

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RISIKO JATUH PADA
LANSIA: *LITERATURE REVIEW***

Komang Anna Yuki Adnyaswari, Govinda Vittala*, Anak Agung Gede Angga Puspa Negara
Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar
80232, Indonesia

*govindavittala@unud.ac.id

ABSTRAK

Jatuh diartikan sebagai hilangnya keseimbangan secara tidak disengaja yang mengakibatkan seseorang tidak sempat untuk mempersiapkan dirinya untuk tempat yang lebih rendah. Kasus jatuh pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia dan seringkali menjadi faktor utama terjadinya cedera serius bahkan risiko kematian. Risiko jatuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor-faktor intrinsik seperti gangguan kesehatan dan kelemahan fisik, serta faktor-faktor ekstrinsik seperti kondisi lingkungan dan keadaan sosial. Untuk mengidentifikasi lebih jauh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi risiko jatuh pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature review dengan menggunakan data sekunder yang didapat dari database Google Scholar sebanyak 18.666 hasil yang kemudian dipilih berdasarkan relevansi dan kualitas sehingga pada literature review ini menggunakan lima jurnal. Penelitian ini menyajikan tinjauan literatur komprehensif mengenai faktor-faktor risiko jatuh pada lansia, dengan fokus khusus pada pendekatan multidimensional yang menggabungkan faktor lingkungan, kondisi kesehatan, dan gaya hidup. Tidak seperti studi-studi sebelumnya yang cenderung fokus pada satu atau dua faktor risiko, review ini mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian. Aktivitas fisik, lingkungan rumah, gangguan penelihat, penyakit, lamanya rawat inap, gangguan sistem anggota gerak, status pekerjaan, dan dokter keluarga memengaruhi risiko jatuh. Namun, terdapat perbedaan hasil pada jenis kelamin dan polifarmasi.

Kata kunci: jatuh, lansia, risiko jatuh

FACTORS AFFECTING THE RISK OF FALLS IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Falling is defined as an accidental loss of balance which results in a person not having time to prepare themselves for a lower position. Fall cases in the elderly increase with age and are often a major factor in serious injury and even the risk of death. The risk of falls can be influenced by various factors, including intrinsic factors such as health problems and physical weakness, as well as extrinsic factors such as environmental conditions and social circumstances. To further identify factors that influence the risk of falls in the elderly. The research method used is a literature review study using secondary data obtained from the Google Scholar database of 18,666 results which were then selected based on relevance and quality so that this literature review used 5 journals. This study presents a comprehensive literature review regarding risk factors for falls in the elderly, with a special focus on a multidimensional approach that combines environmental factors, health conditions, and lifestyle. Unlike previous studies which tend to focus on one or two risk factors, this review integrates findings from various studies. Physical activity, home environment, visual impairment, illness, length of hospitalization, limb system disorders, employment status, and family doctor influence the risk of falls. However, there are differences in results in gender and polypharmacy.

Keywords: *Elderly, falls, fall risk*

PENDAHULUAN

Proses penuaan di Indonesia adalah fenomena biologis yang terjadi secara alami pada setiap individu. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, tanpa memandang jenis kelaminnya (Sudiartawan *et al.*, 2019). Sampai tahun 2012, jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun di kawasan Asia Tenggara mencapai 142 juta orang. Pada tahun 2050, diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat hingga tiga kali lipat (Rohima *et al.*, 2020).

Penuaan adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari siklus kehidupan bagi setiap orang. Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh cenderung mengalami penurunan fisiologis, baik dari segi fisik maupun psikologis (Aminia *et al.*, 2022). Secara umum, penuaan seringkali ditandai oleh penurunan pendengaran dan penglihatan, kulit yang mulai mengendur, serta munculnya berbagai penyakit seperti hipertensi dan penyakit kronis lainnya, serta mudah merasa lelah (Rudi & Setyanto, 2019). Semakin bertambahnya jumlah lansia di dunia, maka akan semakin meningkat permasalahan yang dapat terjadi pada lansia. Salah satu contoh permasalahan yang dialami oleh lansia adalah kejadian jatuh (Lilyanti *et al.*, 2022).

