

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**OPTIMALISASI KESEHATAN DAN PRODUKTIVITAS LANSIA MELALUI
PROGRAM GERAK AMAN, HIDUP NYAMAN DI RPTRA MADUSELA
KECAMATAN SAWAH BESAR**

Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M
Ftr. Elyin A.K. Lumban Gaol, M.K.M., M.ERG
Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M
Khusnul Laila Sari, S.Ap
Afifah Nur Azizah
Kayla Salina

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

JAKARTA

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat serta karuniaNya kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul : “Optimalisasi Kesehatan dan Produktivitas Lansia melalui Program Gerak Aman, Hidup Nyaman di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar”

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyusun menyadari bahwa ilmu Fisioterapi berkembang pesat sehingga penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyusun mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dalam penyusunan proposal Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Jakarta, Juni 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB IPENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi	1
1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Kegiatan	3
1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat	4
BAB II METODE PELAKSANAAN KEGIATAN	5
2.1 Kerangka Pemecahan Masalah	5
2.2 Realisasi Pemecahan Masalah	6
2.1.1 Penyuluhan Tentang Pencegahan Resiko Jatuh	6
2.2 Khalayak Sasaran.....	6
2.3 Rancangan Evaluasi	7
2.3.1 Prosedur dan Alat Evaluasi	7
2.3.2 Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program	7
BAB III METODE PELAKSANAAN	8
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN	9
4.1 Anggaran Biaya	9
4.2 Jadwal Pelaksanaan.....	10
BAB V LUARAN DAN TARGET CAPAIAN.....	11
BAB VI HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	12
6.1 Hasil	12
6.2 Pembahasan.....	14
BAB VII PENUTUP	18
DAFTAR PUSTAKA	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut World Health Organization (WHO), klasifikasi lansia dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu middle aged (45-59 tahun), elderly (60-74 tahun), elderly old (75-90 tahun), dan very old (di atas 90 tahun). Secara fisik, lansia mengalami penurunan kekuatan otot, stamina, keseimbangan, dan fleksibilitas, yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari serta meningkatkan risiko jatuh.

Secara global, jumlah populasi lansia terus meningkat setiap tahunnya. Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar di dunia. Berdasarkan (Hong et al., 2023) pada abad ke-21, lebih dari 10% populasi global berusia 60 tahun ke atas. Pada pertengahan abad, diproyeksikan bahwa 80% populasi lansia akan tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Di Indonesia, berdasarkan data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, jumlah lansia mencapai 21,7 juta jiwa atau sekitar 8,5% dari total populasi, dengan proporsi lebih banyak pada perempuan (52,8%) dibanding laki-laki (47,2%). Lansia di negara-negara Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan akan terus meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia ini diiringi dengan meningkatnya berbagai risiko kesehatan, salah satunya adalah risiko jatuh.

Jatuh pada lansia merupakan masalah kesehatan yang sering kali dianggap sepele, padahal dapat menimbulkan dampak serius. Kejadian jatuh dapat menyebabkan cedera seperti patah tulang dan luka serius, serta berdampak pada kualitas hidup, aspek ekonomi, dan kehidupan sosial lansia. Faktor penyebab jatuh pada lansia dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor intrinsik dan

ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi perubahan fisiologis akibat penuaan, gangguan muskuloskeletal yang mempengaruhi gaya berjalan, kelemahan ekstremitas bawah, serta gangguan keseimbangan dan kognitif (Lumbantobing, 2004). Sementara itu, faktor ekstrinsik berasal dari lingkungan, seperti lantai licin, penerangan yang kurang, tidak adanya alat bantu berjalan, serta desain rumah yang tidak ramah lansia (Asih, W., & Tambunan, 2015).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, insidensi jatuh pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia. Sekitar 25% lansia berusia 70 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dan angka ini meningkat menjadi 35% pada lansia berusia di atas 75 tahun. Sekitar 30% lansia berusia di atas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami jatuh, dan separuh dari mereka mengalami jatuh berulang. Bahkan, sekitar 50% lansia yang tinggal di rumah mengalami jatuh dan 10-25% di antaranya memerlukan perawatan di rumah sakit.

Untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia, diperlukan upaya preventif dan promotif melalui edukasi kesehatan. Fisioterapi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan jatuh dengan memberikan edukasi terkait faktor risiko dan strategi pencegahan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga keseimbangan, kekuatan otot, dan lingkungan yang aman guna meminimalkan risiko jatuh. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, mandiri, dan berkualitas.

RPTRA Madusela yang terletak di wilayah Kecamatan Sawah Besar merupakan salah satu fasilitas publik yang menjadi tempat berkumpulnya masyarakat, termasuk lansia dengan beragam kondisi fisik dan fungsional. Pemilihan RPTRA Madusela sebagai lokasi pengabdian masyarakat didasarkan pada kebutuhan yang nyata akan intervensi preventif berbasis fisioterapi. Dengan memberikan edukasi yang komprehensif kepada lansia dan pengelola RPTRA, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih aman dan mendukung mobilitas lansia secara optimal, serta menurunkan insiden jatuh yang berpotensi menyebabkan cedera serius dan penurunan kualitas hidup.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan mitra adalah :

- 1.2.1** Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar belum memiliki pengetahuan tentang resiko jatuh pada lansia
- 1.2.2** Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar belum memahami latihan dan posisi untuk pencegahan resiko jatuh pada lansia
- 1.2.3** Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar belum memiliki informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan sesuai dengan faktor risiko.

1.3 Tujuan Kegiatan

Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengetahuan dan keterampilan Lansia dalam pencegahan resiko jatuh. Secara spesifik tujuannya adalah sebagai berikut:

- 1.3.1** Meningkatkan pengetahuan lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar tentang pendekatan pencegahan resiko jatuh pada lansia
- 1.3.2** Mempromosikan latihan dan posisi untuk pencegahan resiko jatuh pada lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar
- 1.3.3** Memberikan informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar sesuai dengan faktor risiko.

1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam pencegahan resiko jatuh pada lansia.

