

Pencegahan resiko jatuh dan *anger manajemen* berbasis keluarga pada lansia pesisir dengan edukasi dan monitoring Rumah Tangga

Diyan Mutyah^{1*}, Hidayatus S², Dya Sustrami³, Lela Nurlela⁴, Sukma Ayu⁵

^{1,3}Program Studi D3 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya

^{4,5}Program Studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

*Corresponding Author e-mail: diyanmutyah@stikeshangtuah-sby.ac.id

Received: 21 December 2025. Revised: 12 Januari 2026 Accepted: 19 February 2026

ABSTRACT

Older adults are a vulnerable population at risk of experiencing both physical and psychological health problems. Falls are one of the leading causes of injury among older adults, while poor anger management can negatively affect psychosocial well-being and family relationships. Coastal communities often face environmental challenges, such as slippery floors, inadequate lighting, and crowded home layouts, which may increase the risk of falls among older adults. This community service program aimed to improve family knowledge and skills in fall risk prevention and anger management among older adults living in coastal areas through educational interventions and household-based monitoring. The program involved 35 older adults and 35 family caregivers in the coastal area of Gesik Cemandi Village, Sedati District, Sidoarjo Regency. The intervention consisted of health education sessions, demonstrations of home environment modifications, anger management training, and four weeks of household monitoring. Program evaluation was conducted using pretest–posttest assessments and a home safety observation checklist. The results showed an increase in the average knowledge score from 61.3 before the intervention to 85.7 after the intervention. A total of 82.9% of families were able to identify fall risk factors, while 77.1% successfully applied anger management strategies in caring for older adults. Household monitoring also revealed improvements in home safety conditions, particularly in lighting, furniture arrangement, and bathroom safety. Family-based education and household monitoring effectively enhanced family capacity to support the physical and psychological well-being of older adults in coastal communities.

Keywords: older adults, coastal communities, fall risk prevention, anger management, family-based care, household monitoring.

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami masalah kesehatan fisik dan psikologis. Risiko jatuh menjadi salah satu penyebab utama cedera pada lansia, sedangkan ketidakmampuan mengelola kemarahan dapat memengaruhi kesejahteraan psikososial dan hubungan keluarga. Kondisi lingkungan rumah masyarakat pesisir yang umumnya memiliki lantai licin, pencahayaan kurang optimal, dan tata letak rumah yang padat berpotensi meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam pencegahan risiko jatuh dan pengelolaan kemarahan (*anger management*) pada lansia pesisir melalui edukasi dan monitoring rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan pada 35 lansia dan 35 anggota keluarga di wilayah pesisir Gesik Cemandi Kecamatan Sedati Sidoarjo. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi modifikasi lingkungan rumah, pelatihan teknik *anger management*, serta monitoring rumah tangga selama empat minggu. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest-posttest dan lembar observasi rumah aman lansia. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 61,3 menjadi 85,7. Sebanyak 82,9% keluarga mampu mengidentifikasi faktor risiko jatuh dan 77,1% keluarga mampu menerapkan strategi pengelolaan kemarahan pada lansia. Monitoring rumah tangga menunjukkan adanya perbaikan kondisi lingkungan rumah, terutama pada aspek pencahayaan, penataan barang, dan keamanan kamar mandi. Program edukasi dan monitoring



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

rumah tangga berbasis keluarga terbukti meningkatkan kapasitas keluarga dalam mendukung kesehatan fisik dan psikologis lansia pesisir.

Kata kunci: lansia pesisir, risiko jatuh, *anger management*, keluarga, monitoring rumah tangga

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan yang berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri karena proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi derajat kesehatan serta kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh, penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, serta perubahan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis.

Salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah risiko jatuh. Jatuh merupakan kejadian yang tidak direncanakan ketika seseorang kehilangan keseimbangan dan berpindah ke posisi yang lebih rendah. Pada lansia, kejadian jatuh dapat mengakibatkan cedera ringan hingga berat, seperti luka, fraktur, trauma kepala, kecacatan permanen, bahkan kematian. Selain dampak fisik, kejadian jatuh juga dapat menimbulkan ketakutan untuk beraktivitas (*fear of falling*) yang menyebabkan lansia membatasi aktivitas sehari-hari sehingga terjadi penurunan mobilitas, penurunan kemandirian, serta peningkatan ketergantungan kepada keluarga. Risiko jatuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor intrinsik seperti penurunan keseimbangan, kelemahan otot, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, maupun faktor ekstrinsik seperti kondisi lingkungan yang tidak aman.

