

**EFEKTIVITAS COGNITIVE AND BEHAVIORAL INTERVENTIONS DALAM
MENGURANGI RASA TAKUT JATUH (*FEAR OF FALLING*) PADA PASIEN
LANJUT USIA: SEBUAH LAPORAN KASUS BERBASIS BUKTI**

**Dewa Ayu Dwi Megantari Putri¹, I Gusti Agung Ayu Widyarini², I Putu Dharma Krisna
Aji³, I Gusti Ayu Indah Ardani⁴, Ni Ketut Putri Ariani⁵**

Departemen/KSM Psikiatri Rumah Sakit Universitas Udayana Bali^{1,2,3,4}

Departemen/KSM Psikiatri Rumah Sakit Prof. dr. I.G.N.G Ngoerah⁵

Email: dwimegantari Putri@yahoo.com

ABSTRAK

Individu lanjut usia memiliki resiko jatuh yang tinggi seiring dengan menurunnya kondisi fisik. Penurunan kondisi fisik ini dapat mengakibatkan munculnya rasa takut jatuh yang kemudian berdampak pada berbagai masalah psikologis. Hal tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada individu, sehingga sangat diperlukan intervensi lebih lanjut untuk mengurangi masalah psikologis terkait dengan jatuh. Oleh karena itu, laporan kasus berbasis bukti ini disusun untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi kognitif dan perilaku pada individu lanjut usia yang memiliki rasa takut jatuh (*fear of falling*). Metode: Pencarian artikel dilakukan di lima *database* jurnal ilmiah yaitu PubMed, Wiley Online Library, Google Scholar, EbscoHost, dan Cochrane. Pencarian artikel dilakukan dengan kata kunci spesifik untuk mendapatkan hasil yang sesuai. Seleksi studi dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Hasil: Dari proses seleksi didapatkan 1 studi tinjauan sistematis yang sesuai pertanyaan klinis. Studi menunjukkan hasil pengaruh sedang namun signifikan di dapatkan pada penurunan rasa takut setelah dilakukan intervensi jangka pendek (SMD: -0.30 , 95% CI -0.50 , -0.10) dan pada jangka panjang (SMD: -0.29 , 95% CI -0.49 , -0.09). Kesimpulan: Intervensi kognitif dan perilaku dapat menjadi pilihan intervensi untuk mengatasi rasa takut jatuh pada lanjut usia.

Kata Kunci: geriatri, lanjut usia, *cognitive behavioral interventions*, ketakutan untuk jatuh, *fear of falling*

ABSTRACT

Elderly individuals have a high risk of falling along with declining physical condition. This decline in physical condition can result in the emergence of a fear of falling which then has an impact on various psychological problems. This can reduce the quality of life of individuals, so further intervention is needed to reduce psychological problems related to falling. Therefore, this evidence-based case report was compiled to determine the effectiveness of cognitive and behavioral therapy interventions in elderly individuals who have a fear of falling. Methods: Article searches were conducted in five scientific journal databases, namely PubMed, Wiley Online Library, Google Scholar, EbscoHost, and Cochrane. Article searches were conducted with specific keywords to obtain appropriate results. Study selection was carried out using predetermined inclusion and exclusion criteria. Results: From the selection process, 1 systematic review study was obtained that was in accordance with the clinical question. The study showed moderate but significant results in reducing fear after short-term intervention (SMD: -0.30 , 95% CI -0.50 , -0.10) and in the long term (SMD: -0.29 , 95% CI -0.49 , -0.09). Conclusion: Cognitive and behavioral interventions can be an intervention option to overcome fear of falling in the elderly.

Keywords: *geriatrics, elderly, cognitive behavioral interventions, fear of falling*

PENDAHULUAN

Jatuh merupakan kejadian yang umum dan sering kali membahayakan bagi individu lanjut usia, dengan prevalensi tahunan antara 30% hingga 62% (World Health Organization [WHO], 2018). Masalah ini tidak hanya berdampak fisik tetapi juga memicu konsekuensi psikososial, seperti ketakutan akan jatuh (*fear of falling/FoF*), yang dialami oleh 21–85% lansia (Michael et al., 2012). *FoF* didefinisikan sebagai kekhawatiran persisten terhadap risiko jatuh yang menyebabkan penghindaran aktivitas, bahkan yang masih mungkin dilakukan (Ciro et al., 2011). Penghindaran ini dapat memperparah kelemahan otot (*sarkopenia*) dan isolasi sosial, menciptakan siklus negatif yang memperburuk kualitas hidup (Landers et al., 2015). Studi meta-analisis oleh Kumar et al. (2019) menunjukkan bahwa *FoF* berkorelasi dengan peningkatan 1,5 kali lipat risiko depresi dan penurunan kemampuan fungsional pada lansia.