Secara eksplisit manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

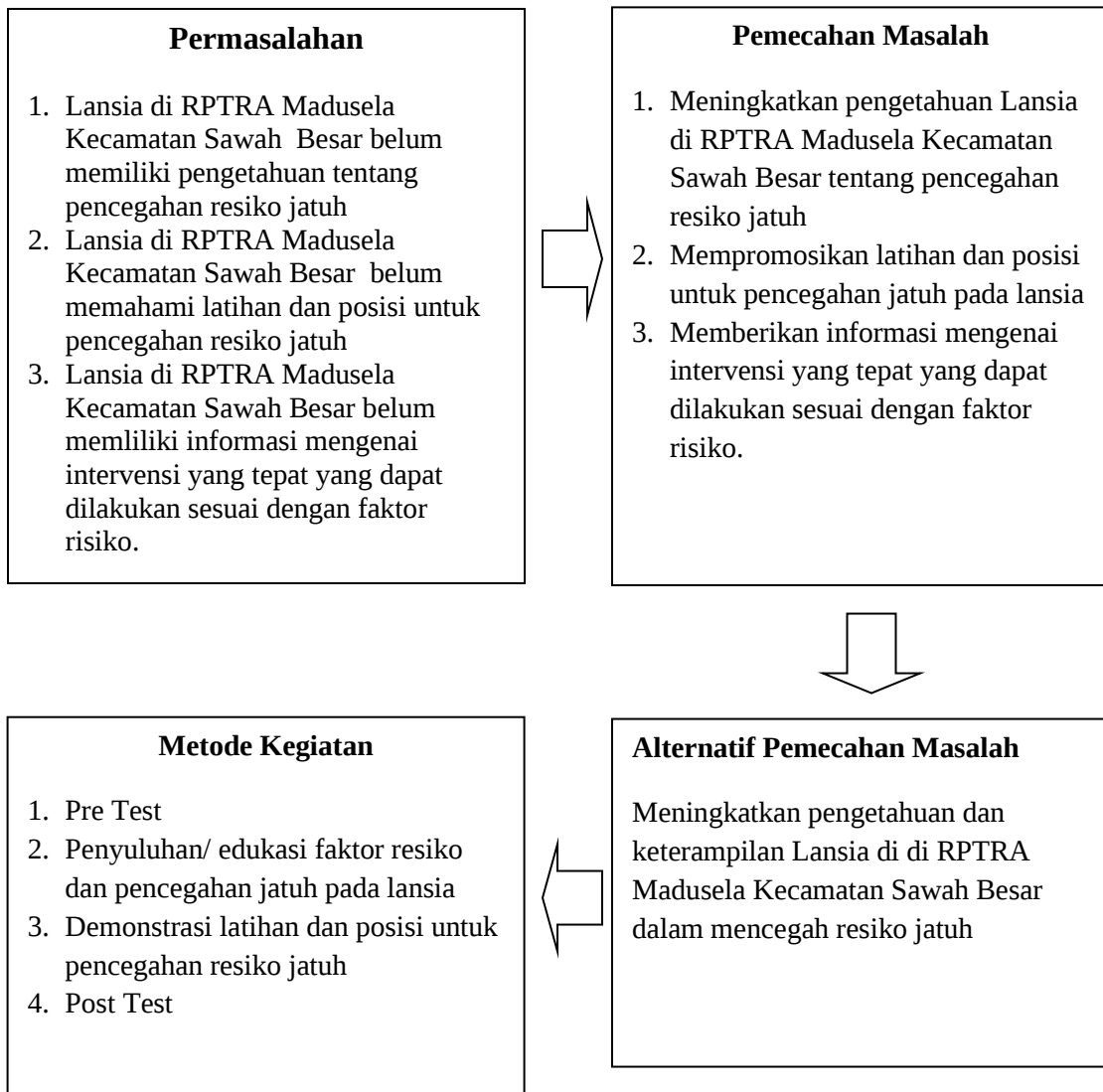
- 1.4.1** Meningkatkan pengetahuan lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar tentang pencegahan jatuh
- 1.4.2** Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar memperoleh wawasan mengenai latihan dan posisi untuk pencegahan resiko jatuh
- 1.4.3** Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar memperoleh informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan sesuai dengan faktor risiko.
- 1.4.4** Dosen STIKes RS Husada dapat melaksanakan salah satu dharma dari tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada warga masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu Fisioterapi.

BAB II

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

Edukasi pengetahuan pencegahan risiko jatuh pada lansia. Materi ini diberikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat untuk memberikan informasi kepada lansia mengenai faktor risiko jatuh, dampak jatuh, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari guna meningkatkan keselamatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

2.1.1 Penyuluhan Tentang Pencegahan Resiko Jatuh

Kegiatan Penguatan Pengetahuan Pencegahan Jatuh Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar dilakukan untuk meningkatkan kognitif peserta dari yang tadinya tidak mengetahui menjadi mengetahui tentang Materi yang disampaikan terkait konsep umum pencegahan resiko jatuh:

1. Pengertian resiko jatuh
2. Faktor resiko jatuh pada lansia
3. Dampak resiko jatuh
4. Edukasi latihan dan posisi untuk pencegahan jatuh pada lansia
5. Intervensi yang tepat yang dapat dilakukan sesuai dengan faktor risiko.

