

EDUKASI TINDAKAN DARURAT: PENDAMPINGAN LANSIA UNTUK PENANGANAN KEJADIAN JATUH

Emergency Action Education: Assisting the Elderly in Handling Fall Incidents

Ellysa Okky Gusma¹
Gian Lisuari Adityasiwi^{1*}
Hana Kristina¹
Nathan Agwin Khenda¹

¹STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

*email: gielistya@gmail.com

Abstrak

Kejadian jatuh pada lansia merupakan salah satu penyebab utama cedera serius yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi mengenai tindakan darurat sangat penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan lansia dan lingkungan sekitarnya dalam menghadapi situasi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar mengenai penanganan kejadian jatuh pada lansia melalui ceramah interaktif. Kegiatan diikuti oleh 52 peserta lansia dan melibatkan 4 orang tim pelaksana dengan peran yang terbagi jelas. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap langkah-langkah darurat yang tepat setelah kejadian jatuh, serta terciptanya komunikasi yang efektif antara peserta dan pemateri. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya penanganan yang cepat dan tepat terhadap insiden jatuh. Edukasi berkelanjutan dan pelatihan praktis direkomendasikan sebagai tindak lanjut guna memperkuat kapasitas lansia dalam menghadapi situasi darurat.

Kata Kunci:

Lansia
Edukasi
Kejadian jatuh

Keywords:

Elderly
Education
Fall incidents

Abstract

Falls among the elderly are a leading cause of serious injury that can significantly reduce quality of life. Therefore, education on emergency response is crucial to improve preparedness among older adults and their surrounding community. This community service activity aimed to provide knowledge and basic skills on how to handle fall incidents in the elderly through an interactive lecture. The event was attended by 52 elderly participants and facilitated by a team of four members with clearly defined roles. Evaluation results showed an increase in participants' understanding of appropriate emergency steps after a fall, as well as effective communication between participants and speakers. This activity had a positive impact in raising awareness and knowledge among the elderly about the importance of prompt and proper responses to fall incidents. Continued education and practical training are recommended as follow-up efforts to strengthen the elderly's capacity to respond to emergency situations.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submite: 02-05-2025

Accepted: 04-06-2025

Published: 15-06-2025

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah risiko jatuh, yang dapat memberikan dampak serius bagi kualitas hidup. Jatuh pada lansia bukan hanya menyebabkan cedera fisik, seperti patah tulang, tetapi juga dapat mengurangi mobilitas, mengurangi rasa percaya diri, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, ketakutan akan jatuh yang muncul setelah kejadian ini dapat membatasi aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya memperburuk kondisi kesehatan lansia (Nisar et al., 2024).

Di Indonesia, khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jumlah lansia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, persentase lansia di DIY mencapai 17,4%, meningkat dari 16% pada tahun 2022, dengan angka harapan hidup rata-rata 75,4 tahun, yang tertinggi dibandingkan dengan provinsi lain di Indonesia. Meskipun angka harapan hidup yang tinggi mencerminkan keberhasilan dalam bidang kesehatan, peningkatan jumlah lansia ini juga membawa tantangan kesehatan yang lebih besar, termasuk pencegahan jatuh pada lansia (BPS, 2023).

Risiko jatuh pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Secara intrinsik, kerapuhan akibat penuaan sering kali dikaitkan dengan penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan keterbatasan mobilitas fungsional, yang semuanya meningkatkan kerentanannya terhadap jatuh (Ervianta et al., 2023). Selain itu, perubahan struktural pada sistem muskuloskeletal, seperti penurunan massa otot dan gangguan kontraktilitas, turut memperburuk kondisi fisik lansia, menjadikannya lebih rentan terhadap cedera (Tavan & Azadi, 2024). Secara ekstrinsik, faktor lingkungan seperti lantai licin, pencahayaan yang kurang memadai, dan tata letak ruang yang tidak ergonomis turut memperbesar risiko jatuh, terutama di lokasi-lokasi tertentu seperti tangga dan lorong (Tavan & Azadi, 2024).