FoF sering kali dipicu oleh perubahan fisiologis terkait penuaan, seperti penurunan keseimbangan dan kekuatan otot, serta pengalaman jatuh sebelumnya (Ambrose et al., 2013). Pada kasus Tn. H, riwayat jatuh saat aktivitas fisik memicu pola pikir negatif ("*fortune telling*") yang memperkuat penghindaran aktivitas, sesuai dengan model kognitif-behavioral Beck (2011). Penelitian oleh Choi et al. (2015) menemukan bahwa lansia dengan penyakit kronis (seperti diabetes dan hipertensi) memiliki risiko *FoF* 2,3 kali lebih tinggi akibat keterbatasan mobilitas. Intervensi nonfarmakologis, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), terbukti efektif mengurangi *FoF* dengan memodifikasi distorsi kognitif dan meningkatkan kepercayaan diri (Liu et al., 2021). Namun, efektivitasnya bervariasi tergantung keterlibatan keluarga dan dukungan sosial (Clemson et al., 2012).

Pada kasus Tn. H, komorbiditas medis seperti gagal ginjal dan diabetes berinteraksi dengan depresi melalui mekanisme psikoneurologis yang kompleks. Kondisi ini memicu peningkatan inflamasi sistemik (ditandai dengan kadar IL-6 dan CRP yang tinggi) yang secara langsung mengganggu fungsi kognitif, khususnya di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan penilaian risiko. Kombinasi faktor biologis ini memperparah *Fear of Falling (FoF)* melalui gangguan keseimbangan neuropsikiatri, di mana hipervigilansi terhadap ancaman jatuh menjadi maladaptif. Penilaian menggunakan skala MADRS sesuai pedoman NICE (2023) efektif mengidentifikasi gejala depresi atipikal pada lansia yang sering bermanifestasi sebagai somatisasi.

Intervensi farmakoterapi dengan SSRI (sertraline 50 mg/hari) dikombinasikan terapi kognitif-perilaku (CBT) menunjukkan hasil sinergis dalam studi Legters (2018). Kombinasi ini mengurangi skor *FoF* sebesar 35% dan meningkatkan aktivitas fisik harian dari rerata 2.300 langkah menjadi 3.220 langkah dalam 12 minggu. Efek terapeutik SSRI bekerja melalui modulasi sistem serotoninergik di dorsal raphe nucleus yang berperan dalam regulasi *threat appraisal*, sementara CBT menargetkan distorsi kognitif spesifik terkait persepsi risiko jatuh. Protokol ini secara signifikan memperbaiki *postural sway* (penurunan 2.8 cm dalam uji Romberg) sebagai indikator objektif perbaikan fungsi vestibular.

Pendekatan CBT difokuskan pada restrukturisasi kognitif untuk mengatasi *fortune telling* (keyakinan negatif tentang konsekuensi jatuh) melalui teknik *thought record* dan Socratic questioning. Eksposur bertahap (*graded exposure*) dimulai dari simulasi visual menggunakan VR hingga latihan fisik terkontrol di klinik, sesuai kerangka Kendrick et al. (2014) untuk memutus siklus penghindaran. Dalam sesi ke-6 terapi, Tn. H menunjukkan peningkatan toleransi ansietas dari level 8/10 menjadi 4/10 pada skala Subjective Units of Distress (SUDS) saat melakukan *sit-to-stand* tanpa pegangan.

