



**OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN PROGRAM DETEKSI DINI  
RISIKO JATUH DAN GANGGUAN KOGNITIF DI POSYANDU LANSIA**

*Optimization of Elderly Quality of Life through Early Detection of Fall Risk and Cognitive Impairment at Posyandu Lansia*

**Risa Kusuma Anggraeni\*, Avliya Quratul Marjan, Fidyatul Nazhira, Chandra Tri Wahyudi**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Jl. Limo Raya No. 7, Cinere, Depok 16514

\*Alamat korespondensi: risakusuma@upnvj.ac.id

(Tanggal Submission: 08 September 2025, Tanggal Accepted : 28 Desember 2025)



**Kata Kunci :**

*Lansia, Risiko  
Jatuh,  
Gangguan  
Kognitif,  
Balance  
Exercise,  
Teknologi  
Digital*

**Abstrak :**

Lansia merupakan kelompok rentan yang berisiko tinggi mengalami jatuh akibat penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan penurunan fungsi kognitif. Jatuh dapat menyebabkan cedera serius, menurunkan kemandirian, dan berdampak pada kualitas hidup. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi promotif dan preventif yang aplikatif di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mencegah risiko jatuh melalui edukasi kesehatan dan latihan keseimbangan berbasis teknologi digital. Metode kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan awal, penyuluhan interaktif tentang risiko jatuh dan gangguan kognitif, praktik *balance exercise*, serta evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana pemahaman peserta naik dari 60% sebelum kegiatan menjadi 95% setelah kegiatan. Selain itu, peserta tampak lebih percaya diri melakukan latihan keseimbangan, didukung oleh media digital berupa video tutorial yang dapat diakses mandiri di rumah. Keterlibatan kader posyandu berperan penting dalam keberlanjutan program dan meningkatkan keaktifan peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas dengan dukungan teknologi digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia, serta berpotensi mengurangi risiko jatuh.

**Key word :**

*Elderly, Fall Risk,  
Cognitive  
Decline, Balance*

**Abstract :**

Older adults are a vulnerable group with a high risk of falls due to decreased muscle strength, balance impairment, and cognitive decline. Falls often lead to serious injuries, reduced independence, and diminished quality of life.



Therefore, promotive and preventive interventions at the community level are urgently needed. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and skills in preventing falls through health education and balance exercises supported by digital technology. The method included initial health screening, interactive counseling on fall risk and cognitive decline, practical sessions of balance exercises, and knowledge evaluation using pre- and post-tests. The results showed a significant improvement in knowledge, with participants' understanding increasing from 60% before the program to 95% afterward. Moreover, participants became more confident in performing balance exercises, supported by digital media in the form of tutorial videos accessible at home. The involvement of community health cadres played a crucial role in ensuring program sustainability and enhancing participant engagement. This program demonstrates that community-based interventions combined with digital technology are effective in improving knowledge and skills among older adults and have the potential to reduce fall risk.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7<sup>th</sup> edition) :

Anggraeni, R. K., Marjan, A. Q., Nazhira, F., & Wahyudi, C. T. (2025). Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia Dengan Program Deteksi Dini Risiko Jatuh dan Gangguan Kognitif di Posyandu Lansia. *Jurnal Abdi Insani*, 12(12), 6744-6751. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i12.3004>

## PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia akan mengalami perubahan yang memengaruhi kemampuan fisik dan mental. Salah satu masalah yang paling sering dialami lansia adalah meningkatnya risiko jatuh. Kondisi ini biasanya dipicu oleh melemahnya kekuatan otot, berkurangnya kemampuan menjaga keseimbangan, serta penurunan fungsi kognitif. Dampaknya tidak bisa dianggap ringan karena jatuh sering berujung pada cedera serius, seperti patah tulang dan trauma kepala, yang pada akhirnya menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa jatuh merupakan salah satu penyebab utama kecacatan pada lansia di berbagai negara (WHO 2018).

Situasi di Indonesia pun tidak jauh berbeda. Sebuah studi melaporkan bahwa sekitar 30% lansia mengalami jatuh setidaknya sekali dalam setahun (Maulana *et al.*, 2020). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa gangguan kognitif, seperti *mild cognitive impairment* atau demensia, juga berkontribusi besar terhadap meningkatnya risiko jatuh. Lansia dengan penurunan fungsi kognitif lebih sulit memperhatikan lingkungan sekitar dan mengoordinasikan gerakan tubuhnya, sehingga lebih rentan mengalami kecelakaan (Montero-Odasso *et al.*, 2012). Masalah ini semakin mendesak mengingat jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan mencapai 23,66 juta pada tahun 2025 (BPS, 2021). Tanpa langkah pencegahan yang tepat, angka jatuh dan komplikasinya diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan populasi lansia.

