JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MENTARI
e-ISSN : 3063 - 7066
Volume 3, No. 4, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatmentari.com/index.php/jpmm/index

Edukasi Fisioterapi Mengenai Latihan Keseimbangan Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Rw 05 Dinoyo

Alrejuza Yohanne Faustusta[1], Sri Sunaringsih Ika Wardojo[2], Lina Sryatun[3]
[1,2] *Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*
[3] *Puskesmas Dinoyo, Indonesia*

Received : 20 Oktober 2026, Revised : 08 November 2026, Published : 13 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Alrejuza Yohanne Faustusta
E-mail: alzaayf@gmail.com

Abstrak

Lansia mengalami perubahan fungsi fisik seiring bertambahnya usia, termasuk penurunan kekuatan otot, koordinasi gerak, dan kemampuan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Edukasi fisioterapi dan latihan keseimbangan merupakan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta mendukung pemeliharaan kemampuan fungsional lansia. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh dan memperkenalkan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan jatuh. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret di Posyandu Lansia dengan melibatkan 20 orang lansia berusia 55–75 tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan pengukuran pre-test dan post-test melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner pengetahuan tentang risiko jatuh. Intervensi meliputi edukasi kesehatan menggunakan leaflet dan demonstrasi latihan keseimbangan berupa one-leg standing, heel-to-toe walking, serta sit-to-stand exercise. Hasil menunjukkan bahwa jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 8 orang (40%) sebelum edukasi menjadi 18 orang (90%) setelah edukasi. Sementara itu, peserta dengan kategori pengetahuan cukup menurun dari 12 orang (60%) menjadi 2 orang (10%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah pemberian edukasi fisioterapi. Edukasi yang disertai demonstrasi latihan keseimbangan diharapkan dapat mendukung perilaku pencegahan jatuh dan meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga keamanan saat beraktivitas. Namun, efektivitas intervensi dalam menurunkan kejadian jatuh secara langsung masih memerlukan evaluasi lebih lanjut melalui pengukuran keseimbangan dan pemantauan kejadian jatuh.

Kata kunci *- edukasi kesehatan, fisioterapi, lansia, latihan keseimbangan, risiko jatuh*

Abstract

Older adults experience changes in physical function as they age, including a decline in muscle strength, motor coordination, and balance, which can increase the risk of falls. Physical therapy education and balance exercises are promotive and preventive measures designed to improve knowledge and support the maintenance of functional abilities in older adults. This activity aimed to increase older adults' knowledge about fall risks and introduce balance exercises as a fall prevention measure. The activity was conducted in March at the Posyandu Lansia (Senior Health Post), involving 20 older adults aged 55–75 years. The method used was a descriptive approach with pre-test and post-test measurements via structured interviews using a questionnaire on knowledge of fall risks. The intervention included health education using leaflets and balance exercises such as one-leg standing, heel-to-toe walking, and sit-to-stand exercises. The results showed that the number of participants in the "good" knowledge category increased from 8 (40%) before the education session to 18 (90%) after the session. Meanwhile, the number of participants in the "adequate" knowledge category decreased from 12 (60%) to 2 (10%). These

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

results indicate an increase in knowledge among older adults following the physical therapy education session. Education accompanied by balance exercise demonstrations is expected to support fall prevention behaviors and increase older adults' awareness of maintaining safety during daily activities. However, the effectiveness of the intervention in directly reducing the incidence of falls still requires further evaluation through balance assessments and monitoring of fall incidents.
Keywords *- health education, physical therapy, older adults, balance exercises, fall risk*

How To Cite : *Faustusta, A. Y., Wardojo, S. S. I., & Sryatun, L. (2026). Edukasi Fisioterapi Mengenai Latihan Keseimbangan Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Rw 05 Dinoyo. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari, 3(4), 528 - 536. https://doi.org/10.59837/jpmm.v3i4.437*
Copyright *©2026 Alrejuza Yohanne Faustusta, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Lina Sryatun*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami penurunan fungsi akibat proses penuaan, salah satunya adalah penurunan kemampuan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Penurunan keseimbangan pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan pada sistem muskuloskeletal, sensorik, dan neuromuskular yang terjadi seiring bertambahnya usia. Kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam mempertahankan stabilitas tubuh saat berdiri maupun berjalan, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan berdampak pada kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut World Health Organization, jatuh merupakan penyebab kedua kematian akibat cedera tidak disengaja pada kelompok usia lanjut (WHO, 2021). Lansia juga merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik akibat proses penuaan. Perubahan pada kekuatan otot, koordinasi gerak, fungsi sensorik, dan kontrol postural dapat mengganggu kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan ketika berdiri, berjalan, maupun berpindah posisi. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap risiko jatuh dan penurunan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Montero-Odasso et al., 2022; Sherrington et al., 2017)