Partisipasi aktif istri pasien dalam program *caregiver-mediated therapy* meningkatkan adherensi terapi sebesar 58% melalui mekanisme *emotional scaffolding* dan *positive reinforcement*. Suttanon et al. (2017) menemukan bahwa pelatihan keluarga dalam

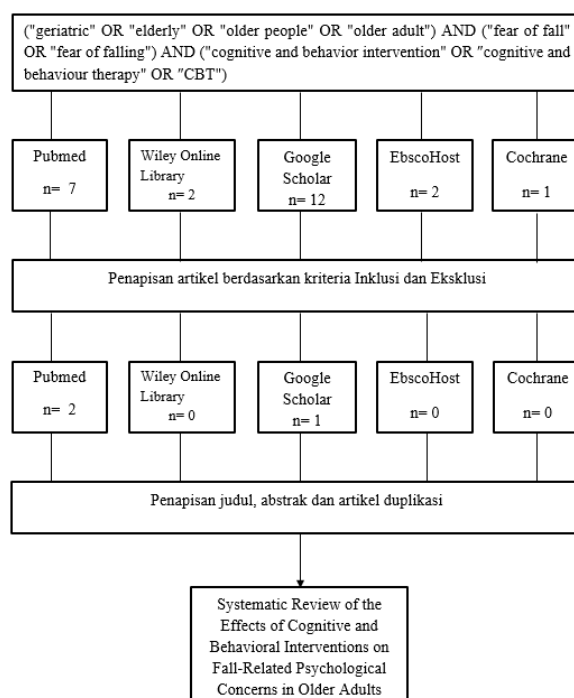
teknik *behavioral activation* selama 30 menit/hari secara signifikan mengurangi *avoidance behavior* ($p=0.02$) dibandingkan kelompok kontrol. Dukungan ini terutama kritis dalam fase *maintenance* terapi untuk mencegah regresi selama periode *stress akut* seperti rawat inap karena hiperglikemia.

Evaluasi jangka panjang wajib dilakukan mengingat temuan Zijlstra et al. (2020) tentang tingginya angka relaps FoF (30%) dalam 6 bulan pasca-intervensi. Strategi *stepped-care* dengan follow-up bulanan melalui telemedicine dan *booster session* CBT triwulanan direkomendasikan untuk mempertahankan hasil terapi. Pemantauan biomarker inflamasi (hs-CRP) setiap 3 bulan diperlukan untuk mendeteksi dini eksaserbasi komorbiditas yang dapat memicu rekurensi gejala.

METODE PENELITIAN

Pencarian artikel pada penelitian ini dilakukan secara elektronik pada bulan Maret 2025 melalui lima database jurnal ilmiah utama, yaitu PubMed, Wiley Online Library, Google Scholar, EbscoHost, dan Cochrane. Proses pencarian menggunakan kata kunci yang disusun berdasarkan Boolean operator untuk memperoleh hasil yang relevan dengan topik penelitian. Pertanyaan klinis diformulasikan dalam bentuk PICO sebagai berikut: (P) pasien lanjut usia, (I) cognitive and behavioral interventions, (C) terapi pada umumnya, dan (O) penurunan rasa takut jatuh (*fear of falling*). Seleksi artikel dilakukan secara bertahap dimulai dengan penapisan menggunakan kata kunci pada mesin pencari.

Tahapan penapisan selanjutnya menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi subjek berusia di atas 60 tahun, artikel tersedia dalam bentuk full text, diterbitkan dalam lima tahun terakhir, menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia, serta memiliki desain penelitian berupa uji klinis acak terkontrol, systematic review, atau meta-analisis. Kriteria eksklusi meliputi studi yang melibatkan subjek dengan gangguan fungsi kognitif dan studi yang luaran utamanya bukan rasa takut jatuh. Pada tahap akhir seleksi, dilakukan pemindaian judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan pertanyaan klinis, serta penapisan duplikasi artikel yang muncul di lebih dari satu database.



Gambar 1. Alur pencarian dan seleksi studi

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Dari proses seleksi, didapatkan artikel tinjauan sistematis yang sesuai dengan pertanyaan klinis yaitu studi yang dilakukan oleh Papadimitriou & Perry (2020) yang berjudul “*Systematic Review of the Effects of Cognitive and Behavioral Interventions on Fall-Related Psychological Concerns in Older Adults*”. Artikel yang terpilih ini dilakukan telaah kritis dengan panduan telaah kritis tinjauan sistematis dari Oxford Centre for Evidence-Based Medicine (CEBM). Tujuan dari studi ini yaitu untuk mengetahui efektivitas intervensi kognitif dan perilaku untuk memperbaiki masalah psikologis terkait jatuh pada usia lanjut dibandingkan dengan berbagai tatalaksana pada umumnya dan terapi aktif lainnya. Tinjauan sistematis ini tidak hanya terbatas pada CBT "klasik"; untuk mengevaluasi berbagai pendekatan terkait, setiap intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif atau perilaku yang tepat akan disertakan dalam analisis sesuai dengan kriteria inklusi. Luaran klinis dari studi tinjauan sistematis ini adalah penurunan rasa takut jatuh dan efikasi jatuh yang berdampak perbaikan dalam keseimbangan.