Jatuh diartikan sebagai hilangnya keseimbangan secara tidak disengaja yang mengakibatkan seseorang tidak sempat untuk mempersiapkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih rendah. Pencegahan jatuh merupakan perhatian utama bagi populasi lanjut usia. Satu dari tiga warga lanjut usia mengalami jatuh setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka, dan setengahnya mempunyai riwayat jatuh (Aminia *et al.*, 2022). Berdasarkan Kongres PERSI XII tahun 2012, 14% pasien di Indonesia mengalami jatuh antara bulan Januari dan September tahun itu (Rohima *et al.*, 2020). Seiring bertambahnya jumlah lansia di Amerika Serikat mengakibatkan peningkatan pada jumlah jatuh dan cedera akibat jatuh. Persentase lansia yang mengalami jatuh meningkat dari tahun 2012 hingga 2016, diikuti dengan penurunan yang tidak terlalu signifikan dari tahun 2016 hingga 2018. Persentase lansia yang mengalami jatuh dilaporkan meningkat dari 27,9% pada tahun 2012 menjadi 29,6% pada tahun 2016 yang kemudian menurun menjadi 27,4% pada tahun 2018. Meskipun angka persentase sudah menurun pada tahun 2018, tetap diperlukannya perhatian khusus lansia agar terhindar dari kejadian jatuh (Moreland *et al.*, 2020).

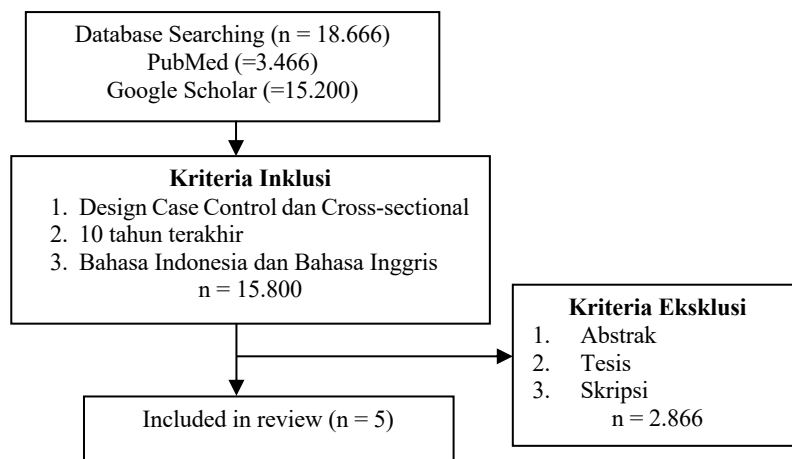
Lansia yang jatuh kemungkinan besar akan mengalami keterbatasan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kecacatan, kehilangan mobilitas, penurunan kualitas hidup, dan peningkatan risiko jatuh berulang kali. Terlebih lagi, jatuh dapat mengakibatkan komplikasi lain seperti rasa sakit, keterbatasan dalam bergerak, ketidaknyamanan fisik, serta proses penyembuhan yang lambat yang dapat memengaruhi kesejahteraan lansia, terutama apabila jatuh menyebabkan lansia memerlukan bantuan orang lain untuk bergerak (Najafpour *et al.*, 2019). Dampak jatuh yang paling umum terjadi adalah patah tulang, imobilisasi, pembatasan aktivitas, penurunan kesehatan, dan risiko kematian. Selain itu, permasalahan psikologis juga dapat terjadi pada lansia pasca jatuh antara lain ketakutan akan terjatuh lagi, peningkatan biaya pelayanan kesehatan, permasalahan keluarga, dan terbatasnya partisipasi dalam kehidupan sosial. Patah tulang,