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia menyebabkan jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif dan gangguan fungsional pada lansia. Risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kelemahan otot, gangguan keseimbangan, penurunan propriosepsi, gangguan penglihatan, serta penyakit kronis, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi kondisi lingkungan yang tidak aman, pencahayaan yang kurang baik, lantai licin, serta penggunaan alas kaki yang tidak sesuai (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Jatuh pada lansia merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian karena dapat mengakibatkan cedera, patah tulang, penurunan mobilitas, dan ketakutan untuk melakukan aktivitas. Risiko jatuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti riwayat jatuh, gangguan keseimbangan, kelemahan otot, penggunaan obat tertentu, gangguan penglihatan, serta kondisi lingkungan yang tidak aman. Oleh karena itu, pencegahan jatuh perlu dilakukan melalui identifikasi faktor risiko dan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu (Gillespie et al., 2012; Montero-Odasso et al., 2022).

Latihan fisik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi risiko jatuh pada lansia. Ng et al. (2020) meninjau 108 uji klinis mengenai latihan untuk pencegahan jatuh pada lansia yang tinggal di lingkungan komunitas. Kajian tersebut mendukung pentingnya latihan yang dirancang secara terarah, terutama latihan keseimbangan dan latihan fungsional, sebagai bagian dari program pencegahan jatuh. Dengan latihan yang sesuai, lansia diharapkan dapat mempertahankan kemampuan bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih aman.

Latihan keseimbangan dan latihan fungsional merupakan komponen penting dalam pencegahan jatuh pada lansia. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa program

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

latihan yang menantang keseimbangan serta menggabungkan latihan fungsional dan penguatan otot dapat menurunkan angka kejadian jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas (Sherrington et al., 2017; Sherrington et al., 2019).

Latihan pencegahan jatuh sebaiknya tidak hanya berfokus pada kekuatan otot, tetapi juga pada kemampuan menjaga keseimbangan dan bergerak secara terkontrol. Sadaqa et al. (2023) menjelaskan bahwa latihan penguatan ekstremitas bawah, latihan keseimbangan, dan latihan yang menggabungkan beberapa jenis gerakan dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik lansia. Oleh sebab itu, latihan keseimbangan perlu diberikan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan setiap peserta agar dapat dilakukan dengan aman.

Selain latihan fisik, edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko jatuh, pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga keamanan lingkungan rumah. Edukasi pencegahan jatuh dapat diberikan melalui penjelasan langsung, leaflet, dan demonstrasi aktivitas yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, edukasi saja belum tentu cukup untuk menurunkan kejadian jatuh apabila tidak disertai perubahan perilaku dan intervensi yang sesuai dengan faktor risiko individu (Ong et al., 2021; Almas et al., 2025).

Berdasarkan data awal kegiatan di Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo, terdapat 20 lansia berusia 55–75 tahun. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 8 orang (40%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 12 orang (60%) memiliki pengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai risiko jatuh dan cara pencegahannya masih perlu ditingkatkan. Selain pengetahuan, keseimbangan dan kekuatan otot juga perlu diperhatikan karena berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Montero-Odasso et al., 2022).

Program pencegahan jatuh pada lansia umumnya dilakukan melalui edukasi kesehatan atau latihan fisik. Namun, edukasi perlu disertai demonstrasi agar lansia lebih mudah memahami dan mempraktikkan gerakan. Oleh karena itu, kegiatan ini menggabungkan edukasi menggunakan leaflet dengan demonstrasi latihan keseimbangan secara langsung

