

Edukasi Resiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar

Agung Sahari^{1*}, Rahmania
Ambarika²

^{1,2}Universitas Strada Indonesia,
Kediri, Indonesia

e-mail: agungsaahari76@gmail.com

e-mail: rahmania.ambar@gmail.com

Article history

Received : 2026-07-05

Revised : 2026-07-09

Accepted : 2026-07-19

*Corresponding Author

Email : agungsaahari76@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia telah mengakibatkan peningkatan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah risiko jatuh, yang dapat menyebabkan cedera, disabilitas, penurunan kualitas hidup, bahkan kematian. Risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penurunan keseimbangan, kelemahan otot, gangguan penglihatan, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, dan kondisi lingkungan yang tidak aman. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan menyebabkan jatuh masih sering terjadi di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan risiko jatuh melalui pendidikan kesehatan di Puskesmas Cendrawasih di Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan menggunakan ceramah interaktif, diskusi, sesi tanya jawab, dan penyampaian materi menggunakan media pendidikan yang mudah dipahami oleh peserta. Materi yang diberikan meliputi faktor risiko jatuh, tanda bahaya, modifikasi lingkungan rumah, latihan keseimbangan sederhana, dan pentingnya aktivitas fisik serta pemeriksaan kesehatan rutin. Program pendidikan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang langkah-langkah pencegahan jatuh, sehingga mendorong perubahan perilaku menuju kehidupan yang lebih sehat, mandiri, aman, dan produktif. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran pusat kesehatan masyarakat sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer dalam melaksanakan upaya promotif dan preventif bagi kelompok lansia.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Lansia, Pencegahan, Risiko Jatuh, Puskesmas.

Abstract

The increasing number of elderly people in Indonesia has resulted in an increase in various health problems, one of which is the risk of falls, which can lead to injury, disability, decreased quality of life, and even death. The risk of falls in the elderly is influenced by various factors, such as decreased balance, muscle weakness, impaired vision, chronic diseases, the use of certain medications, and unsafe environmental conditions. The elderly's lack of knowledge regarding risk factors and prevention efforts means that falls are still common in the community. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the

elderly regarding fall risk prevention through health education at the Cendrawasih Community Health Center in Makassar. The activity was implemented through health education using interactive lectures, discussions, question and answer sessions, and the delivery of material using educational media that is easy for participants to understand. The material provided includes fall risk factors, danger signs, home environmental modifications, simple balance exercises, and the importance of physical activity and regular health checks. This educational program is expected to increase the elderly's understanding of fall prevention measures, thereby encouraging behavioral changes towards a healthier, more independent, safe, and productive life. In addition, this activity strengthens the role of community health centers as primary health care facilities in implementing promotive and preventive efforts for the elderly group.

Keywords: Health Education, Elderly, Prevention, Risk Of Falls, Community Health Center.

© 2026 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok populasi yang mengalami proses penuaan fisiologis yang mengakibatkan penurunan fungsi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, neurologis, sensorik, dan kardiovaskular (Mei Leni, 2020). Kondisi ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah jatuh. Jatuh pada lansia bukan hanya kecelakaan biasa, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang dapat mengakibatkan cedera serius, hilangnya kemandirian, penurunan kualitas hidup, dan bahkan peningkatan angka kematian (Yani Christina et al., 2025).

Secara global, kejadian jatuh menjadi salah satu penyebab utama cedera pada kelompok usia lanjut (Kassebaum, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia menjelaskan bahwa jatuh merupakan penyebab kematian akibat cedera tidak disengaja yang sangat tinggi pada populasi lansia (Gizela et al., 2024). Risiko tersebut meningkat seiring bertambahnya usia karena adanya penurunan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, refleks, serta kemampuan mobilitas. Oleh karena itu, pencegahan jatuh menjadi salah satu prioritas dalam pelayanan kesehatan bagi lansia melalui pendekatan promotif dan preventif.

Di Indonesia, risiko jatuh pada lansia juga masih menjadi perhatian penting. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kejadian jatuh masih cukup tinggi baik pada lansia yang tinggal di masyarakat maupun di fasilitas pelayanan kesehatan (Bahriah et al., 2024). Faktor-faktor seperti penyakit degeneratif, gangguan penglihatan, penggunaan beberapa jenis obat secara bersamaan, penurunan fungsi keseimbangan, serta lingkungan tempat tinggal yang kurang aman berkontribusi terhadap meningkatnya risiko jatuh (Yery Mustari, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku lansia maupun keluarganya.

