingkaran setan yang meningkatkan risiko jatuh di masa depan dan menurunkan kemampuan interaksi sosial lansia [5].

Risiko jatuh pada lansia dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri lansia itu sendiri, seperti gangguan pada sistem saraf pusat (demensia atau pikun), gangguan sensomotorik, metabolisme, serta penyakit penyerta seperti asam urat, hipertensi, dan diabetes melitus (DM) yang memperlemah kondisi

fisik secara umum. Selain itu, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran semakin memperburuk persepsi lansia terhadap hambatan di sekitarnya. Di sisi lain, faktor eksternal atau lingkungan memegang peranan krusial sebagai pemicu jatuhnya lansia. Lingkungan panti yang memiliki lantai dari keramik licin, pencahayaan yang kurang memadai, serta ketiadaan pegangan tangan (*handrail*) pada dinding kamar maupun sepanjang lorong merupakan ancaman nyata bagi keselamatan gerak lansia [6].

Meskipun jatuh sering dianggap sebagai konsekuensi normal dari proses penuaan, secara medis jatuh bukanlah bagian yang normal dari siklus tersebut, sehingga tindakan pencegahan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu upaya strategis yang dapat dilakukan adalah melalui program edukasi kesehatan dan pelatihan mobilisasi bertahap dengan menggunakan alat bantu gerak [7]. Proses edukasi ini bertujuan untuk memotivasi lansia agar bersedia mengadopsi perilaku hidup sehat dan lebih waspada terhadap risiko lingkungan. Partisipasi langsung lansia dalam program pencegahan sangat penting, mengingat sering ditemukan ketidakmauan lansia dalam menggunakan alat bantu jalan karena berbagai alasan psikologis[8].

Edukasi kesehatan adalah salah satu program pencegahan berbasis komunitas yang dapat memotivasi sekelompok orang untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Program edukasi akan membantu meningkatkan pemahaman lansia terkait faktor risiko jatuh, lansia dapat berpartisipasi secara langsung dalam upaya pencegahan jatuh [9].

Berdasarkan situasi di PSTW Gau Mabaji Gowa, terlihat kebutuhan yang mendesak untuk melakukan intervensi yang terstruktur bagi para penghuninya. Melalui kegiatan edukasi pencegahan risiko cedera dan pelatihan mobilisasi yang aman ini, diharapkan para lansia memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kondisi fisik mereka serta memiliki kemampuan praktis dalam menggunakan alat bantu gerak secara benar. Dengan meningkatnya literasi kesehatan dan kemandirian dalam mobilisasi, diharapkan risiko cedera fatal akibat jatuh dapat diminimalisir, sehingga lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa dapat menjalani masa tua mereka dengan lebih aman, aktif, dan bermartabat

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik yang bersifat holistik, edukatif, dan partisipatif dengan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 21 orang. Kegiatan dilakukan pada tanggal 26 September 2025. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan dan Analisis Situasi

Pada tahap awal, dilakukan observasi lapangan dan identifikasi masalah di PSTW Gau Mabaji Gowa. Fokus utama adalah melakukan penilaian risiko jatuh pada setiap lansia menggunakan instrumen Time Up and Go (TUG) Test. Tes ini bertujuan untuk mengukur status fungsional lansia, yang meliputi mobilitas, keseimbangan, dan kemampuan berjalan. Selain itu, dilakukan anamnesis dan pemeriksaan tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, suhu) serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan data dasar kesehatan lansia sebelum intervensi dimulai.

2) Tahap Edukasi Kesehatan

Setelah data dasar terkumpul, dilakukan penyuluhan kesehatan secara berkelompok menggunakan metode diskusi interaktif. Materi edukasi disampaikan melalui media visual berupa modul dan leaflet panduan yang telah disusun secara sistematis.

Pokok bahasan mencakup:

a. Faktor Internal

Penjelasan mengenai pengaruh penuaan anatomis-fisiologis, pelemahan otot ekstremitas bawah, serta dampak penyakit penyerta seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes melitus terhadap risiko jatuh.

b. Faktor Eksternal

Identifikasi bahaya lingkungan panti, seperti lantai yang licin, kurangnya pencahayaan, dan pentingnya penggunaan pegangan dinding (handrail).

c. Dampak Psikologis

Memberikan pemahaman bahwa rasa takut jatuh (fear of falling) yang berlebihan dapat menyebabkan imobilisasi yang justru memperburuk kesehatan fisik dan sosial.