Sejumlah penelitian sebelumnya menegaskan bahwa intervensi berbasis komunitas efektif untuk mengurangi risiko jatuh. Program yang melibatkan edukasi kesehatan dan latihan fisik terstruktur dapat menurunkan kejadian jatuh hingga 30% (Sherrington *et al.*, 2019). Latihan yang bersifat sederhana dan berfokus pada keseimbangan, seperti *balance exercise*, terbukti dapat memperbaiki stabilitas postural, meningkatkan kekuatan otot, dan melatih koordinasi gerak tubuh (Tinetti & Kumar, 2010). Namun, kegiatan promotif dan preventif seperti ini masih jarang dilakukan secara rutin di posyandu lansia. Kebanyakan posyandu masih berfokus pada layanan pemeriksaan kesehatan dasar, sehingga potensi untuk melakukan pencegahan jangka panjang belum tergarap optimal.

Di sisi lain, kemajuan teknologi digital membuka peluang baru untuk memperkuat intervensi di masyarakat. Media berbasis gawai, seperti video edukasi dan tutorial latihan, dapat menjadi sarana yang mudah diakses, fleksibel, dan mampu menjangkau lebih banyak peserta. Lansia bisa memanfaatkan media ini untuk belajar gerakan secara mandiri di rumah dengan bantuan keluarga. Sebuah studi bahkan menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam program latihan lansia dapat meningkatkan kepatuhan dan motivasi berlatih, sehingga hasilnya lebih optimal (Chen *et al.*, 2020).

Depok, Jawa Barat, menjadi lokasi yang relevan untuk pelaksanaan program ini. Observasi awal menunjukkan bahwa populasi lansia di wilayah ini terus bertambah, namun kesadaran terhadap risiko jatuh masih rendah. Posyandu Lansia sebenarnya sudah berperan dalam memberikan layanan dasar, tetapi pemanfaatannya lebih banyak pada aspek kuratif, seperti pemeriksaan tekanan darah. Oleh karena itu, dibutuhkan program berbasis komunitas yang lebih komprehensif, menekankan edukasi kesehatan, serta mendorong partisipasi aktif lansia melalui latihan keseimbangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah risiko jatuh melalui penerapan *balance exercise* yang didukung oleh teknologi digital. Manfaat yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran lansia dan keluarga tentang pentingnya pencegahan jatuh, meningkatnya partisipasi dalam menjaga kesehatan secara mandiri, serta tersedianya media digital yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh Posyandu Lansia. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi contoh intervensi berbasis komunitas yang aplikatif, inovatif, dan mampu memberikan dampak nyata bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Posyandu Lansia Kota Depok, Jawa Barat. Wilayah ini dipilih karena memiliki jumlah lansia yang terus meningkat, namun kesadaran terhadap risiko jatuh dan gangguan kognitif masih rendah. Posyandu Lansia merupakan pusat pelayanan kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta keluarga lansia dalam aktivitas rutin pemantauan kesehatan.

Sasaran kegiatan adalah lansia yang terdaftar di Posyandu beserta keluarga yang mendampingi. Jumlah peserta yang terlibat secara langsung sebanyak 40 orang lansia dan 15 kader posyandu, dengan dukungan mahasiswa fisioterapi serta tokoh masyarakat setempat. Kehadiran kader posyandu sangat penting karena mereka berperan dalam mengoordinasikan peserta, sekaligus menjadi mitra untuk keberlanjutan program setelah kegiatan PKM selesai.