Risiko jatuh pada lansia merupakan masalah yang bersifat multifaktorial (Junaiti Sahar, et al., 2024). Faktor intrinsik meliputi perubahan fisiologis akibat proses penuaan, kelemahan otot, gangguan gaya berjalan, penurunan fungsi kognitif, gangguan penglihatan, dan penyakit kronis seperti hipertensi maupun diabetes melitus. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi kondisi lingkungan yang licin, pencahayaan yang kurang memadai, penggunaan alas kaki yang

tidak sesuai, serta penataan rumah yang belum ramah bagi lansia. Kombinasi berbagai faktor tersebut menyebabkan upaya pencegahan harus dilakukan secara komprehensif.

Salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan risiko jatuh adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi memberikan kesempatan kepada lansia untuk memahami penyebab, faktor risiko, tanda bahaya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Gusma et al., 2025). Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi juga mampu membentuk sikap positif dan mendorong perubahan perilaku sehingga lansia lebih aktif menjaga kesehatannya secara mandiri. Pendekatan ini menjadi bagian penting dalam promosi kesehatan di tingkat pelayanan primer (Henrietta Imelda Tondong, dkk, 2025). Puskesmas memiliki peran strategis dalam melaksanakan pelayanan kesehatan yang berorientasi pada upaya promotif dan preventif (Calundu, 2025). Melalui berbagai program kesehatan lanjut usia, puskesmas tidak hanya memberikan pelayanan kuratif, tetapi juga melakukan penyuluhan kesehatan, deteksi dini faktor risiko, pendampingan keluarga, serta pemberdayaan masyarakat. Keberadaan program edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh menjadi salah satu bentuk implementasi pelayanan kesehatan yang berpusat pada kebutuhan lansia (Legawati et al., 2026).

Puskesmas Cendrawasih Makassar sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki populasi lansia yang secara rutin mengikuti berbagai kegiatan pelayanan kesehatan. Meskipun demikian, masih dijumpai lansia yang belum memahami faktor-faktor penyebab jatuh maupun cara sederhana untuk mencegahnya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera yang sebenarnya dapat dicegah melalui peningkatan literasi kesehatan dan perubahan perilaku hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dalam program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan dengan kebutuhan masyarakat. Melalui kegiatan ini, tenaga kesehatan dan akademisi dapat memberikan informasi berbasis bukti ilmiah mengenai upaya pencegahan risiko jatuh sehingga masyarakat memperoleh pengetahuan yang dapat langsung diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan edukatif juga memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan masyarakat.

Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan edukasi diharapkan mampu meningkatkan peran keluarga sebagai pendamping utama lansia dalam menciptakan lingkungan yang aman. Keluarga memiliki kontribusi penting dalam memodifikasi lingkungan rumah, mengingatkan penggunaan alat bantu apabila diperlukan, mendorong aktivitas fisik yang sesuai, serta memastikan kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Solihin et al., 2023). Dengan demikian, upaya pencegahan jatuh tidak hanya menjadi tanggung jawab lansia, tetapi juga melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan secara kolaboratif.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melaksanakan edukasi mengenai risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai faktor risiko, langkah-langkah pencegahan, serta pentingnya menjaga keseimbangan, aktivitas fisik, dan keamanan lingkungan. Program ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan perilaku pencegahan yang berkelanjutan serta memperkuat layanan promotif dan preventif di tingkat puskesmas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Cendrawasih Makassar dengan sasaran utama kelompok lanjut usia (lansia) yang terdaftar sebagai peserta pelayanan kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas. Pemilihan lokasi didasarkan pada

kebutuhan peningkatan upaya promotif dan preventif terhadap masalah risiko jatuh yang merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat penurunan fungsi fisik, gangguan keseimbangan, penyakit penyerta, serta faktor lingkungan yang kurang aman. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan jatuh. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdian, tenaga kesehatan puskesmas, serta peserta lansia sebagai mitra utama dalam proses edukasi.