ketakutan terjatuh, kemampuan fisik, psiko-sosial, dan fungsional dari mereka yang jatuh memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka untuk jangka panjang. Peningkatan hilangnya mineral tulang dan turunnya massa dan kekuatan otot di usia tua atau yang dikenal sebagai *sarcopenia*, dapat meningkatkan risiko jatuh dan risiko patah tulang setelah terjatuh. Akibatnya, angka rawat inap, morbiditas, dan mortalitas meningkat (Khalaf & Değer, 2023). Selain permasalahan pada fisik dan psikologis, jatuh juga memiliki biaya perawatan yang cukup tinggi. Pada tahun 2015, 59,64% kematian akibat jatuh yang tidak disengaja per 100.000 penduduk berusia 65 tahun ke atas memiliki perkiraan biaya medis sebesar \$754 juta atau kurang lebih sebesar 10 miliar rupiah (Florence *et al.*, 2018).

Oleh karena itu, tingginya prevalensi jatuh dapat menimbulkan konsekuensi serius pada kualitas hidup orang lanjut usia, baik dari segi fisik maupun psikologis sehingga penting untuk memahami pengobatan yang lebih efektif, mengambil tindakan pencegahan terhadap jatuh, serta menghindari penurunan kualitas hidup pada lansia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi *literature review* dengan menggunakan sumber data sekunder berupa tinjauan literatur dari artikel-artikel penelitian yang terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi risiko jatuh pada lansia. Artikel ilmiah ditinjau menggunakan kata kunci berupa “risiko jatuh”, “faktor”, dan “lansia” pada *search engine* berupa *Google Scholar* dan *PubMed* untuk membantu mengidentifikasi literatur yang mendukung faktor-faktor yang memengaruhi risiko jatuh pada lansia. Melalui kata kunci yang telah ditentukan, didapatkan 15.200 hasil pada *Google Scholar* dan 3.466 hasil pada *PubMed*. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan secara independen oleh penulis. Kriteria inklusi dengan jurnal yang dipilih adalah jurnal dengan desain penelitian *cross-sectional* dan *case control*, merupakan terbitan 10 tahun terakhir terhitung dari 2024, dengan artikel berbahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Sementara kriteria eksklusi yang digunakan adalah abstrak, skripsi, dan thesis. Setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sejumlah 15.800 jurnal ditemukan yang memenuhi persyaratan untuk dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut dipilih berdasarkan relevansi dan kualitasnya sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditentukan. Dari jurnal-jurnal yang didapat dari hasil pencarian, kemudian dipilih lima jurnal yang relevan dengan topik pembahasan dalam *literature review*. Data diekstraksi dengan meringkas data yang dikelompokkan menggunakan tabel yang berisi penulis, tahun, judul, metode, sampel, variabel, alat ukur, dan hasil.



HASIL

Berdasarkan hasil telaah jurnal yang telah dilakukan, terdapat lima artikel yang dianalisis lebih lanjut dan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1.
 Hasil analisis artikel jurnal

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Sudiartawan W, dkk, 2017.	Analisis Faktor Resiko Penyebab Jatuh pada Lanjut Usia	<ul style="list-style-type: none"> • Desain : analitik <i>cross-sectional</i>. • N : 80 (<i>Purposive sampling</i>) • Alat ukur : modifikasi <i>Barthel Index</i>, kuisisioner penggunaan obat pada lansia, kuisisioner identitas, lembar observasi keamanan rumah (<i>Home-Safety Assessment</i>), kuisisioner kejadian jatuh pada lansia, riwayat penyakit yang pernah diderita oleh lansia, kuisisioner gangguan penglihatan, pengkajian fungsi kognitif (MMSE), lembar observasi gangguan kemampuan berjalan. • Analisis data : analisis univariat, analisis bivariat (<i>chi-square</i>) p value <0,250. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis kelamin tidak memengaruhi risiko jatuh pada lansia dengan nilai <i>Chi Square</i> = 0,255. • Gangguan kognitif tidak memengaruhi risiko jatuh pada lansia dengan nilai <i>Chi Square</i> = 0,748. • Gangguan penglihatan paling kuat menyebabkan jatuh dengan <i>p value</i> = 0,007. • Gangguan mobilitas memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,009. • Lingkungan rumah memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,240. • Penyakit memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,612. • Polifarmasi memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,979.
Anggarani A, dkk, 2019	Faktor Risiko Jatuh pada Lansia di Panti X Surabaya	<ul style="list-style-type: none"> • Desain : <i>cross-sectional</i> • N : 36 orang (<i>random sampling</i>) • Inklusi : sukarelawan sebagai sampel, berusia 60 tahun atau lebih, memiliki kemampuan 	<ul style="list-style-type: none"> • 69,4% responden berisiko jatuh. • Jenis kelamin memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,023. • Mobilitas memengaruhi risiko