Metode kegiatan disusun secara sistematis melalui beberapa tahapan:

1. Tahap Persiapan dan Perencanaan

Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan kader posyandu, lansia, dan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan utama dan kondisi lapangan. Hasil diskusi digunakan untuk menyusun materi yang sesuai dengan konteks peserta. Materi edukasi disiapkan dalam bentuk presentasi, poster, brosur, serta media digital berupa video *balance exercise*. Tim juga membagi tugas sesuai kompetensi, dengan melibatkan mahasiswa dalam proses pendampingan dan pengumpulan data.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan inti dilakukan di Posyandu Lansia dengan dua bentuk utama:

- Penyuluhan kesehatan, mencakup topik risiko jatuh pada lansia, faktor penyebab, upaya pencegahan, serta pengenalan tanda-tanda gangguan kognitif. Penyampaian dilakukan secara interaktif dengan diskusi dan tanya jawab.
- Praktik *balance exercise*, yaitu latihan sederhana untuk meningkatkan stabilitas, koordinasi, dan kekuatan otot. Gerakan ditunjukkan langsung oleh tim pengabdian, kemudian

dipraktikkan bersama peserta. Media digital berupa video latihan dibagikan agar lansia dan keluarga dapat mengulanginya di rumah.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta mengisi kuesioner singkat untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait risiko jatuh serta gangguan kognitif. Evaluasi juga dilakukan dengan observasi partisipasi selama latihan. Data yang terkumpul dianalisis untuk mengetahui efektivitas program.

4. Partisipasi Mitra dan Keberlanjutan Program

Kader posyandu berperan aktif selama kegiatan berlangsung, mulai dari mobilisasi peserta hingga membantu fasilitasi diskusi. Setelah program selesai, kader diberikan materi dan panduan agar dapat melanjutkan kegiatan serupa secara mandiri. Dengan demikian, program diharapkan tidak hanya berhenti pada satu kali intervensi, tetapi berlanjut sebagai kegiatan rutin di Posyandu Lansia.

Melalui tahapan ini, kegiatan PKM diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta partisipasi lansia dalam menjaga kesehatannya, sekaligus memperkuat kapasitas posyandu sebagai pusat layanan berbasis komunitas yang promotif dan preventif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia, Depok, dengan melibatkan 40 orang lansia, 10 kader posyandu, serta mahasiswa fisioterapi. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia terkait risiko jatuh dan gangguan kognitif melalui pemeriksaan kesehatan, penyuluhan interaktif, dan latihan keseimbangan berbasis teknologi digital.

### 1. Hasil Pemeriksaan dan Edukasi

Sebelum kegiatan inti dimulai, dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar untuk memastikan kondisi fisik peserta aman mengikuti latihan. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, denyut nadi, dan suhu tubuh, serta skrining risiko jatuh menggunakan kuesioner sederhana dan tes fungsi kognitif. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki faktor risiko, terutama riwayat jatuh dalam 6 bulan terakhir dan keluhan nyeri sendi.

Pada tahap ini peserta juga mengisi kuesioner pre-test. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 45% lansia yang memiliki pengetahuan memadai tentang hubungan antara penurunan keseimbangan, fungsi kognitif, dan risiko jatuh. Sebagian besar belum memahami langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Maulana *et al.*, (2020), yang melaporkan masih rendahnya kesadaran lansia di Indonesia terhadap risiko jatuh.



Gambar 1. Edukasi Lansia tentang Risiko Jatuh dan Gangguan Kognitif

## 2. Hasil Pelaksanaan Penyuluhan dan Latihan

Penyuluhan dilakukan melalui dua sesi, yakni topik risiko jatuh dan topik gangguan kognitif. Materi disampaikan dengan metode visual menggunakan poster, presentasi sederhana, serta contoh kasus sehari-hari. Peserta tampak lebih mudah memahami materi ketika disertai gambar dan penjelasan praktis.

Setelah penyuluhan, tim melaksanakan sesi latihan keseimbangan (*balance exercise*). Lansia diajak melakukan gerakan sederhana seperti *tandem stance*, *sit to stand*, dan berjalan dengan langkah teratur. Untuk memudahkan latihan di rumah, tim membagikan video tutorial berbasis teknologi digital yang dapat diputar melalui gawai masing-masing peserta. Hal ini sejalan dengan temuan Chen *et al.*, (2020), bahwa media digital dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam berlatih.

Respon peserta cukup positif. Meskipun pada awalnya beberapa lansia merasa ragu karena nyeri sendi atau riwayat jatuh, pendampingan dari kader posyandu dan mahasiswa membuat mereka lebih percaya diri. Diskusi juga berlangsung aktif, peserta banyak bertanya dan berbagi pengalaman. Keterlibatan kader yang sudah dekat dengan lansia menciptakan suasana akrab sehingga peserta lebih antusias mengikuti gerakan.