2.2 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar. Keterlibatan lansia di di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar dalam kegiatan pengabdian kepada warga masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar	1. Penyuluhan pencegahan resiko jatuh, 2. Demonstrasi latihan	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan resiko jatuh

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
	dan posisi untuk pencegahan resiko jatuh pada lansia	pada lansia

2.3 Rancangan Evaluasi

2.3.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, maka perlu dilaksanan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:

1. Dilakukan pre tes mengenai pengetahuan pencegahan resiko jatuh
2. Dilakukan pos tes mengenai pengetahuan pencegahan resiko jatuh

2.3.2 Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program

Hasil skor pre tes dan post tes akan dibandingkan sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil tes baik pretest maupun post tes tentang tentang pengetahuan dan keterampilan Lansia di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar dalam pencegahan dan penanganan resiko jatuh dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut :

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan :	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi	STIKes RS Husada
	a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll			
	b. Persiapan materi	Materi	Studi literatur	STIKes RS Husada
	c. Persiapan media	LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT	Studi literatur	STIKes RS Husada
	d. Persiapan petugas	Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	STIKes RS Husada
2	Pelaksanaan Kegiatan a. Pembukaan b. Pelaksanaan c. Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	STIKes RS Husada
3	Evaluasi :	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi	STIKes RS Husada
	a. Evaluasi struktur			
	b. Evaluasi proses		Penyusunan laporan	
	c. Evaluasi hasil			

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1 Anggaran Biaya

Dana yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibebankan pada rencana anggaran belanja STIKes RS Husada. Adapun biaya yang dibutuhkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

ANGGARAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Deskripsi	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)	
				Proposal (70%)	Laporan Akhir (30%)
Biaya Perjalanan					
Transportasi	3 dosen, 2 mahasiswa, 1 tendik (2 hari)	6	100.000	1.200.000	
SUBTOTAL (Rp)				1.200.000	
Biaya Bahan Habis Pakai					
Souvenir	30 orang	30	10.000	300.000	
Sertifikat	3 dosen, 2 mahasiswa, 1 tendik	6	25.000	150.000	
Konsumsi	30 warga + 6 Pengmas (2 hari)	36	25.000	1.800.000	
Banner	Dipasang selama kegiatan	1	100.000	100.000	
SUBTOTAL (Rp)				2.350.000	
Biaya Operasional Lainnya					
Jilid Proposal	2 lppm, 1 perijinan	4	50.000	200.000	
Jilid Laporan Akhir	2 lppm, 2 arsip	4	55.000		220.000
Publikasi	Jurnal Pengabmas Nasional	1	600.000		600.000
SUBTOTAL (Rp)				200.000	820.000
Total Anggaran (Rp)				4.570.000	

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2026 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan			
		Bulan I - II (Maret – April)		Bulan III (Mei)	Bulan IV (Juni)
1	Persiapan administratif	10 Jam			
2	Persiapan Materi		16 jam		
3	Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan			18 jam	
4	Evaluasi dan Laporan Akhir				6 jam
Total 1 SKS		50 jam pelaksanaan			

BAB V

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Berdasarkan kegiatan yang telah disusun maka target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dapat ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Target luaran yang diharapkan tercapai setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Kegiatan	Target luaran
1.	Penyuluhan	100 % dari masyarakat mampu mengetahui dan mengaplikasikan tentang: • Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pendekatan resiko jatuh pada lansia. • Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan resiko jatuh pada lansia. • Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga sesuai dengan faktor risiko.
2.	Seminar hasil pelaksanaan kegiatan	Laporan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Pemberian Edukasi pencegahan jatuh pada lansia
3.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal Kesehatan.	Artikel Ilmiah dengan judul “Optimalisasi Kesehatan dan Produktivitas Lansia melalui Program Gerak Aman, Hidup Nyaman di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar” tahun 2026.