Pendidikan tentang pencegahan jatuh sangat penting dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia dengan menargetkan faktor-faktor intrinsik, ekstrinsik, dan psikologis yang berperan dalam kejadian jatuh. Faktor intrinsik mencakup perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti kelemahan otot dan gangguan keseimbangan. Sementara itu, faktor ekstrinsik mencakup bahaya lingkungan, seperti lantai licin dan tata letak ruang yang tidak ergonomis. Di sisi lain, faktor psikologis, seperti rasa takut jatuh, juga mempengaruhi pengurangan aktivitas fisik yang justru memperbesar risiko jatuh (Horta, 2024; Sonobe, 2024). Pendidikan kepada lansia dan pengasuhnya dapat meningkatkan pengetahuan tentang strategi pencegahan jatuh, mulai dari pentingnya olahraga teratur untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan hingga panduan modifikasi lingkungan rumah. Intervensi berbasis pendidikan ini terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian jatuh secara signifikan (Colón-Emeric et al., 2024).

Selain itu, penyedia layanan kesehatan, termasuk fisioterapis, memiliki peran penting dalam pencegahan jatuh melalui pemeriksaan rutin, penilaian risiko jatuh, dan pemberian saran yang dipersonalisasi. Semua

langkah ini membantu menciptakan rencana pencegahan yang holistik dan tepat sasaran (Sonobe, 2024). Dukungan psikologis dan sosial juga merupakan bagian integral dari upaya pencegahan jatuh. Mengatasi rasa takut jatuh melalui program edukasi dan pendampingan komunitas dapat mendorong gaya hidup yang lebih aktif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Program berbasis komunitas yang menyediakan sumber daya dan dukungan edukatif mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan jatuh secara berkelanjutan (Xing et al., 2023).

Mendidik lansia tentang pertolongan pertama untuk kecelakaan, terutama jatuh, sangat penting mengingat tingginya insiden dan dampak serius yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. (Adityasiwi et al., 2025) Jatuh pada lansia dapat menyebabkan dampak fisik dan psikososial yang signifikan, termasuk penurunan fungsional, morbiditas, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, pendidikan pertolongan pertama sangat penting untuk memberdayakan lansia dan pengasuhnya dalam mengelola situasi ini secara efektif, yang berpotensi mengurangi keparahan cedera dan meningkatkan hasil (Leni et al., 2023; Šparovec et al., 2022).

Pengetahuan tentang pertolongan pertama memiliki peran yang sangat penting bagi lansia, terutama dalam keadaan darurat di mana bantuan medis segera tidak tersedia. Hal ini memungkinkan lansia untuk mengelola cedera secara efektif dan mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut (Leni et al., 2023). Di Slovenia, sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan pertolongan pertama di kalangan lansia dapat setara dengan kelompok usia yang lebih muda, meskipun pengakuan mereka terhadap kondisi kesehatan tertentu mungkin lebih buruk (Šparovec et al., 2022). Pencegahan dan manajemen jatuh memerlukan pendidikan yang berkelanjutan untuk staf perawatan dan lansia itu sendiri. Program pencegahan jatuh multifaktorial yang mencakup komponen pendidikan terbukti sangat efektif

dalam mengurangi insiden jatuh di berbagai pengaturan (Avgeri et al., 2024).

Implikasi lebih luas dari pendidikan pertolongan pertama tidak hanya bermanfaat bagi lansia, tetapi juga bagi profesional kesehatan dan pengasuh. Pendidikan ini memastikan pendekatan yang komprehensif dalam pencegahan dan manajemen jatuh, serta mendukung hidup aktif dan sehat bagi lansia, yang berkontribusi positif bagi masyarakat dan ekonomi (Preventing Falls, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Alat dan Bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah form pre-test dan post-test, leaflet, materi yang disajikan melalui powerpoint sehingga membutuhkan layar LCD, proyektor, laptop, sound sistem dan ruangan kantor kelurahan yang cukup menampung 52 lansia.