Penulis	Judul	Metode	Hasil
		<p>komunikasi yang baik, serta mampu membaca dan menulis. Eksklusi : lansia yang tidak mampu menjawab pertanyaan dalam kuesioner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variabel dependent : Kejadian jatuh • variabel independent : jenis kelamin dan tingkat mobilitas. • Alat ukur : <i>Elderly Mobility Scale</i> (Tingkat mobilitas lansia) dan <i>Timed Up and Go Test (TUG)</i> (risiko jatuh). • Analisis data : uji korelasi <i>Spearman</i> (faktor mobilitas) dan Koefisien Kontingensi (jenis kelamin). 	<p>jatuh dengan <i>p value</i> = 0,018.</p>
<p>Najafpour Z, dkk, 2019</p>	<p><i>Risk Factors for Falls in Hospital In-Patients: A Prospective Nested Case Control Study</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desain : <i>case control</i> prospektif (Juni 2016 - Maret 2017). • N : 1.326 pasien. 1.141 pasien menjadi kelompok kontrol dan 185 pasien menjadi kelompok kasus. Variabel : demografi pasien, obat yang dikonsumsi (dalam 24 jam), tingkat risiko jatuh (melalui MFS), riwayat jatuh, dan variabel status kesehatan. • Analisis data ; <i>Chi-square</i> dan <i>Fisher</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis kelamin tidak memengaruhi risiko jatuh pada lansia dengan <i>p value</i> = 0,901. • Usia tidak memengaruhi risiko jatuh pada lansia dengan <i>p value</i> = 0,069. • Depresi, gangguan penglihatan, gangguan mobilitas, alat bantu berjalan, stroke, inkontensia urin, <i>parkinson disease</i>, kanker, diabetes memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> < 0,001.

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Rudy A, dkk, 2019	Analisis Faktor yang Mempengaruhi Risiko Jatuh pada Lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Desain : <i>cross-sectional</i>. • Variabel independent : gangguan sistem anggota gerak, gangguan penglihatan, dan lingkungan rumah. • Variabel dependen : risiko jatuh pada lansia. • N : 36 orang (<i>total sampling</i>) • Alat ukur : <i>Morse Falls Scale (MFS)</i>. • Analisis data : <i>Chi Square</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 21 responden memiliki risiko jatuh tinggi (58,3%) • Gangguan sistem anggota gerak memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,038. • Gangguan penglihatan memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,019. • Lingkungan rumah memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,007.
Yaodong Z, dkk, 2023	<i>Analysis of Factors Influencing Fall Risk Among Elderly People in Rural of China</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Desain: <i>cross sectional</i>. • N : 1.200 survey (<i>dropout 13 survey</i>). • Alat ukur : <i>Morse Fall Scale (MFS)</i>. • Analisis data : <i>Mann-Whitney U test</i> dan <i>Kruskal-Wallis H test</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Status pekerjaan, penyakit kronis, jumlah penyakit kronis, dan kemampuan sehari-hari memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> < 0,001. • Kesehatan mental memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,004. • Dokter keluarga memengaruhi risiko jatuh dengan <i>p value</i> = 0,037.