Selain menghadapi masalah fisik, lansia juga rentan mengalami perubahan psikologis. Berkurangnya kemampuan fisik, perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan ekonomi, serta berkurangnya interaksi sosial dapat menimbulkan berbagai respons emosional. Salah satu bentuk respons emosional yang sering muncul adalah kemarahan yang tidak terkontrol. Kemarahan pada lansia dapat diekspresikan dalam bentuk mudah tersinggung, konflik dengan anggota keluarga, perilaku agresif verbal, maupun penarikan diri dari lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, terganggunya hubungan keluarga, dan menurunnya kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi atau *anger management* menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

Permasalahan risiko jatuh dan pengelolaan emosi pada lansia memiliki skala yang cukup besar karena keduanya saling berkaitan dalam memengaruhi kualitas hidup lansia. Risiko jatuh



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

yang tinggi dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas dan meningkatkan ketergantungan lansia kepada keluarga. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan perasaan tidak berdaya, frustrasi, dan kemarahan pada lansia. Sebaliknya, kondisi emosional yang tidak stabil dapat menurunkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sebenarnya penting untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan tubuh. Oleh karena itu, permasalahan fisik dan psikologis pada lansia perlu ditangani secara terpadu.

Pada masyarakat pesisir, permasalahan tersebut menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Lingkungan pesisir umumnya memiliki tingkat kelembapan yang tinggi sehingga lantai rumah menjadi lebih licin dan berisiko menyebabkan terpeleset. Selain itu, kondisi jalan yang tidak rata, pencahayaan yang kurang memadai, serta keterbatasan sarana dan prasarana kesehatan dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh pada lansia. Di sisi lain, sebagian besar keluarga di wilayah pesisir memiliki aktivitas ekonomi yang padat sehingga waktu untuk melakukan pemantauan kesehatan lansia sering kali terbatas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan lansia tidak terdeteksi secara dini dan tidak mendapatkan penanganan yang optimal.

Berdasarkan hasil identifikasi awal di wilayah pesisir, ditemukan bahwa sebagian keluarga belum memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan lansia jatuh serta belum melakukan modifikasi lingkungan rumah yang aman bagi lansia. Selain itu, keluarga juga belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara membantu lansia mengelola emosi dan menghadapi perubahan psikologis yang terjadi pada masa lanjut usia. Kondisi ini menyebabkan risiko jatuh dan masalah emosional pada lansia berpotensi terus berlanjut apabila tidak dilakukan intervensi yang tepat.

Upaya penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah melalui pendekatan berbasis keluarga. Keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi lansia karena memiliki interaksi yang paling dekat dan berlangsung secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan keluarga dalam pemantauan kondisi fisik dan psikologis lansia dapat membantu mendeteksi risiko kesehatan sejak dini serta meningkatkan keberhasilan berbagai program kesehatan lansia. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang disertai monitoring rumah tangga menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas keluarga dalam merawat lansia.

Program edukasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan keluarga mengenai faktor risiko jatuh, modifikasi lingkungan rumah yang aman, aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, serta teknik pengelolaan emosi dan komunikasi yang suportif. Edukasi tersebut kemudian diperkuat dengan kegiatan monitoring rumah tangga yang dilakukan secara berkala untuk memastikan keluarga mampu menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.



Melalui monitoring, keluarga dapat mengidentifikasi kondisi lingkungan yang berpotensi menyebabkan jatuh, memantau kondisi emosional lansia, serta melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

Dengan demikian, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui program **Pencegahan Risiko Jatuh dan Anger Management Berbasis Keluarga pada Lansia Pesisir melalui Edukasi dan Monitoring Rumah Tangga** diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menjaga keselamatan serta kesehatan psikologis lansia. Program ini juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan rumah yang lebih aman, meningkatkan keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia, dan pada akhirnya mendukung terwujudnya kualitas hidup lansia yang lebih baik di wilayah pesisir.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan melibatkan lansia dan anggota keluarga sebagai mitra aktif. Lokasi dan Waktu Kegiatan dilaksanakan di wilayah pesisir Desa Gesik Cemandi Kecamatan Sedati Sidoarjo pada bulan Juni 2026. Sasaran terdiri atas:

35 lansia usia ≥ 60 tahun, 35 anggota keluarga yang menjadi pendamping utama lansia.