3) Tahap Pelatihan Mobilisasi Aman

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan, di mana dilakukan demonstrasi dan pelatihan langsung mengenai teknik mobilisasi yang aman. Mahasiswa keperawatan berperan sebagai fasilitator yang mendampingi lansia secara personal dalam kelompok kecil.

Pelatihan meliputi:

a. Latihan Mobilisasi Bertahap

Mengajarkan teknik berpindah posisi (dari berbaring ke duduk, dan duduk ke berdiri) secara ergonomis untuk menjaga keseimbangan.

b. Penggunaan Alat Bantu Gerak

Melakukan pelatihan penggunaan alat bantu jalan seperti walker, kruk, atau tongkat bagi lansia yang memiliki kelemahan fisik atau gangguan keseimbangan.

c. Praktik Mandiri

Memberikan kesempatan bagi lansia untuk mempraktikkan penggunaan alat bantu dengan pengawasan langsung guna menumbuhkan kemandirian dan kepercayaan diri mereka.

4) Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan kemampuan praktik lansia sebelum dan sesudah kegiatan. Indikator keberhasilan program diukur dari peningkatan rerata pengetahuan lansia mengenai upaya pencegahan jatuh serta ketaatan mereka dalam mengaplikasikan latihan penggunaan alat bantu jalan secara rutin di lingkungan panti. Selain itu, diberikan saran kepada pengelola panti untuk melakukan pendampingan berkelanjutan dan meminimalkan faktor risiko lingkungan seperti perbaikan pencahayaan dan penambahan pegangan tangan pada dinding Lorong

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan identifikasi kemampuan lansia dalam melakukan gerak dan melakukan penilaian terhadap kekuatan fisik terutama kemampuan bergerak dari lanjut usia. Pemeriksaan lain yang dilakukan pada lansia meliputi anamnesis, pengukuran vital sign, tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan risiko jatuh dan keseimbangan *Time Up and Go* (TUG) Test. TUG memiliki tujuan untuk mengukur status fungsional pada lansia, yaitu mobilitas, keseimbangan, kemampuan berjalan, dan risiko jatuh.

Pemeriksaan TUG yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Lansia duduk pada kursi dengan sandaran (ketinggian kursi disesuaikan dengan tinggi lansia);
- 2) Lutut dalam keadaan fleksi 90 dan lengan bersandar;
- 3) Lansia berdiri kemudian berjalan sejauh 3 meter, berputar, jalan kembali menuju kursi dan duduk kembali bersandar. Pengukuran waktu dilakukan dengan menggunakan stopwatch dimulai dari pasien berdiri hingga duduk kembali. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang valid, reliable, dan efisien dalam mengukur risiko jatuh dan keseimbangan pada lansia.

Tabel 1. Presentasi Hasil Penilaian *Time Up and Go* (TUG) Test (N=21)

Variabel	n	%
Normal	2	9,53
Risiko Jatuh Ringan	4	19,04
Risiko Jatuh Sedang	3	14,28
Risiko Jatuh Tinggi	12	57,15
Total	21	100

Sumber : Data Primer, 2025

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di PSTW Gau Mabaji Gowa diinisiasi dengan melakukan skrining kesehatan menggunakan instrumen standar *Time Up and Go* (TUG) Test terhadap 21 responden lansia. Instrumen ini dipilih karena memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang tinggi dalam mengukur mobilitas fungsional serta memprediksi risiko jatuh pada populasi geriatri. Berdasarkan data empiris yang dihimpun, profil status fungsional lansia di institusi tersebut menunjukkan kondisi klinis yang memerlukan atensi serta intervensi medis maupun keperawatan yang komprehensif.

Hasil penilaian kuantitatif mengungkapkan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 12 orang (57,15%), terklasifikasi ke dalam kategori Risiko Jatuh Tinggi. Apabila akumulasi data tersebut diintegrasikan dengan kategori risiko sedang (14,28%) dan risiko ringan (19,04%), maka dapat diinterpretasikan bahwa 90,47% populasi lansia di lokasi tersebut mengalami defisit mobilitas dan gangguan keseimbangan postural. Sebaliknya, hanya terdapat persentase minoritas, yaitu sebesar 9,53% (2 responden), yang memiliki kemampuan mobilitas dalam kategori normal.