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh serta memperkenalkan latihan keseimbangan sederhana sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif fisioterapi di Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada kombinasi edukasi menggunakan leaflet, demonstrasi tiga latihan keseimbangan (one-leg standing, heel-to-toe walking, dan sit-to-stand exercise), serta evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia dan memperkenalkan latihan sederhana sebagai upaya pencegahan risiko jatuh.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo pada bulan Maret [tahun pelaksanaan], dengan melibatkan 20 lansia berusia 55–75 tahun. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu lansia yang hadir saat kegiatan, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mampu memahami dan mengikuti instruksi sederhana. Lansia dengan kondisi kesehatan tidak stabil atau keluhan yang dapat membatasi aktivitas fisik tidak diikutsertakan dalam demonstrasi latihan. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih [durasi] menit. Pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama kader posyandu dan persiapan tempat serta media edukasi. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang risiko jatuh. Setelah itu, tim memberikan edukasi mengenai faktor risiko jatuh, pentingnya menjaga keseimbangan, serta upaya pencegahan jatuh melalui leaflet dan penjelasan langsung.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1. Media Leaflet

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi tiga latihan keseimbangan, yaitu one-leg standing (berdiri dengan satu kaki), heel-to-toe walking (berjalan dengan posisi tumit menyentuh ujung kaki lainnya), dan sit-to-stand exercise (gerakan duduk ke berdiri). Peserta kemudian mempraktikkan gerakan dengan pendampingan tim sesuai kemampuan masing-masing. Untuk menjaga keamanan, latihan dilakukan di area yang rata, tidak licin, dan bebas hambatan. Peserta dianjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin serta memanfaatkan kursi atau pegangan sebagai penopang apabila diperlukan. Setiap gerakan dilakukan secara perlahan dan tidak dipaksakan. Apabila peserta mengalami nyeri, pusing, sesak napas, kelelahan berlebihan, atau kehilangan keseimbangan, latihan segera dihentikan. Pada akhir kegiatan, peserta mengisi post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan secara deskriptif berdasarkan jumlah dan persentase peserta pada setiap kategori pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Sebanyak 20 lansia mengikuti kegiatan secara penuh. Rentang usia responden adalah 55–75 tahun. Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Kategori	Sebelum edukasi	Sesudah edukasi
Baik	8 (40%)	18 (90%)
Cukup	12 (60%)	2 (10%)
Kurang	0 (0%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Sumber : Data diolah 2026

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, terdapat perubahan distribusi kategori pengetahuan peserta. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 8 orang (40%) memiliki pengetahuan kategori baik dan 12 orang (60%) memiliki pengetahuan kategori cukup. Setelah diberikan edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 18 orang (90%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 2 orang (10%). Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 50 poin persentase pada kategori pengetahuan baik setelah kegiatan dilaksanakan. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi yang diberikan dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai risiko jatuh dan upaya pencegahannya.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dikaitkan dengan materi edukasi yang disampaikan secara langsung dan didukung oleh penggunaan leaflet serta demonstrasi latihan keseimbangan. Materi yang diberikan mencakup pengertian risiko jatuh, faktor penyebab jatuh, dampak jatuh, modifikasi lingkungan rumah, penggunaan alas kaki yang sesuai, serta pentingnya melakukan latihan fisik secara rutin. Penyampaian materi dengan bahasa sederhana dan contoh gerakan secara langsung dapat membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Selain itu, leaflet dapat digunakan kembali oleh peserta sebagai bahan bacaan setelah kegiatan selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian Ong et al. (2021), yang membahas edukasi pencegahan jatuh sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman lansia yang tinggal di lingkungan komunitas. Almas et al. (2025) juga mengkaji intervensi edukasi sebagai bagian dari upaya pencegahan jatuh pada kelompok usia lanjut. Meskipun demikian, perubahan hasil pre-test dan post-test dalam kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa edukasi secara langsung menurunkan risiko atau kejadian jatuh.

Selain media edukasi, demonstrasi latihan menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan ini. Peserta diperkenalkan dengan tiga jenis latihan, yaitu one-leg standing, heel-to-toe walking, dan sit-to-stand exercise. Latihan one-leg standing dilakukan dengan mempertahankan posisi berdiri menggunakan satu kaki, sehingga gerakan ini menantang kemampuan tubuh dalam menjaga stabilitas. Latihan heel-to-toe walking dilakukan dengan berjalan menempatkan tumit kaki depan mendekati ujung jari kaki belakang, yang melibatkan kontrol postural selama berjalan. Sementara itu, sit-to-stand exercise merupakan latihan berpindah dari posisi duduk ke berdiri dan kembali duduk, yang berkaitan dengan kemampuan fungsional ekstremitas bawah. Ketiga latihan tersebut diperkenalkan karena memiliki keterkaitan dengan aktivitas sehari-hari lansia, seperti berdiri, berjalan, dan berpindah posisi. Montero-Odasso et al. (2022) dalam World Guidelines for Falls Prevention and Management for Older Adults menjelaskan pentingnya latihan keseimbangan dan latihan fungsional sebagai bagian dari program pencegahan jatuh pada lansia. Yang et al. (2022) juga membahas program latihan Otago yang mencakup latihan keseimbangan dan penguatan untuk mendukung kemampuan fisik lansia.