Tahapan Kegiatan

1. Identifikasi Awal

Tim melakukan survei rumah tangga untuk mengidentifikasi:

- Faktor risiko jatuh.
- Kondisi lingkungan rumah.
- Riwayat jatuh dalam satu tahun terakhir.
- Kondisi emosional lansia.
- Dukungan keluarga.

2. Edukasi Pencegahan Risiko Jatuh

Materi meliputi:

- Pengertian dan dampak risiko jatuh.
- Faktor risiko jatuh pada lansia.
- Modifikasi lingkungan rumah.
- Latihan keseimbangan sederhana.
- Penanganan awal saat lansia jatuh.

Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, demonstrasi, dan simulasi.

3. Edukasi *Anger Management*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Materi meliputi:

- Pengertian kemarahan.
- Faktor pencetus kemarahan pada lansia.
- Teknik relaksasi napas dalam.
- Komunikasi asertif.
- Dukungan keluarga dalam pengendalian emosi.

4. Monitoring Rumah Tangga

Monitoring dilakukan satu kali setiap minggu selama empat minggu menggunakan checklist yang mencakup:

- Kondisi lantai.
- Pencahayaan rumah.
- Keamanan kamar mandi.
- Penggunaan alat bantu jalan.
- Interaksi keluarga dengan lansia.
- Praktik teknik anger management.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan:

1. Kuesioner pengetahuan pretest dan posttest.
2. Lembar observasi lingkungan rumah aman lansia.
3. Wawancara evaluasi keluarga.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan nilai rata-rata.

ALAT dan BAHAN

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

- a. Media
 - ✓ Power point materi edukasi resiko jatuh dan Edukasi Anger Management
 - ✓ Leaflet
 - ✓ Banner
- b. Alat Pendukung
 - ✓ LCD dan Proyektor
 - ✓ Leptop
 - ✓ Microphone
 - ✓ Speaker
 - ✓ Meja tempat duduk
 - ✓ Absensi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

✓ Lembar observasi

Pembentukan Tim Pelaksana Kegiatan

Ketua pelaksana pengabdian masyarakat menunjuk beberapa anggota pelaksana untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Anggota yang dilibatkan berasal dari Dosen pengajar Prodi Keperawatan dan mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya.

Observasi Lapangan

Ketua Pelaksana dan panitia berkoordinasi dengan Kader Lansia setempat dan Ketua Gerbong Mahasiswa Profesi Ners dengan bentuk kunjungan untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di Desa Gesik Cemandi Sedati Sidoarjo kemudian mencari solusi bagi masalah tersebut dengan melihat potensi lansia.

Izin Pelaksanaan

Ketua pelaksana kegiatan berkunjung ke Desa Gesik Cemandi Sedati Sidoarjo yang menjadi mitra untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, jumlah masyarakat yang diundang serta kebutuhan-kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat dengan Perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Gesik Cemandi Sedati Sidoarjo dilaksanakan 3 hari sebelumnya sebelum acara diadakan, dari melakukan pengkajian dan pendekatan pada warga dan kader mengenai kondisi lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Sebanyak 35 lansia mengikuti kegiatan dengan rerata usia 68,4 tahun. Mayoritas berjenis kelamin perempuan (62,9%) dan tinggal bersama keluarga inti (74,3%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%
Laki-laki	13	37,1
Perempuan	22	62,9
Usia 60–69 tahun	20	57,1
Usia \geq 70 tahun	15	42,9

Peningkatan Pengetahuan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest



Variabel	Pretest	Posttest
Risiko jatuh	62,1	86,4
Anger management	60,5	85,0
Rata-rata	61,3	85,7

Peningkatan skor menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif mampu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai faktor risiko jatuh dan strategi pengelolaan emosi pada lansia.

Hasil Monitoring Rumah Tangga

Setelah empat minggu monitoring ditemukan:

- 80,0% keluarga memperbaiki pencahayaan rumah.
- 71,4% keluarga menata ulang perabot yang berpotensi menyebabkan jatuh.
- 65,7% keluarga memasang alas anti-slip di kamar mandi.
- 77,1% keluarga menerapkan teknik komunikasi positif saat lansia marah.