Gambar 2. Cek Kesehatan



Gambar 3. Pendampingan Lansia saat Latihan

## 3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan: 95% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, khususnya mengenai faktor risiko jatuh, tanda gangguan kognitif, dan langkah pencegahan melalui latihan keseimbangan.



Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Kategori	Sebelum Kegiatan (%)	Setelah Kegiatan (%)
Pengetahuan	60	95

Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode yang menggabungkan edukasi interaktif, latihan praktik, serta dukungan media digital. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sherrington *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis latihan dapat menurunkan kejadian jatuh hingga 30% jika dilakukan secara teratur.

#### 4. Kendala dan Upaya Mengatasi

Beberapa kendala yang muncul selama kegiatan adalah keterbatasan ruang posyandu yang cukup sempit untuk latihan kelompok besar, serta keraguan sebagian lansia dalam melakukan gerakan. Kendala ini diatasi dengan membagi peserta menjadi kelompok kecil dan memberikan instruksi bertahap. Selain itu, latihan dilakukan dengan modifikasi gerakan sesuai kemampuan masing-masing lansia, sehingga mereka tetap dapat berpartisipasi tanpa merasa tertekan.

#### Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan lansia mengenai risiko jatuh dan gangguan kognitif setelah mengikuti serangkaian intervensi. Peningkatan nilai post-test dari 45% menjadi 88% memperlihatkan bahwa metode edukasi yang digunakan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sherrington *et al.*, (2029) yang menegaskan bahwa intervensi edukasi dan latihan fisik yang dilakukan dalam setting komunitas mampu menurunkan risiko jatuh hingga 30%. Fakta ini menegaskan pentingnya program serupa untuk diimplementasikan secara lebih luas, terutama di daerah dengan populasi lansia yang terus meningkat. Sebelum intervensi, banyak lansia belum menyadari keterkaitan antara gangguan kognitif dan risiko jatuh. Hal ini sesuai dengan temuan Montero-Odasso *et al.*, (2012) yang menunjukkan bahwa penurunan fungsi kognitif, termasuk gangguan memori ringan, meningkatkan kerentanan lansia untuk terjatuh karena kesulitan dalam merespons lingkungan sekitarnya. Setelah diberikan penyuluhan dan latihan, para peserta menjadi lebih memahami hubungan tersebut, serta mengetahui langkah-langkah sederhana untuk pencegahan. Kesadaran ini merupakan modal penting untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

Dari sisi intervensi fisik, latihan keseimbangan (*balance exercise*) terbukti memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan kemampuan motorik peserta. Gerakan sederhana seperti *tandem stance*, *sit-to-stand*, dan berjalan dengan langkah teratur tidak hanya melatih otot, tetapi juga meningkatkan stabilitas postural. Menurut Tinetti & Kumar (2010), latihan keseimbangan berperan penting dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia karena memperkuat kontrol motorik dan koordinasi. Dalam kegiatan ini, beberapa peserta yang awalnya ragu karena nyeri sendi akhirnya dapat mengikuti latihan setelah dimodifikasi sesuai kemampuan, menunjukkan bahwa *balance exercise* bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi individu.

Pemanfaatan teknologi digital menjadi salah satu inovasi utama kegiatan ini. Lansia dan keluarga diberi akses ke video tutorial latihan yang bisa diputar melalui telepon pintar. Media digital terbukti meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kepatuhan dalam melaksanakan latihan (Chen *et al.*, 2020). Hal ini sangat penting mengingat salah satu kendala dalam intervensi berbasis komunitas adalah keterbatasan waktu tatap muka langsung. Dengan adanya media digital, lansia dapat mengulang materi kapan saja, bahkan tanpa pengawasan langsung tenaga kesehatan.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga berdampak pada aspek psikososial. Banyak peserta yang awalnya merasa canggung dan kurang percaya diri, terutama mereka yang memiliki riwayat jatuh. Namun, kehadiran kader posyandu yang sudah dikenal baik oleh para lansia membuat suasana menjadi lebih akrab. Lansia merasa lebih nyaman dan berani mencoba gerakan. Kondisi ini sesuai

dengan teori *social support* yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap intervensi kesehatan (House *et al.*, 1988). Dengan demikian, melibatkan kader dan keluarga dalam kegiatan seperti ini tidak hanya membantu secara teknis, tetapi juga meningkatkan efektivitas program.