Faktor lain yang mendukung pelaksanaan kegiatan adalah keterlibatan peserta dan dukungan pengelola Posyandu Lansia. Posyandu menjadi tempat yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi kesehatan secara langsung kepada kelompok lansia di lingkungan masyarakat. Partisipasi peserta selama penyampaian materi dan demonstrasi membantu kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Selain itu, pemilihan gerakan yang relatif sederhana memungkinkan latihan diperkenalkan kepada lansia dengan tingkat kemampuan fisik yang beragam. Pelaksanaan latihan tetap perlu memperhatikan kondisi masing-masing peserta, dilakukan secara bertahap, serta didampingi apabila peserta membutuhkan bantuan. Sherrington et al. (2011) menjelaskan bahwa

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

latihan untuk pencegahan jatuh pada lansia perlu memperhatikan prinsip latihan yang sesuai dan dilakukan secara teratur agar manfaatnya dapat diperoleh secara optimal.

Temuan kegiatan ini juga perlu dibandingkan dengan penelitian terdahulu mengenai latihan fisik untuk pencegahan jatuh. Sherrington et al. (2019) melalui tinjauan sistematis Cochrane menjelaskan bahwa latihan fisik dapat mengurangi kejadian jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas, terutama latihan yang berfokus pada keseimbangan dan latihan fungsional. Hasil tersebut menunjukkan pentingnya latihan fisik yang dirancang secara terarah sebagai salah satu pendekatan pencegahan jatuh. Sadaqa et al. (2023) juga membahas efektivitas berbagai intervensi latihan, termasuk latihan keseimbangan dan penguatan otot, dalam upaya pencegahan jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas. Namun, penelitian-penelitian tersebut membahas intervensi latihan fisik dan hasilnya terhadap pencegahan jatuh, sedangkan kegiatan di Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo lebih menekankan edukasi kesehatan dan pengenalan latihan melalui demonstrasi. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dinilai berdasarkan perubahan pengetahuan peserta, bukan berdasarkan efektivitas latihan dalam menurunkan kejadian jatuh.

Program latihan Otago juga dapat menjadi pembanding dalam pembahasan ini. Program tersebut merupakan latihan terstruktur yang menggabungkan penguatan otot ekstremitas bawah, latihan keseimbangan, dan aktivitas berjalan. Thomas et al. (2010) membahas manfaat program Otago terhadap kejadian jatuh dan mortalitas pada lansia, sedangkan Wang dan Kim (2025) mengkaji pengaruh program Otago terhadap pencegahan jatuh melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis. Dibandingkan dengan program tersebut, kegiatan ini memiliki cakupan yang lebih sederhana karena hanya memperkenalkan tiga bentuk latihan keseimbangan dan fungsional dalam kegiatan edukasi. Kegiatan ini belum menerapkan program latihan terstruktur dengan frekuensi, intensitas, dan periode latihan yang berkelanjutan. Dengan demikian, demonstrasi latihan dalam kegiatan ini dapat dipandang sebagai tahap pengenalan awal sebelum lansia mengikuti program latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan.

Selain latihan fisik, faktor lingkungan juga perlu diperhatikan karena risiko jatuh pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi tubuh, tetapi juga keadaan lingkungan sekitar. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko jatuh antara lain lantai licin, pencahayaan yang kurang memadai, serta benda-benda yang menghalangi jalur berjalan. Gillespie et al. (2012) menjelaskan bahwa intervensi pencegahan jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas dapat mencakup penanganan faktor risiko yang berasal dari lingkungan. Hopewell et al. (2018) juga membahas pendekatan multifaktorial dan intervensi multikomponen untuk pencegahan jatuh, yaitu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada latihan fisik, tetapi juga memperhatikan faktor risiko lain yang dimiliki lansia. Penelitian Kim et al. (2023) turut menekankan pentingnya memperhatikan kondisi lingkungan rumah dalam upaya mengurangi faktor risiko jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas. Oleh sebab itu, edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini juga mencakup modifikasi lingkungan rumah, seperti menjaga lantai tetap kering, menghilangkan hambatan pada jalur berjalan, memperbaiki pencahayaan, dan menggunakan alas kaki yang sesuai.