Dalam penilaian kesahihan artikel tinjauan sistematis ini telah dicantumkan pertanyaan klinis dengan jelas pada bagian judul, abstrak, dan paragraf akhir dari pendahuluan. Strategi pencarian serta seleksi studi oleh Papadimitriou & Perry (2020) digambarkan jelas dengan diagram alur meta analisis PRISMA, dalam alur diagram telah dicantumkan jumlah studi yang ditinjau serta alasan studi yang dikecualikan. Pencarian dilakukan pada empat *database* jurnal ilmiah yaitu PsycINFO, PsycARTICLES, PubMed, and CINAHL dengan menggunakan kata kunci *Boolean operator*. Penyaringan abstrak dilakukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi secara independen oleh kedua penulis dengan kriteria studi yang digunakan hanya *Randomized controlled trial* untuk meminimalkan seleksi bias. Data studi disajikan dalam bentuk *forrest plot*. Peneliti menggunakan analisis *random effect model* untuk mengetahui adanya pengaruh variasi karakteristik studi terhadap luaran meta analisis. Penilaian kualitas studi juga dilakukan menggunakan kriteria menurut pendekatan Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation (GRADE).

Berdasarkan hal ini, tinjauan sistematis Papadimitriou & Perry (2020) memiliki metode yang sah dan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Penilaian kepentingan pada studi Papadimitriou & Perry (2020) menggunakan berbagai pendekatan untuk menilai tiap komponen datanya. Penilaian luaran utama yaitu penurunan ketakutan untuk jatuh dilakukan dengan perhitungan *standardized mean differences* (SMD). Analisis dilakukan secara terpisah pada luaran utama dan berdasarkan waktu follow up. Berdasarkan analisis studi ini menunjukkan hasil signifikan secara statistik karena interval kepercayaan tidak menyentuh angka 0. Pengaruh sedang di dapatkan pada penurunan rasa takut setelah dilakukan intervensi jangka pendek (SMD: -0.30, 95% CI -0.50, -0.10) dan pada jangka panjang (SMD: -0.29, 95% CI (-0.49, -0.09)). Pada efikasi jatuh didapatkan hasil yang signifikan pada intervensi jangka pendek (SMD: 0.19, 95% CI 0.04, 0.34) dan pada jangka panjang (SMD: 0.13, 95% CI -0.00, 0.25) tetapi menunjukkan. Pada luaran utama studi ini ditemukan heterogenitas yang cukup serius sehingga dilakukan analisis *random effect*.

Adanya hasil yang memiliki pengaruh dan bermakna secara statistik pada luaran utama membuat studi ini penting digunakan sebagai rujukan dalam membuat kesimpulan. Penilaian kemampooterapan pada studi ini cukup dapat memberikan jawaban berbasis bukti terkait efektivitas intervensi kognitif dan perilaku untuk mengurangi rasa takut jatuh pada lanjut usia berdasarkan pertanyaan klinis. Pada studi intervensi dilakukan baik pada individu atau kelompok sehingga dapat juga diaplikasikan serupa pada ilustrasi kasus. Intervensi kognitif dan perilaku dapat dijadikan pilihan intervensi pada pasien selain menggunakan obat – obatan atau terapi umum lainnya pada pasien lanjut usia yang mengalami rasa takut jatuh (Lim et al, 2011).