PEMBAHASAN

Salah satu masalah yang paling umum dan serius di kalangan lansia adalah jatuh. Cedera akibat jatuh bisa berakibat fatal atau non-fatal. Jatuh juga dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dan biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi pada lansia (Khalaf & Değer, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudiartawan dkk. pada tahun 2017, ada empat faktor risiko yang cukup berpengaruh dengan kejadian jatuh pada lansia, meliputi gangguan mobilitas, kondisi lingkungan rumah, masalah penglihatan, dan kondisi kesehatan. Ada tiga faktor risiko yang tidak berpengaruh dengan kejadian jatuh yaitu polifarmasi, jenis kelamin, dan gangguan kognitif (Sudiartawan *et al.*, 2019).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan dalam hormonal dan fisiologis dari proses penuaan pada pria dan wanita, bukan berarti jenis kelamin memiliki

risiko jatuh yang sama tingginya dengan faktor lain. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa penurunan fungsi fisiologis yang terjadi pada lansia ditambah dengan lingkungan yang buruk akan meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Penurunan fisiologis pada lansia juga memengaruhi keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan yang merupakan komponen utama dalam mendukung pola berjalan yang baik. Penurunan fisiologis juga menyebabkan lansia harus sering mengonsumsi beberapa jenis obat, di mana beberapa obat dapat menimbulkan efek samping pada lansia (Xu *et al.*, 2024). Jenis-jenis obat tersebut meliputi analgetika, antihipertensi, antiparkinson, antipsikotik, sedatif, dan obat-obatan *gastrointestinal*. Pada lansia juga terjadi penurunan kemampuan kognitif yang dapat menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan dan Tindakan yang akan meningkatkan risiko jatuh akan tetapi penurunan kognitif tidak secara langsung memengaruhi kejadian jatuh pada lansia. Faktor-faktor lain yang lebih menonjol, seperti berbagai penyakit yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular, sistem endokrin, sistem muskuloskeletal, dan sistem saraf, menjadi penyebab utama kejadian jatuh pada lansia (Kuhirunyaratn *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggarani dkk., pada tahun 2020 menjelaskan bahwa jenis kelamin memiliki korelasi dengan risiko jatuh dengan kekuatan hubungan yang moderat.¹ Ini disebabkan oleh penurunan kadar *estrogen* pada wanita lanjut usia yang menyebabkan perubahan fisik seperti penurunan massa tulang dan jaringan lunak, serta kerapuhan jaringan ikat. Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa mobilitas mempunyai hubungan dengan risiko jatuh. Dimana kekuatan dan daya tahan otot akan menurun sehingga terjadi perubahan pola jalan yang memerlukan alat bantu (Martha Anggarani & Djoar, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Najafpour dkk. pada tahun 2019 mengungkapkan kasus jatuh di rumah sakit mempunyai berbagai faktor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan pasien yaitu lama rawat inap, gangguan penglihatan, kesulitan keseimbangan, bantuan transfer manual, dan inkontinensia urin. Serta penggunaan obat-obatan seperti obat penenang, antikonvulsan, anti-agen diabetes, *benzodiazepin*, ACE inhibitor, agen anti infeksi, antihistamin, dan obat kemoterapi dapat berkontribusi terhadap risiko jatuh pada lansia meningkatkan risiko pasien terjatuh. Penelitian ini menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin tidak menjadi faktor risiko dalam penelitian ini (Najafpour *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rudi dkk. pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa gangguan gerak dapat mengakibatkan ketidakstabilan atau gangguan keseimbangan tubuh. Penurunan kemampuan penglihatan juga meningkatkan risiko jatuh pada lansia, karena lansia tidak dapat melihat objek-objek yang menghalangi saat berjalan di sekitar rumah mereka dengan jelas. Penelitian ini juga menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan rumah dan risiko jatuh pada lansia (Rudi & Setyanto, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Xu dkk. pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa penyakit kronis, aktivitas fisik, kesehatan mental, status pekerjaan, dan dokter keluarga berhubungan dengan risiko jatuh (Xu *et al.*, 2024). Penyakit kronis akan menyebabkan kerusakan pada kesehatan lansia karena akan menimbulkan komplikasi dan berkembang menjadi berbagai macam penyakit kronis. Bagi lansia dengan masalah kesehatan mental, kesepian dan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi dapat meningkatkan risiko