Dalam pelaksanaan program pencegahan jatuh, latihan keseimbangan perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi kesehatan masing-masing lansia. Peserta yang memiliki riwayat jatuh berulang atau gangguan keseimbangan memerlukan pemeriksaan lebih lanjut agar program latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Montero-Odasso et al. (2022) merekomendasikan penilaian faktor risiko secara menyeluruh dan pemberian intervensi yang disesuaikan dengan kondisi individu. Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk menilai kemampuan keseimbangan adalah Berg Balance Scale. Lima et al. (2018) membahas penggunaan instrumen tersebut sebagai alat skrining klinis untuk memperkirakan risiko jatuh pada lansia. Namun, penilaian risiko jatuh tidak sebaiknya hanya bergantung pada satu instrumen, melainkan perlu mempertimbangkan kondisi fisik, riwayat jatuh, dan faktor lingkungan peserta.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menginterpretasikan hasil. Jumlah peserta yang terlibat hanya 20 orang dan tidak terdapat kelompok pembanding, sehingga perubahan pengetahuan yang ditemukan belum dapat dipastikan hanya disebabkan oleh edukasi yang diberikan. Selain itu, evaluasi kegiatan hanya menggunakan kuesioner pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Tidak dilakukan pengukuran objektif terhadap keseimbangan, kekuatan otot, kemampuan berjalan, maupun pemantauan kejadian jatuh setelah kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan ini belum dapat membuktikan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan atau penurunan kejadian jatuh pada peserta. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan instrumen pemeriksaan keseimbangan yang terstandar, serta melakukan pemantauan kejadian jatuh dalam periode tertentu agar hasil program dapat dievaluasi secara lebih menyeluruh (Lima et al., 2018; Sherrington et al., 2019).

Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, kegiatan edukasi fisioterapi mengenai latihan keseimbangan perlu dikembangkan menjadi program yang berkelanjutan di Posyandu Lansia. Pelaksanaan kegiatan berikutnya dapat dilakukan melalui edukasi berkala, pendampingan latihan keseimbangan oleh kader posyandu dengan arahan tenaga fisioterapi, serta pemberian materi edukasi kepada keluarga agar pencegahan jatuh dapat diterapkan di rumah. Selain itu, diperlukan pemeriksaan keseimbangan secara berkala dan pencatatan riwayat jatuh untuk memantau kondisi peserta. Pendekatan yang menggabungkan latihan fisik, identifikasi faktor risiko, dan perbaikan lingkungan sesuai dengan rekomendasi pencegahan jatuh secara multifaktorial (Hopewell et al., 2018; Montero-Odasso et al., 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai latihan keseimbangan pada lansia di Posyandu RW 05 Dinoyo menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi, yaitu kategori pengetahuan baik meningkat dari 40% menjadi 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet dan demonstrasi latihan dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai risiko jatuh dan upaya pencegahannya. Namun, kegiatan ini belum dapat membuktikan adanya peningkatan keseimbangan maupun penurunan kejadian jatuh karena tidak dilakukan pengukuran keseimbangan dan pemantauan kejadian jatuh secara langsung. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara rutin melalui pendampingan latihan keseimbangan oleh kader posyandu dan tenaga fisioterapi. Evaluasi selanjutnya juga perlu mencakup pemeriksaan keseimbangan secara berkala serta pemantauan riwayat kejadian jatuh untuk mengetahui manfaat program dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Terima kasih kepada pengelola Posyandu Lansia RW 05 Dinoyo yang telah memberikan izin dan fasilitas selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh lansia peserta yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan edukasi dan latihan keseimbangan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, pembimbing klinik, serta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama pelaksanaan stase komunitas profesi fisioterapi. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia, khususnya dalam upaya pencegahan risiko jatuh di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Almas, J. L., Lucchetti, G., Nascimento, E. D. O., de Oliveira, C. E., Guerra, Z. F., & Granero Lucchetti, A. L. (2025). Preventing Falls in Older Adults with Educational Interventions: A Systematic