Metode Pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan melalui ceramah. Sebelum berceramah. Maka team pengabdian masyarakat telah membagikan questioner kepada lansia untuk menilai skala kebutuhan tentang pengetahuan lansia. Lalu ditemukan bahwa lansia di Kelurahan Suryodiningratan membutuhkan tambahan edukasi mengenai penanganan kejadian jatuh. Setelah ditemukan permasalahan tersebut, maka team pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan mengenai penanganan kejadian jatuh. Selain dengan ceramah kegiatan penyuluhan ini juga diberikan demonstrasi praktis yang dilaksanakan memungkinkan peserta untuk mempraktikkan langsung langkah- langkah yang harus diambil dalam situasi darurat. Kombinasi antara teori dan praktik ini dirancang untuk memperkuat pemahaman peserta dan meningkatkan keterampilan mereka dalam menangani kejadian jatuh secara efektif, serta membekali mereka dengan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sesaat setelah peserta mendapatkan penyuluhan, peserta diminta mengisi form post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024, yang direncanakan sebagai momen yang tepat untuk menjangkau komunitas lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap kejadian jatuh, terutama pada musim penghujan. Kegiatan penyuluhan ini dipandu oleh narasumber, Team Dosen STIKES Betebsda Yakkum Yogyakarta yang mengedukasi peserta tentang risiko jatuh yang sering dihadapi lansia, serta pentingnya pertolongan pertama yang tepat untuk mencegah cedera lebih lanjut.

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah lansia yang tinggal di Kelurahan Suryodiningratan, Kota Yogyakarta, mengingat kelompok usia ini memiliki kerentanannya terhadap risiko jatuh. Selain itu, kegiatan ini juga mencakup kader kesehatan dan keluarga yang merawat lansia, dengan tujuan agar mereka dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai tindakan darurat yang tepat dalam menghadapi kejadian jatuh, serta strategi untuk meminimalkan risiko jatuh dalam kehidupan sehari-hari. Melalui keterlibatan langsung keluarga dan kader kesehatan, diharapkan terdapat peran aktif dalam mendukung lansia untuk mengurangi kecelakaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan efektif, diikuti oleh 52 peserta lansia yang antusias. Sebanyak 4 orang anggota tim terlibat dalam pelaksanaan acara ini, dengan peran yang terbagi secara jelas. Peserta menunjukkan perhatian yang tinggi dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi, sehingga tercipta komunikasi timbal balik yang sangat positif antara peserta dan pembicara. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari keterlibatan peserta yang aktif dalam diskusi dan tanya jawab, serta pemahaman yang lebih baik tentang tindakan darurat

setelah mengikuti ceramah tersebut. Evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tindakan darurat dalam penanganan kejadian jatuh pada lansia.

RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan Pengabdian masyarakat tersebut telah sedikit membantu keresahan masyarakat tentang penanganan jatuh. Namun masih banyak hal yang dapat dilakukan sebagai rencana tindak lanjut yaitu: (1) menyelenggarakan pelatihan lanjutan dengan simulasi langsung tindakan darurat saat jatuh; (2) menyebarkan informasi melalui media cetak dan digital untuk menjangkau masyarakat yang lebih luas terutama tentang resiko jatuh; (3) membangun kerja sama berkelanjutan dengan posyandu lansia atau fasilitas kesehatan setempat; (5) membentuk kader lansia yang terlatih untuk memberikan bantuan awal dalam situasi darurat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi tindakan darurat dalam penanganan kejadian jatuh pada lansia telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Antusiasme peserta yang tinggi serta keterlibatan aktif dalam diskusi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan bermanfaat. Pemahaman lansia terhadap pentingnya respon cepat dalam situasi darurat mengalami peningkatan, sebagaimana terlihat dari hasil evaluasi dan umpan balik peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi yang tepat sasaran dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan masyarakat, khususnya lansia, dalam menghadapi risiko jatuh. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat kapasitas masyarakat dalam penanganan kondisi darurat, khususnya di kalangan usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas hibah yang diberikan kepada institusi pendidikan STIKES Bethesda Yogyakarta dan team yang membantu kegiatan pengabdian masyarakat sehingga bisa terselenggara dengan baik. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada team Lansia Kelurahan Suryodiningratan.