Perubahan ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan pencegahan risiko jatuh dan peningkatan kesehatan psikologis lansia.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan monitoring rumah tangga berbasis keluarga dapat meningkatkan kapasitas keluarga dalam melakukan pencegahan risiko jatuh dan pengelolaan emosi pada lansia pesisir. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar keluarga menganggap bahwa jatuh merupakan konsekuensi normal dari proses penuaan sehingga upaya pencegahan belum menjadi prioritas dalam perawatan lansia. Selain itu, perilaku mudah marah, tersinggung, atau menarik diri pada lansia sering dianggap sebagai bagian yang wajar dari penambahan usia tanpa adanya upaya khusus untuk membantu lansia mengelola emosinya secara adaptif.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga setelah diberikan edukasi mengenai faktor risiko jatuh dan anger management. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan mampu meningkatkan pemahaman keluarga mengenai masalah kesehatan yang sering dialami lansia. Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku karena keluarga akan lebih mampu mengenali faktor risiko dan melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

Pada aspek pencegahan risiko jatuh, sebagian besar keluarga mampu mengidentifikasi faktor risiko yang terdapat di lingkungan rumah setelah dilakukan edukasi dan monitoring. Perubahan yang paling banyak ditemukan adalah penataan ulang perabot rumah tangga yang sebelumnya menghalangi jalur berjalan lansia, peningkatan pencahayaan di dalam rumah, serta penggunaan alas kaki yang lebih aman. Beberapa keluarga juga mulai memasang alas antislip di



kamar mandi dan menyediakan pegangan tangan pada area yang sering dilalui lansia. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar faktor risiko jatuh yang ditemukan merupakan faktor ekstrinsik yang sebenarnya dapat dimodifikasi melalui intervensi sederhana dan biaya yang relatif rendah.

Kondisi ini sangat relevan dengan karakteristik masyarakat pesisir. Lingkungan pesisir memiliki tingkat kelembapan yang tinggi sehingga lantai rumah cenderung lebih licin dibandingkan daerah nonpesisir. Selain itu, beberapa rumah lansia masih memiliki akses masuk berupa tanah yang tidak rata atau lantai yang mengalami kerusakan akibat paparan udara laut. Situasi tersebut meningkatkan risiko terpeleset dan kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, edukasi mengenai keamanan lingkungan rumah menjadi salah satu komponen penting dalam kegiatan ini. Monitoring rumah tangga yang dilakukan secara berkala juga membantu keluarga mengidentifikasi potensi bahaya yang sebelumnya tidak disadari.

Selain faktor lingkungan, hasil monitoring menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki riwayat penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan, kelemahan otot, nyeri sendi, hingga penurunan kemampuan mobilitas. Setelah mendapatkan edukasi, keluarga menjadi lebih memahami pentingnya mengawasi aktivitas lansia, membantu penggunaan alat bantu jalan apabila diperlukan, serta memastikan kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan penyakit kronis yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan risiko jatuh tidak hanya berfokus pada lingkungan, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh.

Pada aspek psikologis, kegiatan ini menemukan bahwa beberapa lansia menunjukkan kecenderungan mudah tersinggung, marah ketika kebutuhan tidak segera terpenuhi, serta merasa tidak lagi memiliki peran penting dalam keluarga. Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan penurunan kemampuan fisik, berkurangnya aktivitas sosial, dan meningkatnya ketergantungan terhadap anggota keluarga. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu konflik dalam keluarga dan menurunkan kesejahteraan psikologis lansia.

Pemberian edukasi mengenai anger management membantu keluarga memahami bahwa kemarahan pada lansia sering kali merupakan bentuk ekspresi dari perasaan kehilangan, ketidakberdayaan, atau ketidaknyamanan akibat kondisi kesehatan yang dialami. Setelah mengikuti kegiatan, keluarga mulai menerapkan komunikasi yang lebih suportif, memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengungkapkan perasaan, serta menghindari respons yang bersifat menyalahkan atau memicu konflik. Perubahan pendekatan komunikasi ini terbukti membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara lansia dan anggota keluarga.



Penerapan teknik relaksasi sederhana seperti latihan napas dalam juga menunjukkan hasil yang positif. Lansia yang mampu melakukan latihan relaksasi secara rutin melaporkan perasaan lebih tenang dan lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial sederhana dapat diterapkan di tingkat rumah tangga apabila keluarga mendapatkan pendampingan yang memadai.