jatuh (Dady *et al.*, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa kesepian dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan gejala seperti pingsan dan meningkatkan risiko jatuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa lansia yang tidak bergantung dalam aktivitas fisik memiliki risiko jatuh yang lebih rendah. Pada penelitian ini, lansia yang masih bekerja memiliki risiko jatuh yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja. Penelitian ini juga mengatakan bahwa perbedaan dokter keluarga di pedesaan dan di perkotaan juga memengaruhi kejadian jatuh pada lansia, hal ini dikarenakan dokter di pedesaan kebanyakan memiliki kualitas pelayanan kesehatan yang minim sehingga kejadian jatuh pada lansia bisa meningkat (Xu *et al.*, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi berbagai faktor risiko terjadinya jatuh pada lansia. Banyak studi sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor seperti lingkungan dan kondisi kesehatan yang memengaruhi risiko jatuh, sehingga diperlukan tinjauan literatur yang komprehensif untuk mengintegrasikan temuan-temuan tersebut. Penelitian oleh Dady dkk. (2019) mengidentifikasi bahwa kondisi lingkungan seperti kamar mandi yang licin dan tidak ada pegangan di daerah kamar mandi merupakan salah satu faktor yang meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Studi ini menggunakan metode survei yang melibatkan 40 lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di lingkungan dengan kondisi yang buruk memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi (Dady dkk., 2020). Sholekah dkk. (2022) mengevaluasi hubungan antara faktor fisiologis seperti gangguan keseimbangan, postur, penglihatan dan pendengaran dengan risiko jatuh pada lansia. Studi ini menggunakan data dari 83 partisipan yang bisa diajak berkomunikasi. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia dengan penurunan fisiologis memiliki risiko jatuh yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang sehat (Sholekah dkk., 2022).

Penelitian ini menggabungkan faktor lingkungan dan kondisi kesehatan untuk mengevaluasi risiko jatuh pada lansia. Sementara Dady dkk. (2019) fokus pada faktor lingkungan dan Sholekah dkk. (2022) pada kondisi fisiologis, penelitian ini mengidentifikasi bahwa kombinasi dari kedua faktor ini memberikan prediksi yang lebih akurat terhadap risiko jatuh. Pada penelitian ini, dijelaskan bahwa lansia dengan kondisi fisiologis yang menurun dan tinggal di lingkungan yang buruk memiliki risiko jatuh yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki salah satu faktor risiko. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan penggunaan alat bantu jalan juga memainkan peran penting dalam risiko jatuh, yang belum dibahas secara mendalam dalam studi sebelumnya.

Penyebab jatuh pada lansia sebagian besar berkaitan dengan lingkungan tempat tinggal dan penurunan fungsi tubuh lansia, sehingga menciptakan lingkungan tempat tinggal yang sesuai bagi lansia, seperti penerangan rumah yang cukup dan menghindari rumah menjadi gelap total, penggunaan kursi mandi dan toilet, pemeriksaan mata rutin pada lansia, tidak membawa alat berat, menyediakan telepon, dan memasang pegangan di berbagai bagian rumah dapat membantu mencegah jatuh pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan literatur yang dikumpulkan dan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi risiko jatuh pada lansia meliputi aktivitas fisik, lingkungan rumah, gangguan penglihatan, penyakit, lamanya rawat inap,