1. Tahap Persiapan

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Cendrawasih Makassar mengenai jadwal, tempat pelaksanaan, serta jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, tim pengabdian juga melakukan identifikasi kebutuhan edukasi melalui diskusi bersama tenaga kesehatan untuk mengetahui permasalahan yang sering dialami lansia berkaitan dengan kejadian jatuh. Selanjutnya disusun materi edukasi yang mengacu pada pedoman pencegahan jatuh pada lansia dan literatur ilmiah terkini. Selain itu, tim mempersiapkan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint, leaflet edukatif, serta alat bantu demonstrasi yang digunakan untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Tahap persiapan juga mencakup pembagian tugas kepada setiap anggota tim agar seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara efektif dan sistematis.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik sederhana. Materi yang diberikan mencakup pengertian risiko jatuh, faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik yang meningkatkan risiko jatuh, dampak fisik, psikologis, dan sosial akibat kejadian jatuh, serta berbagai langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tim pengabdian juga memberikan demonstrasi mengenai teknik berdiri dan berjalan yang aman, latihan keseimbangan sederhana, penggunaan alat bantu berjalan secara benar, serta cara melakukan modifikasi lingkungan rumah untuk mengurangi risiko jatuh, seperti memperbaiki pencahayaan, menghilangkan hambatan di lantai, dan memasang pegangan pada area yang berpotensi membahayakan. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk mengemukakan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan sehingga proses pembelajaran berlangsung secara dua arah dan lebih kontekstual.

3. Tahap Evaluasi

Untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan, dilakukan evaluasi melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama proses edukasi serta pemberian pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana mengenai pengetahuan risiko jatuh pada lansia. Hasil evaluasi digunakan untuk membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah memperoleh materi edukasi. Selain evaluasi kuantitatif, tim juga melakukan evaluasi kualitatif melalui sesi diskusi dan umpan balik dari peserta mengenai manfaat kegiatan, kejelasan materi, metode penyampaian, serta kemungkinan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan evaluasi ini memberikan gambaran mengenai tingkat penerimaan peserta terhadap program edukasi sekaligus menjadi dasar untuk penyempurnaan kegiatan serupa pada masa mendatang.

4. Tahap Refleksi dan Tindak Lanjut

Tahap akhir kegiatan berupa refleksi dan tindak lanjut yang dilaksanakan bersama pihak Puskesmas Cendrawasih Makassar. Tim pengabdian menyerahkan media edukasi dalam bentuk leaflet sebagai bahan informasi yang dapat dimanfaatkan kembali oleh tenaga kesehatan saat memberikan penyuluhan kepada lansia. Selain itu, tim mendorong puskesmas untuk

mengintegrasikan edukasi pencegahan risiko jatuh ke dalam kegiatan rutin pelayanan kesehatan lansia, seperti pelaksanaan posyandu lansia, senam lansia, maupun program promosi kesehatan lainnya. Keberlanjutan program diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif sehingga pengetahuan yang telah diperoleh peserta tidak hanya berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi juga diterapkan secara berkesinambungan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan lansia, tetapi juga memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan puskesmas dalam mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat lanjut usia.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Risiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar” dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 8–9 Juni 2026, bertempat di Puskesmas Cendrawasih Makassar. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 40–50 orang lansia yang merupakan peserta aktif program pelayanan kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdian, tenaga kesehatan puskesmas, serta peserta sebagai sasaran utama program. Kegiatan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia dalam mengenali faktor-faktor risiko jatuh serta menerapkan langkah-langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari.

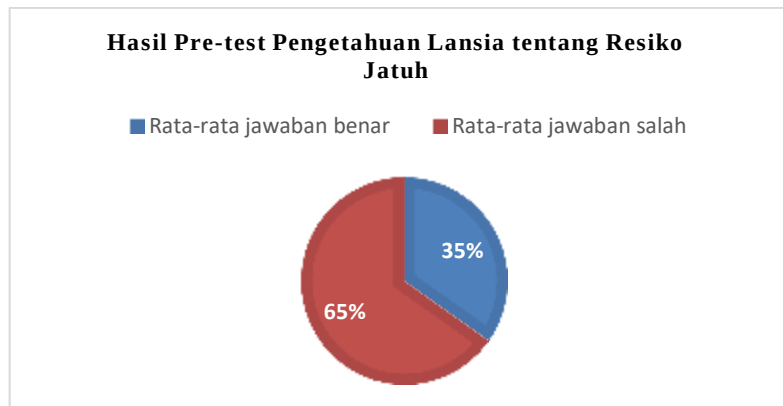
1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh pihak Puskesmas Cendrawasih Makassar, serta penyampaian tujuan dan manfaat kegiatan. Selanjutnya dilakukan pre-test menggunakan kuesioner sederhana untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai risiko jatuh. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengetahui bahwa jatuh dapat menyebabkan cedera pada lansia, namun pemahaman mengenai faktor penyebab, cara mengidentifikasi risiko, dan langkah-langkah pencegahan masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pencegahan risiko jatuh masih sangat dibutuhkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Tabel 1. Hasil Pre-test Pengetahuan Lansia tentang Risiko Jatuh Sebelum Edukasi (n = 40)