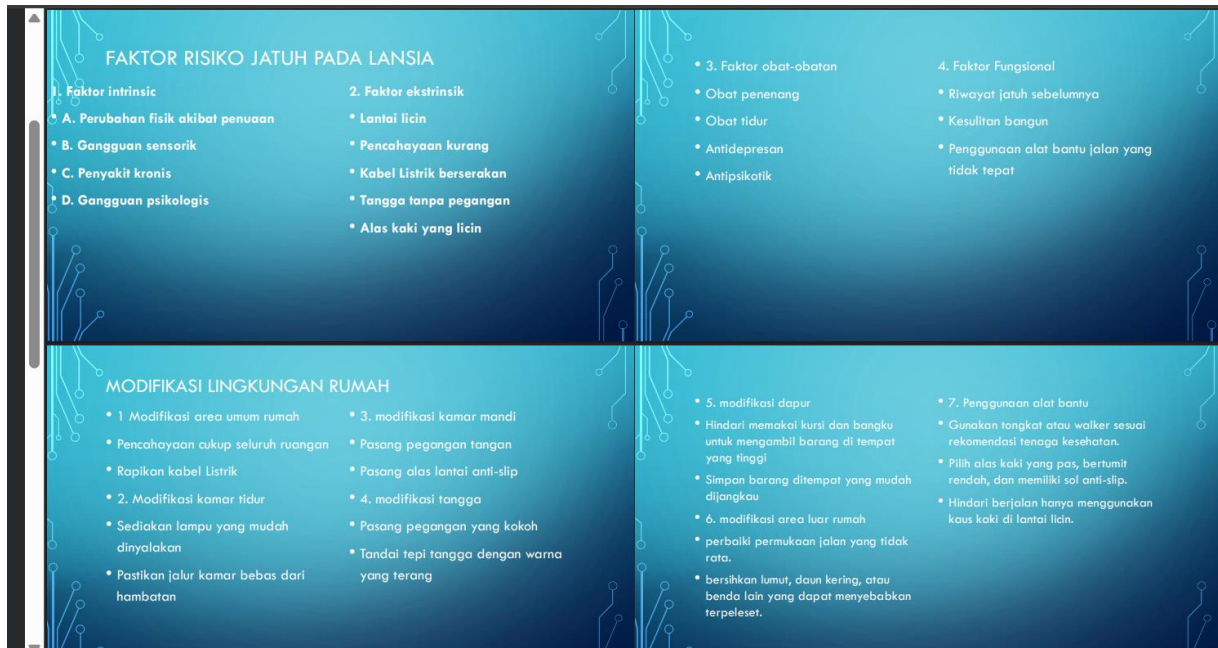
Keunggulan utama program ini terletak pada penggunaan pendekatan berbasis keluarga. Keluarga merupakan pihak yang paling sering berinteraksi dengan lansia sehingga memiliki peluang terbesar untuk melakukan pencegahan dan pemantauan secara berkelanjutan. Edukasi yang hanya diberikan kepada lansia sering kali tidak optimal karena adanya keterbatasan fisik, kognitif, maupun sensorik yang menyertai proses penuaan. Sebaliknya, ketika keluarga dilibatkan secara aktif, proses pemantauan dapat berlangsung setiap hari dan tindakan pencegahan dapat segera dilakukan ketika ditemukan masalah.

Monitoring rumah tangga juga menjadi komponen penting yang membedakan program ini dengan penyuluhan kesehatan biasa. Monitoring memungkinkan tim pengabdian untuk menilai penerapan materi edukasi secara langsung di lingkungan tempat tinggal lansia. Selain itu, monitoring memberikan kesempatan kepada keluarga untuk berkonsultasi mengenai hambatan yang dihadapi dalam merawat lansia sehingga solusi yang diberikan lebih sesuai dengan kondisi nyata di lapangan. Pendekatan ini terbukti meningkatkan kepatuhan keluarga dalam menerapkan tindakan pencegahan risiko jatuh dan strategi pengelolaan emosi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan monitoring rumah tangga berbasis keluarga merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan psikologis lansia pesisir. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan keluarga, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam menciptakan lingkungan yang aman, memperkuat dukungan emosional, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, program ini berpotensi menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat diterapkan pada komunitas lansia di wilayah pesisir maupun daerah lainnya dengan karakteristik yang serupa.







Gambar 1. Edukasi edukasi resiko jatuh dan *Anger Management dan materi serta observasi lingkungan resiko jatuh*

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pusat P3M) Stikes Hang Tuah Surabaya, Tim Dosen Keperawatan Jiwa Gerontik Keluarga, tenaga kependidikan dan Mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah, serta Kader Lansia dan Perangkat Desa Gesik Cemandi Sedati Sidoarjo.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui edukasi dan monitoring rumah tangga berbasis keluarga terbukti meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengidentifikasi dan mengendalikan faktor risiko jatuh pada lansia pesisir. Setelah mengikuti kegiatan, keluarga mampu mengenali kondisi lingkungan yang berpotensi menyebabkan jatuh, seperti lantai licin,



pencahayaan yang kurang memadai, penataan perabot yang menghambat mobilitas, serta kurangnya fasilitas pendukung keselamatan lansia di rumah. Keluarga juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan modifikasi lingkungan rumah, pengawasan aktivitas harian lansia, dan deteksi dini kondisi yang dapat meningkatkan risiko jatuh.