BAB VI

HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

6.1 Hasil

Pelaksanaan sosialisasi dan identifikasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil menjalin kerja sama antara STIKes RS Husada dengan pengelola RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. Hasil identifikasi yang dilakukan menetapkan lansia yang aktif mengikuti kegiatan di RPTRA Madusela sebagai peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan “Gerak Aman, Hidup Nyaman: Optimalisasi Kesehatan dan Produktivitas Lansia Melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh” telah terlaksana dengan baik mulai dari tahap persiapan hingga tahap evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2026 di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar dengan melibatkan 30 peserta lansia perempuan berusia 60–68 tahun. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M selaku ketua pelaksana pengabdian kepada masyarakat, dilanjutkan dengan sambutan dari pengelola RPTRA Madusela.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai risiko jatuh dan upaya pencegahannya. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai pengertian risiko jatuh, faktor-faktor yang meningkatkan risiko jatuh pada lansia, dampak jatuh terhadap kesehatan dan kualitas hidup, serta berbagai strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Materi edukasi disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat STIKes RS Husada melalui metode ceramah interaktif dan diskusi.

Pada sesi berikutnya, peserta mendapatkan demonstrasi dan pelatihan latihan keseimbangan serta mobilitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dan mengurangi risiko jatuh. Peserta diberikan contoh latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, meliputi

latihan keseimbangan, koordinasi gerak, dan penguatan otot ekstremitas bawah. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai posisi dan cara bergerak yang aman dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi dan pelatihan.

Tabel 6.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Characteristics	Frequency (n)	Percentage (%)
Female	30	100
Age 60–64 years	18	60.0
Age 65–68 years	12	40.0
Total	30	100

Seluruh peserta kegiatan merupakan lansia perempuan. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 60–64 tahun sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan 12 orang (40,0%) lainnya berusia 65–68 tahun. Kelompok usia ini umumnya mengalami penurunan fungsi fisik secara bertahap, seperti berkurangnya keseimbangan, kekuatan otot, dan kemampuan mobilitas, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh serta cedera yang berkaitan dengan jatuh.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi yang diberikan, seluruh peserta melakukan penilaian tingkat pengetahuan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Hasil penilaian tersebut digunakan untuk mengukur perubahan dan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi yang telah diberikan.

Tabel 6.2 Distribusi Hasil *Pre* dan *Post* Pengabdian Masyarakat

Knowledge	Pre-test		Post-test	
	Participant	%	Participant	%
Very Good (≥ 90)	2	6.7	12	40.0
Good (80–89)	5	16.7	11	36.7
Fair (60–79)	13	43.3	6	20.0
Poor (<60)	10	33.3	1	3.3
Total	30	100	30	100

Hasil pre-test menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman yang beragam mengenai pencegahan risiko jatuh dan gerakan yang aman. Sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (43,3%), sementara sepertiga peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hanya sebagian kecil peserta yang memperoleh skor dengan kategori sangat baik sebelum diberikan edukasi.

Setelah intervensi dilakukan, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Proporsi peserta yang termasuk dalam kategori sangat baik meningkat secara substansial dari 6,7% menjadi 40,0%, sedangkan proporsi peserta dengan kategori kurang menurun dari 33,3% menjadi 3,3%. Selain itu, nilai rata-rata pengetahuan peserta juga meningkat dari 62 sebelum intervensi menjadi 88 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pencegahan risiko jatuh dan gerakan yang aman.

6.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai risiko jatuh, strategi pencegahan jatuh, peningkatan mobilitas, dan penuaan yang produktif. Peningkatan skor post-test dibandingkan dengan pre-test menunjukkan bahwa intervensi edukasi

yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai gerakan yang aman dan upaya pencegahan risiko jatuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program edukasi berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran lansia terhadap berbagai masalah kesehatan yang mereka hadapi (Keating & others, 2022; Montero-Odasso & others, 2022).

Peningkatan pengetahuan peserta diduga dipengaruhi oleh pendekatan edukasi interaktif yang digunakan selama kegiatan. Selain memperoleh informasi melalui penyuluhan, peserta juga terlibat aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman mengenai kesulitan menjaga keseimbangan serta kekhawatiran terhadap risiko jatuh. Pendekatan ini memungkinkan peserta menghubungkan materi yang diberikan dengan pengalaman sehari-hari sehingga meningkatkan pemahaman dan retensi informasi yang diperoleh.