REFERENSI

- Avgeri, Dimitra., Eleni, Matsiatsiou., Maria, Blioka. (2024). 5. *Fall prevention nursing interventions for elderly patients*. *Elliniko Periodiko tis Nosileutikis Epistimis*, doi: 10.24283/hjns.202415
- Adityasiwi, G. L., Gusma, E., Kristina, H., Khenda, N., Wijanarko, F., Susanto, N., Susanto, N., Siswanto, S., & Kuntono, H. (2025). *Desain Rumah Ergonomis: Menciptakan Hunian Aman Bagi Lansia Untuk Mencegah Jatuh: Ergonomic Home Design: Creating a Safe Home for the Elderly to Prevent Falls*. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(1), 796–801. <https://doi.org/10.62085/jms.v3i1.175>
- BPS (Badan Pusat Statistik). (2023). *Statistik lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Colón-Emeric., Cathleen Cara, L., McDermott., Deborah, S., Lee., Sarah, D., Berry. (2024). 3. *Risk Assessment and Prevention of Falls in Older Community-Dwelling Adults*. *JAMA*, doi: 10.1001/jama.2024.1416
- Dantas & Muñoz., (2024). 2. *Education for fall prevention in older adults living in long-term care facilities*. doi: 10.56238/sevened2024.007-041
- Ervianta Widya, Lilik Sigit Wibisono, Fitratun Najizah, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia, & Lulu'ah Feby Purwanti. (2023). *Penyuluhan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Masyarakat Puduk Payung*. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 1(5), 84–88. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i5.320>

- Giovannini, Silvia., Fabrizio, Brau., Vincenzo, Galluzzo., Domenico, Alessandro, Santagada., Claudia, Loreti., Lorenzo, Biscotti., Alice, Laudisio., Giuseppe, Zuccalà., Roberto, Bernabei. (2022). 4. *Falls among Older Adults: Screening, Identification, Rehabilitation, and Management*. Applied Sciences, doi: 10.3390/app12157934
- Kuzmin, V., Alebai, U., Sabitov., Andrei, Reutov., Vladimir, Amosov., Lidiia, Neupokeva., Igor, Chernikov. (2024). 4. *Electronic training manual "Providing first aid to the population"*. doi: 10.12731/er0774.29012024
- Leni, Ari, Sapti, Mei., Rini, Widarti., Irma, Mustika, Sari., Erika, Dewi, Noorrarti. (2023). 1. *Injury Prevention and Treatment among Elderly Individuals in the Sukoharjo Village's Posyandu Lansia Sehat Bugar*. Deleted Journal, doi: 10.23917/voc.v3i2.2540
- Nisar, A., Saleem, M., Raza, M. H., Riaz, H., Amjad, F., Arshad, A., Asim, H. A. B., Arslan, M., & Khalid, A. (2024). *Assessment of Fall Risk and its Association with Frailty among Elderly : Fall Risk and its Association with Frailty*. THE THERAPIST (Journal of Therapies & Rehabilitation Sciences), 5(01), 26–31. <https://doi.org/10.54393/tt.v5i01.186>
- Pongtriang, Praditporn., Thassanee, Soontorn., Jaruwat, Sumleepun., Noawarat, Chuson., Praneed, Songwathana. (2024). 1. *Effect of Emergency Scenario- Based Training Program on Knowledge, Self-confidence, and Competency of Elderly Caregiver Volunteers in a Rural Thai Community: A Quasi-Experimental Study*. doi: 10.30476/ijcbnm.2024.101514.2431
- Sonobe, Haruhiko. (2024). 1. *How Could We Prevent the Threatening of Falls to the Elderly?*. Science insights, doi: 10.15354/si.24.co190
- Sonobe, Haruhiko. (2024). 2. *How Could We Prevent the Threatening of Falls to the Elderly?*. Science insights, doi: 10.15354/si.24.co190
- Šparovec, Eva, Dolenc., Damjan, Slabe., Ivan, Erzen., Uroš, Kovačič. (2022). 4. *The importance of elderly people knowing basic first-aid measures*. BMC Emergency Medicine, doi: 10.1186/s12873-022-00675-9
- Tavan & Azadi. (2024). 3. *The frequency of fall, fear of fall and its related factors among Iranian elderly: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Africa Nursing Sciences, doi: 10.1016/j.ijans.2024.100660
- Tiago, Reis, da, Silva, Horta. (2024). 1. *Falls prevention in older people and the role of nursing*. British Journal of Community Nursing, doi: 10.12968/bjcn.2024.0005
- Xing, L., Bao, Y., Wang, B., Shi, M., Wei, Y., Huang, X., Dai, Y., Shi, H., Gai, X., Luo, Q., Yin, Y., & Qin, D. (2023). *Falls caused by balance disorders in the elderly with multiple systems involved: Pathogenic mechanisms and treatment strategies*. Frontiers in Neurology, 14. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1128092>
- Xu, Qin., Xuemei, Ou., Jianfeng, Li. (2022). 3. *The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis*. Frontiers in Public Health, doi: 10.3389/fpubh.2022.902599