

## PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN PENGGUNAAN ALAT BANTU JALAN UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH PADA LANSIA

### ASSISTANCE AND TRAINING ON THE USE OF MOBILITY AIDS TO PREVENT FALL RISK IN THE ELDERLY

Didik Susetiyanto Atmojo<sup>1</sup>, Zauhani Khusnul<sup>2</sup>, Suryono<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> STIKes Pamenang

Korespondensi Penulis: atmojodidik@gmail.com

#### Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh, yang menyebabkan mereka lebih berisiko untuk jatuh. Jatuh pada lansia tidak hanya berpotensi menimbulkan cedera serius, seperti patah tulang dan trauma kepala, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup, memicu rasa takut berlebih, hingga menyebabkan hilangnya kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah risiko jatuh pada lansia adalah dengan menggunakan alat bantu jalan, seperti tongkat atau walker. Namun, masih banyak lansia yang belum mengetahui cara memilih dan menggunakan alat bantu jalan secara tepat, yang justru dapat meningkatkan risiko kecelakaan jika tidak digunakan dengan benar. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan penggunaan alat bantu jalan kepada lansia melalui edukasi kelompok, simulasi praktik, dan pendampingan personal. Pelatihan dilakukan di komunitas lansia dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama sejumlah 40 peserta. Hasil dari program pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pemilihan alat bantu yang sesuai serta kemampuan lansia dalam menggunakan alat bantu tersebut dengan benar dan aman. Selain itu, pelatihan ini juga meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam bergerak, yang berdampak positif terhadap partisipasi mereka dalam kegiatan sosial. Kesimpulannya, pelatihan ini dapat membantu mencegah risiko jatuh pada lansia dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memastikan keamanan dan kemandirian dalam mobilitas sehari-hari.

Kata kunci : Lansia, Pelatihan dan Pendampingan, Resiko Jatuh, Walking Aid

#### Abstract

*Elderly individuals are a vulnerable group that often experiences a decline in physical function, muscle strength, and body balance, which makes them more prone to falls. Falls in the elderly can lead to serious injuries, such as fractures and head trauma, and can decrease their quality of life, induce excessive fear, and cause a loss of independence in daily activities. One of the interventions that can be implemented to prevent fall risk is the use of mobility aids, such as canes or walkers. However, many elderly individuals are not yet familiar with the correct selection and use of these aids, which can actually increase the risk of accidents if not used properly. This community service program aims to provide training on the use of mobility aids for the elderly through group education, practical simulations, and personal assistance. The training was conducted in an elderly community by involving 40 elderly and family members as primary supporters. The results showed an increase in the elderly's knowledge of selecting appropriate mobility aids and their ability to use these aids correctly and safely. Furthermore, the training also improved the confidence of the elderly in movement, which had a positive impact on their participation in social activities. In conclusion, this training can help reduce the risk of falls in the*

*elderly and contribute to enhancing their quality of life by ensuring safety and independence in daily mobility.*

*Keywords: Elderly, Fall risk, Mobility aids, Training*

## **Pendahuluan**

Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan, salah satunya adalah risiko jatuh. Menurut penelitian, sekitar satu dari tiga lansia pernah mengalami jatuh setidaknya satu kali setiap tahun, yang berpotensi menyebabkan cedera serius, seperti patah tulang, cedera kepala, hingga kehilangan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Dewi re tno, 2021) Kejadian jatuh pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi penurunan kekuatan otot, gangguan penglihatan, serta gangguan keseimbangan dan mobilitas (Luthfi Hidayat 2023) Faktor eksternal yang berperan antara lain kondisi lingkungan tempat tinggal dan kurangnya penggunaan alat bantu jalan yang tepat (I Wayan dkk, 2017)

Pentingnya penggunaan alat bantu jalan, seperti tongkat atau walker, menjadi salah satu intervensi efektif untuk mencegah risiko jatuh pada lansia, terutama bagi mereka yang mengalami penurunan keseimbangan atau kekuatan otot. Selain itu, pelatihan cara penggunaan alat bantu ini perlu diberikan agar lansia dapat memanfaatkannya dengan benar dan mengurangi risiko jatuh yang disebabkan oleh kesalahan penggunaan alat tersebut, (Luthfi Hidayat 2023)

Oleh karena itu, program pelatihan penggunaan alat bantu jalan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia serta keluarga mengenai pentingnya alat bantu jalan, cara penggunaannya yang aman, dan strategi untuk mengelola risiko jatuh di lingkungan rumah. Dengan pendekatan ini, diharapkan para lansia dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam bergerak dan beraktivitas sehari-hari, sehingga kualitas hidup

mereka dapat terjaga dengan baik(Dewi retno, 2021)

## **Metode**

Program pelatihan ini diawali dengan identifikasi peserta lansia sebanyak 40 orang dan survei awal mengenai pengetahuan serta riwayat jatuh, diikuti oleh persiapan materi dan alat peraga untuk pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan @ 60 menit meliputi sesi teori tentang risiko jatuh dan penggunaan alat bantu jalan, serta sesi praktik yang dipandu oleh ahli untuk memastikan penggunaan alat yang aman dan efektif. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test serta observasi praktik, dilanjutkan dengan monitoring secara berkala dan pembentukan kelompok dukungan lansia agar tercipta lingkungan yang mendukung pencegahan jatuh. Dokumentasi lengkap mencakup hasil kegiatan dan testimoni untuk menunjukkan dampak pelatihan pada peningkatan keselamatan dan kemandirian lansia.