Komponen penting lainnya dalam program ini adalah demonstrasi latihan keseimbangan dan mobilitas. Penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kontrol postural yang terjadi seiring proses penuaan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko jatuh pada lansia (Montero-Odasso & others, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan latihan keseimbangan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mobilitas, fungsi fisik, serta kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Afonso & others, 2024; Montero-Odasso & others, 2022; Wang & others, 2021). Selain itu, gaya hidup aktif juga berhubungan dengan peningkatan kesehatan muskuloskeletal dan penurunan perilaku sedentari (Dzakpasu et al., 2021; Kallings & others, 2021).

Selama kegiatan berlangsung, beberapa peserta melaporkan mengalami kesulitan menjaga keseimbangan saat berjalan, menaiki tangga, maupun melakukan pekerjaan rumah tangga. Temuan ini sesuai dengan laporan berbagai organisasi kesehatan internasional yang menyebutkan bahwa keterbatasan mobilitas dan rasa takut jatuh merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia yang tinggal di masyarakat (National Institute on Aging, 2024; World

Health Organization, 2021b). Oleh karena itu, demonstrasi latihan yang diberikan menjadi sarana yang efektif untuk mengajarkan strategi gerak yang aman dan dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Program ini juga menekankan hubungan antara mobilitas dan penuaan yang produktif. Lansia yang mampu mempertahankan mobilitas yang baik cenderung lebih mandiri dan tetap aktif berpartisipasi dalam kegiatan keluarga, sosial, maupun masyarakat (World Health Organization, 2021a). Hal ini sejalan dengan kerangka *healthy ageing* yang dikembangkan oleh World Health Organization serta kerangka penelitian dalam United Nations Decade of Healthy Ageing yang menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan fungsional untuk mendukung kualitas hidup lansia (Keating & others, 2022; World Health Organization, 2021a). Dengan demikian, peningkatan mobilitas tidak hanya berperan dalam pencegahan risiko jatuh tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hidup dan partisipasi sosial lansia.

Temuan kegiatan ini juga didukung oleh rekomendasi terbaru dalam implementasi World Falls Guidelines yang menekankan pentingnya integrasi edukasi, aktivitas fisik, dan keterlibatan masyarakat dalam program pencegahan jatuh pada lansia (Katiri & others, 2024; Seppala & others, 2025). Hasil yang serupa juga ditemukan pada berbagai program promosi mobilitas berbasis masyarakat yang berhasil meningkatkan kesadaran mengenai pencegahan cedera dan perilaku gerak yang sehat pada peserta (Chairunisa et al., 2024, 2025).

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah peserta yang terlibat masih relatif sedikit dan kegiatan hanya dilakukan pada satu lokasi. Selain itu, evaluasi yang dilakukan berfokus pada perubahan pengetahuan jangka pendek segera setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, kegiatan serupa di masa mendatang perlu dilengkapi dengan evaluasi lanjutan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dalam jangka panjang dan diikuti dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang dikombinasikan dengan demonstrasi latihan praktis merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkala guna mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif di masyarakat (Keating & others, 2022; Montero-Odasso & others, 2022).

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Gerak Aman, Hidup Nyaman: Optimalisasi Kesehatan dan Produktivitas Lansia melalui Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh di RPTRA Madusela, Kecamatan Sawah Besar” berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai risiko jatuh, strategi pencegahan jatuh, peningkatan mobilitas, serta penuaan yang aktif dan produktif. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 62 pada pre-test menjadi 88 pada post-test menunjukkan bahwa sesi edukasi kesehatan dan demonstrasi latihan praktis yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai praktik gerak yang aman dan upaya pencegahan risiko jatuh.

Selain meningkatkan pengetahuan, program ini juga memberikan keterampilan praktis kepada peserta melalui latihan keseimbangan dan mobilitas sederhana yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang dikombinasikan dengan demonstrasi latihan praktis dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung penuaan yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi risiko jatuh di lingkungan masyarakat.