gangguan sistem anggota gerak, status pekerjaan, dan dokter keluarga. Sedangkan untuk polifarmasi terdapat satu jurnal yang mengatakan signifikan dan 1 jurnal lainnya yang mengatakan tidak signifikan. Selain itu, untuk jenis kelamin terdapat 1 jurnal yang mengatakan signifikan dan tiga jurnal lainnya yang mengatakan tidak signifikan. Literature review ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu sebagian besar studi yang diulas menggunakan sampel yang tidak representatif, seperti lansia yang tinggal di fasilitas perawatan khusus, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi lansia yang lebih luas. Selain itu, variabilitas metodologis di antara studi-studi yang diulas, termasuk perbedaan dalam metode pengumpulan data dan definisi kejadian jatuh, menyulitkan perbandingan langsung antar studi. Faktor risiko jatuh sangat kompleks dan saling terkait, namun banyak penelitian hanya fokus pada satu atau dua faktor tanpa mempertimbangkan interaksi yang lebih luas. Variabilitas geografis dan budaya juga membatasi generalisasi temuan, karena perbedaan dalam gaya hidup dan infrastruktur dapat memengaruhi risiko jatuh. Dengan menyadari keterbatasan-keterbatasan ini, penelitian di masa depan dapat dirancang untuk mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut dan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor risiko jatuh pada lansia. Berdasarkan faktor yang sudah dijelaskan, melakukan pemeriksaan kesehatan, memberikan aktivitas fisik, membenahi lingkungan rumah dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminia, T. P., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Hubungan Balance Confidence Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia: Studi Literatur. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i1.17341>
- Dady, F., Memah, H. P., & Kolompoy, J. A. (2020). Hubungan Bahaya Lingkungan dengan Risiko Jatuh Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3). <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.165>
- Florence, C. S., Bergen, G., Atherly, A., Burns, E., Stevens, J., & Drake, C. (2018). The Medical Costs of Fatal Falls and Fall Injuries among Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 66(4).
- Khalaf, M. A. K., & Değer, T. B. (2023). Evaluation of quality of life in the elderly who have fallen. *Journal of Surgery and Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.28982/josam.7645>
- Kuhirunyaratn, P., Prasomrak, P., & Jindawong, B. (2019). Effects of a health education program on fall risk prevention among the urban elderly: A Quasi-experimental study. *Iranian Journal of Public Health*, 48(1). <https://doi.org/10.18502/ijph.v48i1.788>
- Lilyanti, H., Indrawati, E., & Wamaulana, A. (2022). Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari. *INDOGENIUS*, 1(2). <https://doi.org/10.56359/igj.v1i2.67>
- Martha Anggarani, A. P. P., & Djoar, R. K. (2020). Faktor risiko jatuh pada lansia di Panti X Surabaya. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1). <https://doi.org/10.31101/jhes.1012>
- Moreland, B., Kakara, R., & Henry, A. (2020). Trends in Nonfatal Falls and Fall-Related Injuries Among Adults Aged ≥ 65 Years — United States, 2012–2018. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(27). <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6927a5>

- Najafpour, Z., Godarzi, Z., Arab, M., & Yaseri, M. (2019). Risk factors for falls in hospital in-patients: A prospective nested case control study. *International Journal of Health Policy and Management*, 8(5). <https://doi.org/10.15171/ijhpm.2019.11>
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2020). Faktor resiko jatuh pada lansia di unit pelayanan primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2). <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.184>
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan faktor fisiologis pada lansia dengan resiko jatuh di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2). <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Sudiartawan, I. W., Yanti, N. L. P. E., & Wijaya, N. T. (2019). Analisis faktor risiko penyebab jatuh pada lanjut usia. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3).
- Xu, Y., Shu, B., Zheng, Y., Chen, T., Lai, F., Ni, M., Luo, X., & Wu, H. (2024). Risk Factors and Predictive Model of Long-term Bedridden Risk of Falls in Super-aged Population Based on Competing Risk Model Analysis. *Chinese General Practice*, 27(18). <https://doi.org/10.12114/j.issn.1007-9572.2023.0757>