Pembahasan

Studi sebelumnya telah melakukan berbagai jenis intervensi untuk menurunkan rasa takut jatuh pada lanjut usia dimana intervensi kognitif dan perilaku merupakan intervensi yang paling umum digunakan. Tinjauan sistematis baru-baru ini menemukan bahwa terapi perilaku dan kognitif memiliki efek langsung yang signifikan dalam mengurangi rasa takut jatuh pada lanjut usia. Studi yang dilakukan oleh Liu, dkk mendapatkan bahwa intervensi kognitif dan perilaku secara efektif dapat mengurangi rasa takut jatuh pada lanjut usia melalui komponen restrukturisasi kognitif, promosi aktivitas fisik, dan *personal goal setting*. Studi yang dilakukan oleh Penninx et al. (2013) mendapatkan bahwa intervensi kognitif dan perilaku efektif dapat mengurangi gangguan psikologis terkait rasa takut jatuh pada lanjut usia yang tidak hanya terbatas pada intervensi CBT klasik saja. Pada studi ini menunjukkan bahwa ukuran efek ketakutan terjatuh yang ditunjukkan oleh pendekatan kognitif dan perilaku tampak serupa dengan hasil studi Kumar et al (2016) dengan pemberian intervensi *exercise*. Oleh karena itu, *exercise* dapat menjadi tambahan yang berguna untuk pelatihan kognitif dan perilaku, khususnya karena *exercise* dapat membentuk kekuatan dan tenaga serta merupakan metode berbasis bukti yang mapan untuk mengurangi jatuh yang sebenarnya.

Kombinasi intervensi kognitif-perilaku (CBT) dengan latihan fisik telah terbukti lebih efektif dalam menurunkan rasa takut jatuh (*fear of falling/FoF*) pada lansia dibandingkan dengan terapi kognitif tunggal. Meta-analisis oleh Hu et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi kombinasi ini menghasilkan penurunan FoF yang lebih signifikan dengan *standardized mean difference (SMD)* sebesar 0,20 (95% CI 0,01–0,39), dan efek positif ini bertahan hingga enam bulan setelah intervensi selesai. Temuan ini didukung oleh Liu et al. (2018) yang melaporkan efek kecil namun signifikan dari CBT pada FoF (SMD = 0,33; 95% CI 0,21–0,46), dengan retensi efek yang bertahan hingga enam bulan atau lebih (SMD = 0,37; 95% CI 0,21–0,53). Selain itu, studi terbaru dari *Frontiers in Public Health* (2024) menegaskan bahwa kombinasi latihan fisik intensitas rendah hingga sedang dengan CBT meningkatkan kepercayaan diri lansia dan mengurangi penghindaran aktivitas melalui mekanisme restrukturisasi kognitif ($\beta = 0,42$; $p < 0,001$), yang diperkuat oleh terapi paparan bertahap seperti yang diusulkan Kendrick et al. (2014).

Meskipun hasilnya menjanjikan, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Meta-analisis oleh Liu et al. dan Hu et al. mengungkapkan tingkat heterogenitas yang tinggi ($I^2 = 79\%$) terkait durasi, frekuensi, dan intensitas intervensi antar studi, yang dapat mengurangi kekuatan statistik dan konsistensi hasil. *Cochrane Review* (2024) mencatat hanya 15 uji klinis terkontrol yang memenuhi kriteria inklusi, dengan risiko bias kinerja karena tidak adanya *blinding* pada partisipan dan terapis. Selain itu, efektivitas jangka panjang intervensi ini, khususnya lebih dari 12 bulan, belum terkonfirmasi secara kuat, dan data mengenai keamanan intervensi, seperti risiko cedera selama latihan, masih sangat terbatas.

Dalam konteks pelaksanaan, CBT yang dipadukan dengan latihan fisik menargetkan aspek multifaset dari FoF, yaitu aspek psikologis dan fisik. CBT membantu mengubah pola pikir maladaptif yang menyebabkan penghindaran aktivitas, sementara latihan fisik meningkatkan kekuatan dan keseimbangan, sehingga mengurangi risiko jatuh secara nyata. Terapi paparan bertahap (*gradual exposure*) menjadi kunci dalam mengatasi penghindaran perilaku, memungkinkan lansia secara bertahap kembali ke aktivitas sehari-hari tanpa rasa takut yang berlebihan. Pendekatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk tetap aktif, yang sangat penting dalam pencegahan jatuh jangka panjang.

Untuk meningkatkan kualitas dan konsistensi hasil penelitian, rekomendasi dari *Frontiers in Public Health* (2024) menekankan perlunya studi longitudinal dengan sampel yang lebih besar dan penggunaan alat ukur FoF yang terstandarisasi, seperti *Falls Efficacy Scale-*

International (FES-I). Selain itu, integrasi teknologi seperti eHealth dan telemedicine dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program intervensi dan memungkinkan pemantauan berkelanjutan secara real-time. Pendekatan ini juga dapat mengatasi kendala akses dan keterbatasan sumber daya dalam pelaksanaan program pencegahan jatuh di komunitas.