7.2 Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah sebagai berikut:

7.2.1 Lansia diharapkan menerapkan pengetahuan dan latihan pencegahan risiko jatuh secara rutin dalam aktivitas sehari-hari.

7.2.2 Pengelola RPTRA Madusela diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi dan latihan keseimbangan secara berkala bagi lansia.

7.2.3 STIKes RS Husada diharapkan terus melaksanakan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

7.2.4 Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui dampaknya terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

Menyetujui,

Jakarta, 22 Juni 2026

Ns. Rizqa Wahdini, M. Kep
Ketua LPPM

Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M
Ketua Pengabdian Masyarakat

Mengetahui,

Ellynia, S.E., M.M
Ketua STIKes RS Husada

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., & others. (2024). Revisiting the whys and hows of the warm-up. *Sports Medicine*, 54(1), 23–30.
- Asih, W., & Tambunan, R. (2015). Pengaruh Program Pencegahan Jatuh Berupa Edukasi dan Latihan Kekuatan Otot Terhadap Faktor Resiko Jatuh Yang di Miliki Oleh Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Chairunisa, R., Dewi, A. K., & others. (2025). Injury Prevention and Mobility Enhancement for the Community in Open Public Spaces in Jakarta. *ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(4), 1879–1884.
- Chairunisa, R., Susilowati, I. H., & Pujiriani, I. (2024). Correlation of Computer User Working Posture Towards Musculoskeletal Disorder on Logistics East Jakarta Staffs. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 8(1), 69–82.
- Dzakpasu, F. Q. S., Carver, A., Brakenridge, C. J., Cicuttini, F., Urquhart, D. M., Owen, N., & Dunstan, D. W. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–56. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01191-y>
- Kallings, L. V, & others. (2021). Workplace sitting is associated with self-reported general health and back/neck pain. *BMC Public Health*, 21(1), 875.
- Katiri, R., & others. (2024). Application of the World Guidelines for Falls Prevention and Management for Older Adults. *BMC Geriatrics*, 24, 830.
- Keating, N., & others. (2022). A research framework for the United Nations Decade of Healthy Ageing (2021--2030). *Ageing and Society*, 42(4), 776–787.
- Lumbantobing. (2004). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Montero-Odasso, M., & others. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age and Ageing*, 51(9), afac205. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>
- National Institute on Aging. (2024). *Prevent Falls and Fractures*.

- Seppala, L. J., & others. (2025). The World Falls Guidelines: implementation and future directions for fall prevention in older adults. *Age and Ageing*, 54(9).
- Wang, Q., & others. (2021). Effectiveness of exergame intervention on walking in older adults. *Physical Therapy*, 101(9), pzab152.
- World Health Organization. (2021a). *Decade of Healthy Ageing 2021--2030*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021b). *Step Safely: Strategies for Preventing and Managing Falls Across the Life-Course*. World Health Organization.

DOKUMENTASI





SERTIFIKAT

220/HIMAFIS/STIKES-RSHSD/VI/2026

DIBERIKAN KEPADA

Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M

Sebagai

PEMBICARA

Dalam kegiatan Ergofit "Gerak aman, hidup nyaman:
mewujudkan lansia aktif, aman dan Produktif"
Himpunan Mahasiswa Fisioterapi STIKes RS Husada

02 JUNI 2026

ELLYNIA, S.E., M.M
Ketua STIKes RS Husada

LEVINA SALSABILA
Ketua Himpunan

AFIFAH NUR AZIZAH
Ketua Pelaksana



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Jl. Mangga Besar Raya 137-139 Jakarta Pusat 10730