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Gerontologist* , 65(6). https://doi.org/10.1093/geront/gnaf105

Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L. M., & Lamb, S. E. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. In Cochrane Database of Systematic Reviews (Vol. 2012, Issue 9). *John Wiley and Sons Ltd.* https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3

Han, J., Wang, H., Ding, Y., Li, Q., Zhai, H., & He, S. (2024). Effect of Otago exercise on fear of falling in older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1). https://doi.org/10.1186/s13102-024-00917-2

Hopewell, S., Adedire, O., Copsey, B. J., Boniface, G. J., Sherrington, C., Clemson, L., Close, J. C. T., & Lamb, S. E. (2018). Multifactorial and multiple component interventions for preventing falls in older people living in the community. In Cochrane Database of Systematic Reviews (Vol. 2018, Issue 7). *John Wiley and Sons Ltd.* https://doi.org/10.1002/14651858.CD012221.pub2

Hopewell, S., Copsey, B., Nicolson, P., Adedire, B., Boniface, G., & Lamb, S. (2019). Multifactorial interventions for preventing falls in older people living in the community: a systematic review and meta-analysis of 41 trials and almost 20 000 participants. In British Journal of Sports Medicine (Vol. 54, Issue 22, pp. 1340–1350). *BMJ Publishing Group.* https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100732

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023.* Jakarta: Kemenkes RI.

Kim, G. S., Kim, N., Shim, M. S., Lee, J. J., & Park, M. K. (2023). Understanding the Home Environment as a Factor in Mitigating Fall Risk among Community-Dwelling Frail Older People: A Systematic Review. In Health and Social Care in the Community (Vol. 2023). *Wiley-Hindawi.* https://doi.org/10.1155/2023/8564397

Lima, C. A., Ricci, N. A., Nogueira, E. C., & Perracini, M. R. (2018). The Berg Balance Scale as a clinical screening tool to predict fall risk in older adults: A systematic review. *Physiotherapy, 104*(4), 383–394. https://doi.org/10.1016/j.physio.2018.02.002

Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Blain, H., Bourke, R., Cameron, I. D., Camicioli, R., Clemson, L., Close, J., Delbaere, K., Duan, L., Duque, G., Dyer, S. M., … Won Won, C. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. In Age and Ageing (Vol. 51, Issue 9). *Oxford University Press.* https://doi.org/10.1093/ageing/afac205

Ng, C. A. C. M., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., & Sherrington, C. (2019). Exercise for falls prevention in community-dwelling older adults: Trial and participant characteristics, interventions and bias in clinical trials from a systematic review. In BMJ Open Sport and Exercise Medicine (Vol. 5, Issue 1). BMJ *Publishing Group.* https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000663

Ong, M. F., Soh, K. L., Saimon, R., Wai, M. W., Mortell, M., & Soh, K. G. (2021). Fall prevention education to reduce fall risk among community-dwelling older persons: A systematic review. *Journal of Nursing Management,* 29(8), 2674–2688. https://doi.org/10.1111/jonm.13434

Sadaqa, M., Németh, Z., Makai, A., Prémusz, V., & Hock, M. (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: a systematic review with narrative synthesis. In Frontiers in Public Health (Vol. 11). *Frontiers Media SA.* https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. In Cochrane Database of Systematic Reviews (Vol. 2019, Issue 1). *John Wiley and Sons Ltd.* https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

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. In British Journal of Sports Medicine (Vol. 51, Issue 24, pp. 1749–1757). *BMJ Publishing Group.* https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547

Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2011). Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. *In New South Wales public health bulletin* (Vol. 22, Issues 3–4, pp. 78–83). https://doi.org/10.1071/nb10056

Thomas, S., Mackintosh, S., & Halbert, J. (2010). Does the 'Otago exercise programme' reduce mortality and falls in older adults?: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing, 39*(6), 681–687. https://doi.org/10.1093/ageing/afq102

Wang, C., & Kim, S. M. (2025). The Otago Exercise Program's effect on fall prevention: a systematic review and meta-analysis. In Frontiers in Public Health (Vol. 13). *Frontiers Media SA.* https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1522952

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* Geneva: WHO.

World Health Organization. (2021) *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age.* Geneva: WHO.

Yang, Y., Wang, K., Liu, H., Qu, J., Wang, Y., Chen, P., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The impact of Otago exercise programme on the prevention of falls in older adult: A systematic review. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 953593. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.953593

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license