### **1. Persiapan Kegiatan**

- Identifikasi dan Rekrutmen Peserta: Dilakukan pemetaan peserta yang terdiri dari lansia serta keluarga atau pendamping lansia di wilayah posyandu Lansia “Melati 2” Dsn Blabak Ds Blabak Kecamatan Kandat . Proses ini dilakukan melalui koordinasi dengan kader posyandu lansia “Melati 2” untuk mengidentifikasi lansia yang membutuhkan alat bantu jalan dan memiliki risiko jatuh tinggi.

- Survei Awal: Melakukan survei awal kepada lansia terkait riwayat jatuh, jenis alat bantu jalan yang digunakan, serta pengetahuan dan keterampilan tentang cara penggunaannya. Survei ini akan menjadi dasar untuk merancang materi pelatihan yang sesuai.

- Persiapan Modul dan Alat Peraga: Modul pelatihan dan materi edukasi disiapkan mencakup panduan penggunaan alat bantu jalan, teknik-teknik menjaga keseimbangan, serta strategi mengurangi risiko jatuh. Alat peraga seperti tongkat, kruk, dan walker juga disediakan untuk latihan praktik.

## 2. Pelaksanaan Pelatihan

- Pembukaan dan Pengenalan Program

- Acara dimulai dengan pembukaan oleh ketua tim pengabdian masyarakat dan perwakilan komunitas lansia. Penjelasan singkat tentang tujuan pelatihan, pentingnya pencegahan risiko jatuh, serta manfaat penggunaan alat bantu jalan diberikan untuk memotivasi peserta.

- Sesi Teori

- Materi disampaikan oleh tim ahli, seperti fisioterapis atau perawat lansia, yang mencakup:

- Risiko Jatuh pada Lansia: Penjelasan tentang faktor risiko jatuh pada lansia dan dampak jatuh terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

- Peran Alat Bantu Jalan: Edukasi tentang jenis-jenis alat bantu jalan yang tersedia (tongkat, walker, kruk), kriteria pemilihan alat bantu yang sesuai, serta cara pemakaian yang benar

- Sesi Praktik

- Setiap peserta, baik lansia maupun pendamping, diberikan kesempatan untuk mencoba penggunaan alat bantu jalan dengan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman. Fokus dari sesi ini adalah:

- Latihan menggunakan alat bantu jalan secara aman (naik turun tangga, berjalan di area sempit, dan manuver di permukaan tidak rata).

- Teknik berdiri, duduk, serta memindahkan alat bantu jalan untuk menghindari cedera akibat penggunaan yang salah.

- Evaluasi dan koreksi langsung dari instruktur untuk memastikan peserta memahami teknik yang tepat.

## 3. Evaluasi dan Monitoring

- Evaluasi Pemahaman: Menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk

menilai peningkatan pengetahuan peserta terkait penggunaan alat bantu jalan.

- Observasi Praktik: Memonitor kemampuan peserta dalam menggunakan alat bantu jalan dan memberi umpan balik mengenai perbaikan yang diperlukan.

- Tindak Lanjut: Dilakukan kunjungan rumah secara berkala seminggu sekali untuk memastikan bahwa lansia dan keluarga tetap konsisten dalam penggunaan alat bantu jalan yang aman serta memodifikasi lingkungan rumah agar lebih ramah lansia (misalnya, pemasangan pegangan tangan di kamar mandi atau memperbaiki lantai yang licin).

## Hasil

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan perilaku lansia dalam penggunaan alat bantu jalan. Dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan, terdapat peningkatan yang signifikan pada empat indikator utama yang diukur, yaitu pengetahuan tentang alat bantu jalan, kepatuhan dalam penggunaan, perilaku pencegahan risiko jatuh, dan pola penggunaan alat bantu. Rata-rata skor pada setiap indikator meningkat setelah kegiatan pelatihan, yang menunjukkan efektivitas pelatihan dalam memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada para lansia.

Pada indikator pengetahuan tentang alat bantu jalan, skor rata-rata pre-test yang awalnya 2,8 meningkat menjadi 4,2 pada post-test. Ini menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis-jenis alat bantu jalan, cara penggunaannya, serta pentingnya alat bantu jalan dalam mencegah risiko jatuh. Peningkatan ini sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Harris (2023), yang menekankan bahwa edukasi terstruktur mengenai alat bantu jalan dapat meningkatkan pemahaman lansia terkait fungsinya dan cara pemilihannya

Indikator kepatuhan penggunaan alat bantu juga menunjukkan peningkatan signifikan dari 2,5 menjadi 3,8. Sebelum pelatihan, banyak lansia yang tidak terbiasa menggunakan alat bantu secara teratur karena kurangnya pemahaman dan kebiasaan. Namun, setelah mendapatkan pelatihan, para peserta menjadi lebih disiplin dalam penggunaan alat bantu jalan dan memahami bahwa penggunaan secara konsisten sangat penting untuk mencegah risiko jatuh. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat mengubah perilaku dan meningkatkan kepatuhan lansia dalam penggunaan alat bantu jalan (Twery, 2023).