Selain itu, program ini meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pengelolaan emosi (*anger management*) pada lansia. Keluarga menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda kemarahan, frustrasi, dan perubahan emosional yang dialami lansia serta menerapkan komunikasi suportif, teknik relaksasi sederhana, dan pendampingan emosional yang lebih efektif. Pendekatan tersebut membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara lansia dan anggota keluarga serta mendukung kesehatan psikologis lansia.

Monitoring rumah tangga yang dilakukan secara berkala menjadi faktor penting dalam keberhasilan program karena memungkinkan penerapan hasil edukasi secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kombinasi edukasi dan monitoring, keluarga tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengimplementasikan tindakan nyata dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung kesejahteraan fisik maupun psikologis lansia pesisir. Dengan demikian, pendekatan berbasis keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan risiko jatuh serta peningkatan kualitas hidup lansia di komunitas pesisir.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi keluarga lansia, diharapkan dapat melakukan pemantauan secara rutin terhadap kondisi fisik, mobilitas, dan keadaan emosional lansia, serta mempertahankan modifikasi lingkungan rumah yang telah dilakukan untuk mengurangi risiko jatuh. Keluarga juga perlu menerapkan komunikasi yang suportif dan memberikan dukungan emosional secara berkelanjutan guna membantu lansia mengelola kemarahan dan stres secara adaptif.
2. Bagi lansia, disarankan untuk tetap melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan, menggunakan alat bantu bila diperlukan, menjaga keselamatan saat beraktivitas di dalam maupun di luar rumah, serta menerapkan teknik relaksasi yang telah diajarkan untuk membantu mengendalikan emosi dan meningkatkan kenyamanan psikologis.
3. Bagi kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat, perlu dilakukan pendampingan dan monitoring berkala terhadap lansia berisiko tinggi, khususnya yang memiliki riwayat jatuh, gangguan keseimbangan, penyakit kronis, atau masalah psikososial. Kegiatan edukasi



mengenai pencegahan risiko jatuh dan kesehatan mental lansia juga perlu diintegrasikan dalam program kesehatan lansia di masyarakat.

4. Bagi pemerintah desa dan pemangku kebijakan, diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program melalui penguatan kegiatan posyandu lansia, pembentukan kelompok pendukung keluarga lansia, serta penyediaan sarana dan lingkungan yang ramah lansia di wilayah pesisir.
5. Bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang periode monitoring dan melibatkan kader kesehatan sebagai pendamping keluarga sehingga perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap penurunan risiko jatuh serta peningkatan kesehatan psikologis lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Christopher, G., et al. (2023). Editorial: Emotion regulation and mental health in older adults. *Frontiers in Psychology, 14*, 1173314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1173314>
- Guirguis-Blake, J. M., Perdue, L. A., Coppola, E. L., & Bean, S. I. (2024). Interventions to prevent falls in older adults: Updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA, 332*(1), 58–69. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.4166>
- Isaacowitz, D. M. (2022). What do we know about aging and emotion regulation? *Perspectives on Psychological Science, 17*(6), 1551–1564.
- Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., et al. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults. *Age and Ageing, 51*(9), afac205.
- Pillay, J., Gaudet, L. A., Saba, S., Vandermeer, B., Rahman Ashiq, A., Wingert, A., & Hartling, L. (2024). Falls prevention interventions for community-dwelling older adults: Systematic review and meta-analysis of benefits, harms, and patient values and preferences. *Systematic Reviews, 13*, 289.
- Schulz, R., Eden, J., & National Academies of Sciences. (2020). *Family caregiving for older adults*. National Academies Press.
- United States Preventive Services Task Force. (2024). Interventions to prevent falls in community-dwelling older adults. *JAMA, 332*(1), 75–83.
- Appeadu, M. K., & Bordoni, B. (2023). Falls and fall prevention in older adults. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Asmamaw, A. T. (2024). Emotion regulation across the lifespan: Adapting interventions for older adults. In *Emotion Regulation Across the Lifespan*. IntechOpen.
- Mekhael, A. (2024). The role of emotion regulation in caregivers of individuals with chronic illness and aging-related conditions. University of Guelph