Telp. (021) 6259984 – 62305404, Fax. (021) 62305434

E-mail : admission@stikesrshusada.ac.id

Web : www.stikesrshusada.ac.id

No : 1327/Ext/STIKes-RSHSD/V/2026

Hal : Permohonan Menjadi Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat

Kepada Yth.,

Ka. Lurah

Kelurahan Mangga Dua Selatan

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas wajib seorang dosen yaitu melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya adalah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKes RS Husada mengharap bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu, kiranya dapat menjadi Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat di lingkungan Kelurahan Mangga Dua Selatan. Adapun waktu pelaksanaannya tanggal 02 Juni 2026, dosen, tendik dan mahasiswa yang akan melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah:

No	Nama	NIK/NIM	Jabatan
1	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	123950106	Dosen
2	Ftr. Elyn A.K. Lumban Gaol, M.K.M., M.ERG	124900127	Dosen
3	Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M	124910122	Dosen
4	Khusnul Laila Sari, S.Ap	218930070	Tendik
5	Afifah Nur Azizah	2350011	Mahasiswa
6	Kayla Salina	2450001	Mahasiswa

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 21 Mei 2026

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

RS HUSADA

Ellynia, S.E., M.M

Ketua



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Jl. Mangga Besar Raya 137-139 Jakarta Pusat 10730

Telp. (021) 6259984 – 62305404, Fax. (021) 62305434

E-mail : admission@stikesrshusada.ac.id

Web : www.stikesrshusada.ac.id

SURAT TUGAS

No: 1328/Ext/ST/STIKes-RSHSD/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ellynia, S.E., M.M
NIK : 216 790 057
Jabatan : Ketua
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada

Dengan ini menugaskan kepada :

No	Nama	NIK/NIM	Jabatan
1	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	123950106	Dosen
2	Ftr. Elyn A.K. Lumban Gaol, M.K.M., M.ERG	124900127	Dosen
3	Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M	124910122	Dosen
4	Khusnul Laila Sari, S.Ap	218930070	Tendik
5	Afifah Nur Azizah	2350011	Mahasiswa
6	Kayla Salina	2450001	Mahasiswa

Untuk melakukan Tri Dharma Perguruan tinggi, salah satunya adalah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema **“Optimalisasi Kesehatan dan Produktivitas Lansia melalui Program Gerak Aman, Hidup Nyaman di RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar”** yang diselenggarakan oleh STIKes RS Husada pada :

Hari, Tanggal : Selasa, 02 Juni 2026
Tempat : RPTRA Madusela Kecamatan Sawah Besar

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan baik, terima kasih

Jakarta, 21 Mei 2026

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

RS HUSADA

Ellynia, S.E., M.M
Ketua



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA PUSAT
KECAMATAN SAWAH BESAR

KELURAHAN MANGGA DUA SELATAN

Jalan Mangga Dua Dalam No. 1 – Telp : 021-6293296

Email – kel_manggaduaselatan@jakarta.go.id – kel.manggaduaselatan@gmail.com

Jakarta

Kode Pos 10730

Nomor : 466 / SO.00.06

22 Mei 2026

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Perihal : Jawaban Permohonan Menjadi
Mitra Pengabdian Kepada
Masyarakat

Kepada

Yth. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan RS Husada
di

Jakarta

Terkait surat saudara Nomor 1327/Ext/STIKes-RSHSD/V/2026 tanggal 21 Mei 2026 Perihal Permohonan Menjadi Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat, Lurah Kelurahan Mangga Dua Selatan dengan ini memberikan izin kepada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) RS Husada untuk dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan dengan jadwal sebagai berikut :

No	Nama	Tanggal Pelaksanaan	Keterangan
1	Ratu Chairunisa	2 Juni 2026	Dosen
2	Ftr. Elyn A.K.. Lumban Gaol		Dosen
3	Astrid Komala Dewi		Dosen
4	Khusnul Laila Sari		Tendik
5	Afifah Nur Azizah		Mahasiswa
6	Kayla Salina		Mahasiswa

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Lurah Kelurahan Mangga Dua Selatan

Erna Wati
NIP. 197804142005012007

Tembusan :

1. Walikota Kota Administrasi Jakarta Pusat
2. Camat Kecamatan Sawah Besar