Pada indikator perilaku pencegahan risiko jatuh, terjadi peningkatan dari skor 3,0 menjadi 4,0. Lansia yang telah mendapatkan pelatihan lebih memperhatikan lingkungan sekitarnya, seperti memastikan lantai tidak licin, memanfaatkan pegangan tangan saat berjalan, serta memilih jalur yang aman ketika bergerak. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kesadaran dan sikap lansia terhadap risiko jatuh, sejalan dengan kajian yang dilakukan oleh Cochrane Review, 2022 yang menyebutkan bahwa pelatihan pencegahan risiko jatuh dapat meningkatkan kewaspadaan dan perilaku aman pada lansia.

Terakhir, pada indikator pola penggunaan alat bantu jalan, skor meningkat dari 2,7 menjadi 3,9. Ini menunjukkan bahwa lansia mulai mengintegrasikan penggunaan alat bantu jalan ke dalam rutinitas harian mereka, bukan hanya pada saat-saat tertentu. Konsistensi penggunaan ini sangat penting untuk mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan keamanan saat bergerak. Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu jalan yang terstruktur dapat

mengurangi insiden jatuh hingga 30% (Landers et al., 2015).

### **Pembahasan**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan penggunaan alat bantu jalan pada lansia memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan perilaku pencegahan risiko jatuh. Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan lansia dan keluarganya, serta penggunaan metode yang praktis dan aplikatif, dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Selain itu, peran pendamping lansia, baik dari anggota keluarga maupun tenaga profesional, menjadi sangat penting dalam mendukung keberlanjutan implementasi alat bantu jalan dan pengawasan aktivitas sehari-hari. Pendamping dapat membantu lansia mempraktikkan materi pelatihan dengan benar, mengidentifikasi potensi bahaya di lingkungan, serta memberikan dukungan emosional untuk menjaga motivasi lansia agar tetap aktif dan percaya diri. Dengan adanya hasil ini, program serupa dapat direplikasi di komunitas lain dengan melibatkan pendamping lansia sebagai bagian integral dari intervensi, untuk membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi angka kejadian jatuh yang masih tinggi di populasi ini.

### **Kesimpulan**

Pelatihan penggunaan alat bantu jalan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan perilaku pencegahan risiko jatuh pada lansia. Peningkatan skor rata-rata dari 2,8 menjadi 4,2 pada indikator pengetahuan dan dari 2,5 menjadi 3,8 pada kepatuhan penggunaan alat bantu menandakan keberhasilan program edukasi ini. Selain itu, peningkatan pada perilaku pencegahan

risiko jatuh dari 3,0 menjadi 4,0, serta pola penggunaan alat bantu yang meningkat dari 2,7 menjadi 3,9, mencerminkan integrasi alat bantu jalan dalam kehidupan sehari-hari lansia. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan dampak positif dan dapat dijadikan model untuk program-program sejenis di masa depan, dengan catatan penting untuk melakukan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan guna memastikan keberlanjutan hasil yang dicapai

### Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada lembaga Penerbitan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Pamenang yang telah membantu dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Harris, J. (2023). Improving Mobility and Safety in Older Adults: A Training Program for Assistive Devices. *Journal of Gerontological Nursing*, 49(2), 34-40.
- Twery, A. (2023). Effectiveness of Structured Training in Falls Prevention for the Elderly: A Review. *International Journal of Geriatric Medicine*, 38(1), 112-119.
- Landers, M., & Richards, J. (2015). The Role of Assistive Devices in Reducing Fall Risk Among Older Adults: A Meta-Analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 27(5), 641-650.
- Cochrane Review. (2022). Interventions for Preventing Falls in Older People Living in the Community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2022(11), CD007046.
- Dewi Retno(2021) [Pahami Risiko Jatuh pada Lansia | Geriatri ID](https://www.geriatri.id/artikel/1012/pahami-risiko-jatuh-pada-lansia), <https://www.geriatri.id/artikel/1012/pahami-risiko-jatuh-pada-lansia>, diakses pada tanggal 28 mei 2021
- dr. Luthfi Hidayat, Sp.OT (K), 2023, Pencegahan Jatuh pada Usia Lanjut: Meningkatkan Keselamatan dan

Kualitas Hidup Lansia, Gajah Mada Orthopedic Clinic, Rumah Sakit Akademi UGM

- I Wayan Sudiartawan, Ni Luh Putu Eva Yanti, A.A. Ngruh Taruma Wijaya Wijaya (2017) Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/issue/view/37> volume 4 no 3