Tingginya prevalensi risiko jatuh ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia memerlukan durasi lebih dari 12 hingga 14 detik untuk menyelesaikan rangkaian aktivitas motorik dasar, yang meliputi transisi posisi duduk ke berdiri (*sit-to-stand*), berjalan sejauh 3 meter, berputar, dan kembali ke posisi duduk. Secara klinis, temuan ini mencerminkan adanya penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, keterlambatan waktu reaksi saraf, serta instabilitas postural yang signifikan. Kondisi tersebut menempatkan lansia pada posisi yang rentan terhadap cedera muskuloskeletal fatal, sehingga diperlukan strategi pencegahan cedera dan pelatihan mobilisasi yang terstruktur guna mempertahankan kemandirian fungsional mereka selama berada di lingkungan panti.

Risiko jatuh yang dialami lansia disebabkan karena banyak faktor diantaranya adalah karena kondisi kelamahan fisik yang dimiliki lansia dalam menggunakan alat gerak, seperti kelemahan pada ekstremitas bawah, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami seperti asam urat, hipertensi, dan DM, serta ketidak mauan lanjut usia menggunakan alat bantu dalam bergerak.

Kondisi yang dialami menjadi penyebab lansia mengalami kesulitan bergerak sehingga mengalami risiko jatuh. Faktor lain yang membuat lanjut usia berisiko jatuh adalah karena faktor lingkungan. Lingkungan panti terlihat lantai terbuat dari keramik yang licin, di dinding kamar atau sepanjang Lorong panti tidak dilengkapi dengan pegangan pada dinding, pencahayaan yang kurang, serta pengaruh obatobatan yang dikonsumsi oleh lanjut usia.

Tahap kedua dilanjutkan dengan melakukan edukasi pada lansia secara individu tentang defisini risiko jatuh, penyebab jatuh, akibat jatuh, dan perubahan alat gerak pada lansia karena proses menua, selain itu mengajarkan lansia dalam menggunakan alat bantu gerak. Proses

edukasi dan latihan yang diberikan dilanjutkan dengan proses pendampingan penggunaan alat bantu gerak pada lanjut usia. Latihan fisik pada lanjut usia dilakukan dengan baik, benar, terstruktur dan teratur yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan perubahan fisik pada lanjut usia. Tingkat kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran lanjut usia juga menjadi faktor dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana baik dan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta terlihat mengikuti instruksi perawat dengan baik, antusias dan semangat mengikuti kegiatan. Kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai risiko jatuh pada lanjut usia, sehingga pasien dapat mengetahui kondisi mereka serta mampu menerapkan latihan-latihan secara mandiri guna mencegah terjadinya jatuh.

Proses penuaan yang mengakibatkan penurunan fungsi neuromuskular dan sistem sensorik memang menjadi faktor risiko internal yang tidak terelakkan bagi lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Namun, melalui edukasi kesehatan, lansia diberikan pemahaman bahwa jatuh bukanlah bagian normal dari penuaan yang harus diterima begitu saja, melainkan suatu peristiwa yang dapat dicegah melalui perilaku hidup sehat dan modifikasi aktivitas.

Penggunaan metode diskusi interaktif terbukti efektif untuk memotivasi lansia mengubah perilaku mereka. Dalam foto kegiatan, terlihat mahasiswa duduk bersimpuh atau sejajar dengan lansia. Pendekatan komunikasi terapeutik ini sangat krusial dalam keperawatan gerontik karena dapat menurunkan hambatan psikologis, membangun rasa percaya diri lansia, dan menghilangkan rasa takut untuk bergerak kembali pasca-insiden jatuh (*fear of falling*) [10].

Pelatihan mobilisasi aman dengan alat bantu merupakan solusi praktis bagi lansia yang memiliki kelemahan ekstremitas bawah akibat penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, atau asam urat. Kendala utama yang sering ditemukan adalah ketidakmauan lansia menggunakan alat bantu karena merasa merepotkan atau kurang percaya diri. Melalui demonstrasi langsung yang dilakukan oleh mahasiswa, lansia dapat melihat manfaat nyata alat bantu dalam menjaga keseimbangan mereka [11].

Selain faktor fisik lansia, hasil diskusi juga menyoroti pentingnya peran lingkungan fisik panti. Faktor eksternal seperti lantai keramik yang licin, pencahayaan yang kurang, dan ketiadaan pegangan tangan (*handrail*) merupakan pemicu utama kejadian jatuh. Oleh karena itu, keberhasilan program ini tidak hanya bergantung pada edukasi bagi lansia, tetapi juga pada komitmen pengelola panti untuk melakukan modifikasi lingkungan yang ramah lansia guna menekan risiko cedera lebih lanjut [12].