No.	Indikator Pengetahuan	Menjawab Benar n (%)	Menjawab Salah n (%)
1	Mengetahui pengertian risiko jatuh pada lansia	15 (37,5%)	25 (62,5%)
2	Mengetahui faktor penyebab jatuh pada lansia	12 (30,0%)	28 (70,0%)
3	Mengetahui pengaruh penurunan keseimbangan terhadap risiko jatuh	14 (35,0%)	26 (65,0%)
4	Mengetahui dampak jatuh terhadap kesehatan lansia	18 (45,0%)	22 (55,0%)
5	Mengetahui cara memodifikasi lingkungan rumah agar aman	10 (25,0%)	30 (75,0%)
6	Mengetahui pentingnya penggunaan alas kaki yang aman	17 (42,5%)	23 (57,5%)
7	Mengetahui manfaat latihan keseimbangan dalam mencegah jatuh	11 (27,5%)	29 (72,5%)
8	Mengetahui penggunaan alat bantu jalan yang benar	13 (32,5%)	27 (67,5%)
9	Mengetahui pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala	20 (50,0%)	20 (50,0%)
10	Mengetahui langkah pertolongan awal apabila lansia mengalami jatuh	9 (22,5%)	31 (77,5%)

Sumber : pre-test mengenai risiko jatuh, 2026.



Gambar 1. Hasil Pre-test Pengetahuan Lansia tentang Risiko Jatuh Sebelum Edukasi (n = 40)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh masih tergolong rendah. Rata-rata peserta hanya mampu menjawab benar sekitar 34,8% dari seluruh indikator yang diukur, sedangkan 65,2% jawaban masih belum tepat. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai faktor-faktor risiko maupun langkah-langkah pencegahan jatuh. Pengetahuan yang paling rendah ditemukan pada indikator langkah pertolongan awal ketika terjadi kejadian jatuh (22,5%), modifikasi lingkungan rumah untuk mencegah jatuh (25,0%), dan manfaat latihan keseimbangan (27,5%). Sebagian besar peserta beranggapan bahwa kejadian jatuh merupakan konsekuensi alami dari proses penuaan sehingga upaya pencegahan dianggap kurang diperlukan. Selain itu, peserta belum memahami bahwa kondisi lingkungan rumah, seperti lantai licin, pencahayaan yang kurang memadai, kabel yang berserakan, maupun kamar mandi tanpa pegangan, merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Sebaliknya, indikator dengan tingkat pengetahuan relatif lebih baik adalah pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (50,0%) dan dampak jatuh terhadap kesehatan lansia (45,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian peserta telah memperoleh informasi dasar melalui pelayanan kesehatan di puskesmas, namun pemahaman mengenai aspek pencegahan masih memerlukan penguatan melalui edukasi yang terstruktur.

2. Tahap Pelaksanaan

Peningkatan pengetahuan peserta tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran yang berorientasi pada partisipasi aktif. Dalam pendidikan kesehatan, keterlibatan peserta secara langsung melalui praktik dan diskusi terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Lansia memiliki karakteristik belajar yang lebih mudah memahami informasi apabila disampaikan melalui contoh konkret, demonstrasi, dan komunikasi interpersonal yang sederhana. Oleh karena itu, kombinasi berbagai metode edukasi pada kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna serta memudahkan peserta dalam memahami materi yang diberikan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia mengenai pencegahan jatuh. Penyampaian informasi mengenai faktor risiko, latihan keseimbangan, penggunaan alat bantu, serta modifikasi lingkungan rumah mampu meningkatkan kesadaran lansia untuk menerapkan perilaku pencegahan secara mandiri. Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi juga berkontribusi terhadap perubahan sikap dan kesiapan lansia dalam menjaga keselamatan selama melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian,

pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang penting dalam menurunkan risiko kejadian jatuh pada kelompok usia lanjut.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Resiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh dukungan pihak Puskesmas Cendrawasih Makassar yang berperan aktif dalam proses koordinasi, mobilisasi peserta, serta penyediaan sarana dan prasarana kegiatan. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan puskesmas menciptakan sinergi yang baik dalam penyelenggaraan program pengabdian kepada masyarakat. Keterlibatan tenaga kesehatan selama proses edukasi memberikan nilai tambah karena peserta memperoleh kesempatan untuk berkonsultasi mengenai kondisi kesehatan yang mereka alami, sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

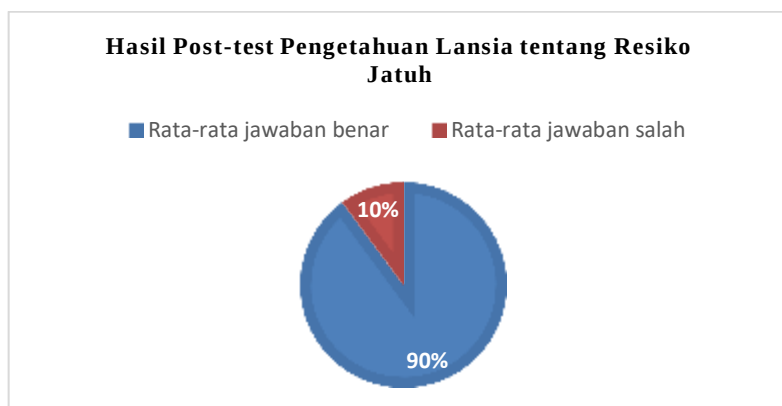
Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, beberapa kendala tetap ditemukan selama pelaksanaan. Perbedaan tingkat pendidikan dan kemampuan memahami informasi menyebabkan sebagian peserta memerlukan penjelasan secara berulang. Selain itu, beberapa peserta mengalami keterbatasan pendengaran dan gangguan penglihatan sehingga proses penyampaian materi harus dilakukan dengan tempo yang lebih lambat dan menggunakan suara yang lebih jelas. Keterbatasan waktu juga menyebabkan tidak seluruh peserta memperoleh kesempatan untuk berkonsultasi secara mendalam mengenai kondisi kesehatannya. Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendampingan individual oleh anggota tim pengabdian dan tenaga kesehatan selama kegiatan berlangsung.

Tabel 2. Hasil Post-test Pengetahuan Lansia tentang Risiko Jatuh Setelah Edukasi (n = 40)

No.	Indikator Pengetahuan	Menjawab Benar n (%)	Menjawab Salah n (%)
1	Mengetahui pengertian risiko jatuh pada lansia	37 (92,5%)	3 (7,5%)
2	Mengetahui faktor penyebab jatuh pada lansia	35 (87,5%)	5 (12,5%)
3	Mengetahui pengaruh penurunan keseimbangan terhadap risiko jatuh	36 (90,0%)	4 (10,0%)
4	Mengetahui dampak jatuh terhadap kesehatan lansia	38 (95,0%)	2 (5,0%)
5	Mengetahui cara memodifikasi lingkungan rumah agar aman	35 (87,5%)	5 (12,5%)
6	Mengetahui pentingnya penggunaan alas kaki yang aman	37 (92,5%)	3 (7,5%)
7	Mengetahui manfaat latihan keseimbangan dalam mencegah jatuh	34 (85,0%)	6 (15,0%)

8	Mengetahui penggunaan alat bantu jalan yang benar	35 (87,5%)	5 (12,5%)
9	Mengetahui pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala	39 (97,5%)	1 (2,5%)
10	Mengetahui langkah pertolongan awal apabila lansia mengalami jatuh	34 (85,0%)	6 (15,0%)

Sumber : post-test mengenai risiko jatuh, 2026.



