

Skala Efikasi Jatuh Multidimensi (MdFES)

Skala Efikasi Jatuh Multidimensi (MdFES) adalah alat yang sederhana dan cepat untuk menilai **tingkat keyakinan seseorang dalam mencegah serta menghadapi risiko jatuh.**

Petunjuk Pengisian

Kami ingin mengajukan beberapa pertanyaan tentang **seberapa yakin Bapak/Ibu terhadap kemampuan diri sendiri dalam mencegah dan menghadapi kemungkinan jatuh.**

Untuk setiap pertanyaan di bawah ini, berikan penilaian tingkat keyakinan Bapak/Ibu dengan memilih **angka dari 0 sampai 4**, sesuai dengan skala berikut:

Sama sekali tidak yakin / Agak yakin / Cukup yakin / Cukup yakin [atau Lumayan yakin] / Sangat yakin

0 = Sama sekali tidak yakin

1 = Sedikit yakin

2 = Cukup yakin

3 = Yakin

4 = Sangat yakin

Isilah berdasarkan **kemampuan dan kondisi Bapak/Ibu saat ini**, sesuai dengan penilaian pribadi

Items	Sama sekali tidak yakin	Sedikit yakin	Cukup yakin	Yakin	Sangat yakin
Seberapa yakin Anda dapat berjalan dengan stabil dan mantap?					
Seberapa yakin Anda dapat mengembalikan keseimbangan saat tiba-tiba kehilangan keseimbangan?					
Seberapa yakin Bapak/Ibu dapat melindungi diri saat mengalami jatuh?					
Seberapa yakin Anda dapat pulih kembali setelah jatuh?					

Petunjuk Penilaian (Scoring)

Setiap pertanyaan dalam MdFES mewakili **aspek berbeda dari keyakinan terkait risiko jatuh**, yaitu:

- **Pertanyaan 1:** Keyakinan menjaga keseimbangan

- **Pertanyaan 2:** Keyakinan dalam mengatasi ketidakseimbangan
- **Pertanyaan 3:** Keyakinan dalam mendarat dengan aman saat jatuh
- **Pertanyaan 4:** Keyakinan untuk pulih setelah jatuh

Petunjuk Scoring dan Interpretasi:

- **Nilai setiap pertanyaan** dapat digunakan untuk mengidentifikasi aspek keyakinan yang masih rendah secara spesifik.
- **Gabungan nilai Pertanyaan 1 dan 2** mencerminkan keyakinan dalam **mencegah jatuh atau mengendalikan keseimbangan.**
- **Gabungan nilai Pertanyaan 3 dan 4** mencerminkan keyakinan dalam **menghadapi dan menangani kejadian jatuh.**
- **Skor total** (jumlah seluruh pertanyaan) menunjukkan **tingkat efikasi jatuh secara keseluruhan.**

Pengguna disarankan untuk menafsirkan **skor total dan skor tiap aspek secara bersamaan**, agar tidak mengabaikan area tertentu yang mungkin masih memerlukan intervensi.

Sumber Asli

Diterjemahkan dari instrumen:

Soh, S. L.-H., Koh, H. F. S., Ng, D. H. Y., Ong, J. R. C., Ong, Y. L., Lim, X. Y., Syafiq B. M., Khizar, M. I., Ho, J., Xu, H. X. T., Yang, W., & Tan, C. Y. F. (2025). Development and initial validation of a brief multidimensional falls efficacy scale. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*. Advance online publication. <https://www.jfsf.eu/accepted/JFSF-25M-07-026.pdf>

For more information, please reach out to Dr Susiana Nugraha:
susiana.nugraha@urindo.ac.id