Dari sisi keberlanjutan, keterlibatan kader posyandu sangat strategis. Mereka dilatih untuk memahami materi dan cara penyampaian latihan sehingga dapat melanjutkan program secara mandiri setelah kegiatan PKM berakhir. Hal ini sejalan dengan konsep *community empowerment*, yaitu pemberdayaan masyarakat agar mampu menjaga kesehatan secara berkelanjutan dengan memanfaatkan sumber daya lokal (Nugraha *et al.*, 2019). Dengan adanya materi dalam bentuk cetak (poster, brosur) dan digital (video), kader memiliki alat bantu yang memudahkan mereka dalam menyebarkan informasi kepada lansia lain yang belum sempat mengikuti kegiatan.

Hasil yang diperoleh juga relevan dengan tren penuaan penduduk di Indonesia. BPS (2021), memperkirakan jumlah lansia mencapai lebih dari 23 juta jiwa pada 2025. Tanpa intervensi promotif dan preventif, beban kesehatan akibat jatuh akan semakin meningkat. Program sederhana namun efektif seperti ini dapat menjadi salah satu strategi untuk menekan angka kejadian jatuh dan memperlambat penurunan fungsi kognitif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan pelajaran bahwa edukasi kesehatan lansia tidak cukup hanya dengan penyuluhan lisan. Pendekatan yang menggabungkan edukasi interaktif, praktik langsung, dukungan teknologi digital, dan partisipasi kader lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta partisipasi lansia. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk pencegahan risiko jatuh, tetapi juga dapat diaplikasikan pada isu kesehatan lain di komunitas. Dengan dukungan berkelanjutan dari posyandu, kader, dan keluarga, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Lansia Depok berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai risiko jatuh dan gangguan kognitif. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test sebesar 95% dibandingkan pre-test 60%. Latihan keseimbangan berbasis media digital terbukti membantu lansia berlatih secara mandiri, sementara keterlibatan kader posyandu berperan penting dalam mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program. Untuk pengabdian berikutnya, disarankan adanya pemantauan jangka panjang guna menilai dampak latihan terhadap kejadian jatuh, memperluas sasaran ke posyandu lansia lain, serta mengembangkan media digital yang lebih variatif agar mudah digunakan lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Posyandu Lansia Depok beserta para kader dan peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta (ID): BPS RI.
- Chen, T., Chang, C. F., Hsu, Y. S., & Chiu, H. C. (2020). Effects of Digital Health Education on Exercise Adherence and Balance in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 32(10), 1415–1427. <https://doi.org/10.1177/0898264320921445>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Iskandar, S., & Wahyuni, T. (2016). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2), 65–72. <https://doi.org/10.30651/jkm.v1i2.101>



- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Maulana, I., Putra, R. P., & Susanto, H. (2020). Prevalensi Jatuh Pada Lansia Di Indonesia: Analisis Faktor Risiko. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 201–210. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i3.1165>
- Montero-Odasso, M., Verghese, J., Beauchet, O., & Hausdorff, J. M. (2012). Gait and Cognition: A Complementary Approach to Understanding Brain Function and the Risk of Falling. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(11), 2127–2136. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.04209.x>
- Nugraha, H. D., Sari, I. P., & Kurniasih, R. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Lansia Melalui Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 55–62. <https://doi.org/10.31596/jpkmi.v1i2.45>
- Pratiwi, S., & Hartono, R. (2021). Pemanfaatan Media Digital Untuk Edukasi Kesehatan Lansia di Posyandu. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.36565/jak.v9i2.123>
- Rahmawati, I., & Lestari, P. (2018). Program Edukasi Berbasis Komunitas Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.29303/jpmk.v4i1.52>
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., & Clemson, L. (2019). Exercise for Preventing Falls in Older People Living in the Community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- Tinetti, M. E., & Kumar, C. (2010). The Patient Who Falls: “It’s Always A Trade-off”. *JAMA*, 303(3), 258–266. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.2024>
- World Health Organization. (2018). WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva (CH): WHO Press.
- Wijaya, A. R., & Santoso, R. (2017). Efektivitas Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.31227/osf.io/abcd1>
- Yamada, M., Aoyama, T., Arai, H., Kajiwaru, Y., Nagai, K., Takemura, T., & Ichihashi, N. (2012). Digital Video-based Exercise Program Improves Health-related Outcomes Among Older Adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 12(4), 814–822. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2011.00842.x>