Gambar 3. Hasil Post-test Pengetahuan Lansia tentang Risiko Jatuh Sebelum Edukasi (n = 40)

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi mengenai risiko jatuh pada lansia. Rata-rata peserta yang menjawab benar meningkat dari 34,8% pada pre-test menjadi 89,9% pada post-test, atau terjadi peningkatan sebesar 55,1 poin persentase. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang memadukan ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Peningkatan terlihat pada seluruh indikator pengetahuan. Persentase jawaban benar tertinggi terdapat pada indikator pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (97,5%), diikuti oleh pemahaman mengenai dampak jatuh terhadap kesehatan lansia (95,0%). Selain itu, lebih dari 90% peserta telah memahami pengertian risiko jatuh, pentingnya penggunaan alas kaki yang aman, serta hubungan antara penurunan keseimbangan dengan meningkatnya risiko jatuh.

Perbaikan pengetahuan juga tampak pada indikator yang sebelumnya memiliki tingkat pemahaman rendah pada saat pre-test, seperti cara memodifikasi lingkungan rumah, manfaat latihan keseimbangan, dan langkah pertolongan awal ketika lansia mengalami jatuh. Setelah mengikuti edukasi dan demonstrasi praktik, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pencegahan serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengidentifikasi faktor-faktor risiko di lingkungan tempat tinggal mereka.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipatif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga lansia mampu menerapkan praktik pencegahan dalam kehidupan sehari-hari dan pada akhirnya menurunkan risiko kejadian jatuh di lingkungan rumah maupun masyarakat.

3. Tahap Evaluasi

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, beberapa kendala tetap ditemukan selama pelaksanaan. Perbedaan tingkat pendidikan dan kemampuan memahami informasi menyebabkan sebagian peserta memerlukan penjelasan secara berulang. Selain itu, beberapa

peserta mengalami keterbatasan pendengaran dan gangguan penglihatan sehingga proses penyampaian materi harus dilakukan dengan tempo yang lebih lambat dan menggunakan suara yang lebih jelas. Keterbatasan waktu juga menyebabkan tidak seluruh peserta memperoleh kesempatan untuk berkonsultasi secara mendalam mengenai kondisi kesehatannya. Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendampingan individual oleh anggota tim pengabdian dan tenaga kesehatan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Kegiatan Evaluasi Setelah Edukasi Resiko Jatuh pada Lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar

Peningkatan pengetahuan yang terlihat pada hasil evaluasi sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan mampu memperbaiki pemahaman peserta mengenai faktor risiko jatuh, seperti penurunan keseimbangan, kelemahan otot, penggunaan obat-obatan tertentu, gangguan penglihatan, serta kondisi lingkungan rumah yang berpotensi menyebabkan kecelakaan. Selain itu, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai langkah-langkah pencegahan, antara lain melakukan latihan keseimbangan secara rutin, menggunakan alas kaki yang sesuai, memanfaatkan alat bantu berjalan dengan benar, serta memodifikasi lingkungan rumah agar lebih aman. Temuan ini mendukung berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pencegahan jatuh dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya dipengaruhi oleh materi edukasi yang diberikan, tetapi juga oleh kolaborasi yang baik antara tim pengabdian, tenaga kesehatan Puskesmas Cendrawasih Makassar, serta partisipasi aktif para lansia. Sinergi tersebut menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk berdiskusi dan menyampaikan pengalaman terkait kejadian jatuh yang pernah dialami. Meskipun demikian, upaya pencegahan risiko jatuh tidak dapat dilakukan melalui satu kali kegiatan edukasi, melainkan memerlukan pembinaan secara berkelanjutan melalui program pelayanan kesehatan lansia di puskesmas, keterlibatan keluarga sebagai pendamping utama, serta dukungan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang ramah bagi lansia. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas agar dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup dan kemandirian lansia dapat semakin optimal.

4. Tindak Lanjut

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian menyerahkan leaflet edukatif kepada pihak puskesmas sebagai media promosi kesehatan yang dapat digunakan kembali pada kegiatan Posyandu Lansia maupun pelayanan kesehatan rutin. Tim juga mendorong agar edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh menjadi bagian dari program pembinaan kesehatan lansia yang dilaksanakan secara berkala. Pendekatan berkelanjutan ini diharapkan mampu mempertahankan pengetahuan yang telah diperoleh peserta sekaligus meningkatkan penerapan perilaku hidup aman di lingkungan rumah dan masyarakat.