Gambar 1-4 . Pelaksanaan Kegiatan

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat melalui kegiatan edukasi pencegahan risiko cedera dan pelatihan mobilisasi aman pada lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa berhasil terlaksana sesuai perencanaan dengan antusiasme peserta yang tinggi. Hasil TUG Test yang menunjukkan dominasi risiko jatuh tinggi mempertegas urgensi intervensi ini. Melalui edukasi, lansia memahami bahwa jatuh dapat dicegah melalui perilaku hidup sehat dan modifikasi aktivitas. Pelatihan praktis telah membekali mereka dengan keterampilan menggunakan alat bantu gerak secara benar. Diharapkan dengan meningkatnya literasi kesehatan ini, lansia mampu menerapkan latihan mandiri guna mencegah terjadinya jatuh dan mempertahankan kemandirian fungsional mereka selama berada di lingkungan PSWT Gau Mabaji Gowa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tulus kepada pihak pengelola PSTW Gau Mabaji Gowa atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada perawat dan rekan-rekan mahasiswa keperawatan atas dedikasinya dalam mendampingi para lansia selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Wirawati, "Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan risiko jatuh pada lansia dengan penggunaan alat bantu gerak," *J. Public Heal. Concerns*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, 2024, doi: 10.56922/phc.v4i1.392.
- [2] L. M. Erawati, S. Rahmanto, and E. E. Sucahyo, "Edukasi Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Posyandu Aster Tunjung sekar Kota Malang," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nusantara*, vol. 4, no. 4, pp. 4351–4356, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/download/2066/1416/15148>
- [3] M. Parengkuan, R. Mile, P. Studi Pendidikan Jasmani, F. Olahraga dan Kesehatan, U. Negeri Gorontalo, and P. Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, "Pelatihan Rehabilitasi Gerak Pasca Cedera Ringan pada Komunitas Senam Ibu-Ibu Ceria Desa Tupa," *J. Ris. dan Pengabdi. Interdisip.*, vol. 2, no. 3, pp. 2018–2021, 2025.
- [4] D. R. Elmaghfuroh, "Increasing Flexibility sebagai Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia: Studi Kasus," *Heal. Med. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2025, doi: 10.47134/phms.v2i2.352.
- [5] N. F. Magfiroh, "Analisis Faktor Resiko Terjatuh pada Lansia di Posyandu Yudistira RW 02 Puskesmas Pandanwangi Kota Malang," *J. Penelit. Multidisiplin Bangsa*, vol. 1, no. 11, pp. 2036–2040, 2025, doi: 10.59837/jpnmb.v1i11.405.
- [6] M. A. Sholehudin and D. R. Elmaghfuroh, "Efektivitas Intervensi Balance Exercise terhadap Masalah Keperawatan Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember," *Heal. Med. Sci.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: 10.47134/phms.v1i1.24.
- [7] W. Widagdo, M. Mutarobin, M. Mumpuni, and S. Susmadi, "Effect of Fall Prevention Education on the Risk of Falls in the Elderly," *J. Heal. Cardiovasc. Nurs.*, vol. 4, no. 1, pp. 11–20, 2024, doi: 10.36082/jhcn.v4i1.1651.
- [8] R. Shafieian, "Kejadian jatuh Pada Lansia : Faktor Risiko, Pencegahan, dan Komplikasi : Literature Review," *J. Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 27, no. 8, pp. 22–39, 2020.
- [9] H. Mukrim *et al.*, "Pencegahan Cedera melalui Pemeriksaan Keseimbangan dan Evaluasi Risiko Jatuh di Masyarakat Kecamatan Segeri Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan," *J. JPM*, vol. 5, no. 6, 2025, doi: 10.59818/jpm.v5i6.2227.
- [10] D. D. Kirana, A. Multazam, and I. N. Hidayati, "Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di Puskesmas Pembantu Gadang Kota Malang," *J. Pengabdi. Masy. Bangsa*, vol. 2, no. 9, pp. 3855–3860, 2024, doi: 10.59837/jpmba.v2i9.1568.
- [11] Susetiyanto, "Pendampingan Dan Pelatihan Penggunaan Alat Bantu," *J. Abdimas Pamenang - JAP*, vol. 3, no. 1, pp. 35–39, 2025.
- [12] E. O. Gusma, G. L. Adityasiwi, H. Kristina, and N. A. Khenda, "Emergency Action Education : Assisting the Elderly in Handling Fall Incidents," *J. Abdi Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 849–853, 2025.