Pelaksanaan edukasi risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berbasis edukasi kesehatan mampu memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Peningkatan pemahaman peserta, tingginya partisipasi selama kegiatan, serta dukungan dari tenaga kesehatan menunjukkan bahwa program ini memiliki potensi untuk direplikasi pada puskesmas lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Keberlanjutan program melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, puskesmas, keluarga, dan masyarakat diharapkan dapat memperkuat budaya pencegahan sehingga angka kejadian jatuh pada lansia dapat diminimalkan secara berkesinambungan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Cendrawasih Makassar telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta mengenai faktor-faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahan kejadian jatuh. Pelaksanaan edukasi yang dikombinasikan dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil evaluasi dari pre-test ke post-test. Selain memperkaya pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong peserta untuk menerapkan perilaku pencegahan melalui modifikasi lingkungan rumah, latihan keseimbangan, penggunaan alat bantu secara tepat, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kolaborasi antara tim pengabdian dan Puskesmas Cendrawasih Makassar menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program pelayanan kesehatan lansia agar dapat mendukung terwujudnya lansia yang lebih sehat, mandiri, aman, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala beserta seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Cendrawasih Makassar atas dukungan, kerja sama, serta fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan edukasi risiko jatuh pada lansia. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi secara aktif, menunjukkan antusiasme yang tinggi, serta memberikan respons positif selama mengikuti rangkaian kegiatan edukasi, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Penghargaan yang sama diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik. Semoga kolaborasi yang telah terjalin antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat dapat terus berlanjut dalam berbagai

program promotif dan preventif guna meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup lansia di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahriah, B., Sampeangin, H., & Bernadus, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 40–45. <https://doi.org/10.35892/jikd.v18i4.1536>
- Calundu, R. (2025). Efektivitas Pelayanan Puskesmas Terhadap Tingkat Pemahaman Hidup Sehat Masyarakat Pedesaan Di Sulawesi Selatan. *Jurnal Tadbir Peradaban*, 5(2), 153–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.55182/jtp.v5i2.552>
- Gizela, B. A., Almira, A. S., & Pratiwi, W. R. (2024). Prevalensi Cedera Akibat Jatuh Pada Kelompok Lanjut Usia dan Pra-Lanjut Usia. *MJS Medical Journal of Soeradji*, 1(1), 46–60. <https://doi.org/10.70605/cq6fym45>
- Gusma, E. O., Adityasiwi, G. L., Kristina, H., & Khenda, N. A. (2025). Edukasi Tindakan Darurat: Pendampingan Lansia Untuk Penanganan Kejadian Jatuh. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(2), 849–853. <https://doi.org/10.62085/jms.v3i2.183>
- Henrietta Imelda Tondong, Kartini Massa, Rosmitha Tanan, Umi Setyoningrum, Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, Y. M. (2025). *Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Junaiti Sahar, Yossie Susanti Eka Putri, Dewi Srimauli Simorangkir, Etty Rekawati, S. S. (2024). Upaya Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia melalui Program OLORE. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(4). <https://doi.org/10.33846/sf16406>
- Kassebaum, N. J. (2022). Global, regional, and national burden of diseases and injuries for adults 70 years and older: systematic analysis for the Global Burden of Disease 2019 Study. *BMJ*, e068208. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068208>
- Legawati, S., Rezeki, R. S., Pane, E. I., Julita, S., Mangunsong, M. A., & Sapuri, D. (2026). Pendidikan Kesehatan Pendampingan Lansia Untuk Penanganan Kejadian Jatuh. *Jurnal Pengabdian Keperawatan Dan Kesehatan Holistik*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.65386/jpkkh.v1i1.39>
- Mei Leni, A. S. (2020). Deteksi Dini Penyakit pada Lansia di Era Pandemic Covid-19. *Physio Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.653>
- Solihin, A. H. S., Dwi Maryani, & Biben Fikriana. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 131–140. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.455>
- Yani Christina, Nanang Rudy Utantyo, & Fadhil Aulia Rahman. (2025). Hubungan Mobilitas Fisik Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di MT Husnul Khotimah Tahun 2024. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 15(2). <https://doi.org/10.37776/zked.v15i2.1792>

Yery Mustari, Andi Rahmaniar Suciani P, A. H. (2026). *Tata Kelola Risiko Jatuh pada Lansia*. EUREKA MEDIA AKSARA.