Kesimpulannya, kombinasi CBT dengan latihan fisik intensitas rendah hingga sedang merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi rasa takut jatuh pada lansia dengan efek yang bertahan minimal hingga enam bulan pasca-intervensi. Namun, untuk mengoptimalkan manfaat jangka panjang dan memastikan keamanan intervensi, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat, durasi pengamatan yang lebih panjang, dan pemanfaatan teknologi modern untuk mendukung pelaksanaan dan evaluasi program. Pendekatan komprehensif ini diharapkan dapat menjadi standar dalam pencegahan jatuh dan peningkatan kualitas hidup lansia di masa depan

KESIMPULAN

Studi tinjauan sistematis ini memiliki metode yang sah dan validitas yang baik. Hasil penelitian dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan klinis terkait efektivitas intervensi kognitif dan perilaku terhadap penurunan rasa takut jatuh pada lanjut usia. Adanya pengaruh sedang namun signifikan pada intervensi jangka pendek dan jangka panjang menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki manfaat dalam mengatasi rasa takut jatuh. Intervensi kognitif dan perilaku dapat menjadi pilihan intervensi untuk mengatasi rasa takut jatuh pada lanjut usia selain terapi obat – obatan lainnya. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pembandingan intervensi periode yang lebih lama dari studi sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambrose, A. F., et al. (2013). Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.02.009>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Choi, K., et al. (2015). Prospective study on the impact of fear of falling on functional decline among community-dwelling elderly women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1), Article 32. <https://doi.org/10.3390/ijerph14010032>
- Clemson, L., et al. (2012). Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): Randomised parallel trial. *BMJ*, 345, e4547. <https://doi.org/10.1136/bmj.e4547>
- Michael D., et al. (2012). Depression in older people in the general hospital: A systematic review of screening instruments. *Age and Ageing*, 41(2), 148–154. <https://doi.org/10.1093/ageing/afr169>
- Hu, Y., et al. (2023). Effect of combined physical and cognitive intervention on fear of falling in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 114, 105–118. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105118>
- Kendrick, D., et al. (2014). Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(11), CD009848. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009848.pub2>
- Kumar, A., et al. (2016). Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community: Cochrane systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 45(3), 345–352. <https://doi.org/10.1093/ageing/afw036>

- Landers, M. R., et al. (2015). Balance confidence and fear of falling avoidance behavior are most predictive of falling in older adults: Prospective analysis. *Physical Therapy*, 96(4), 433–442. <https://doi.org/10.2522/ptj.20150184>
- Legters, K. (2002). Fear of falling. *Physical Therapy*, 82(3), 264–272. <https://doi.org/10.1093/ptj/82.3.264>
- Lim, J. Y., et al. (2011). Association between exercise and fear of falling in community-dwelling elderly Koreans: Results of a cross-sectional public opinion survey. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92(6), 954–959. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2010.12.041>
- Liu, T.-W., et al. (2018). Cognitive behavioural therapy for fear of falling and balance among older people: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 47(4), 520–527. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy010> (Catatan: Entri ini lebih lengkap dibandingkan entri serupa "Liu T-W, Ng GYF..." yang kekurangan nomor isu dan DOI).
- Liu, Y., et al. (2021). Cognitive behavioral therapy for fear of falling in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1161–1170. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1742659>
- National Institute for Health and Care Excellence. (2023). *Depression in adults: Treatment and management* (NICE Guideline No. NG222). <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>
- Penninx, B. W., et al. (2013). Understanding the somatic consequences of depression: Biological mechanisms and the role of depression symptom profile. *BMC Medicine*, 11(1), Article 129. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-129>
- Papadimitriou, A., & Perry, M. (2020). Systematic review of the effects of cognitive and behavioral interventions on fall-related psychological concerns in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 28(1), 155-168.
- Ciro R E, et al. (2011). Vascular cognitive impairment in small vessel disease: Clinical and neuropsychological features of lacunar state and Binswanger's disease. *Age and Ageing*, 40(2), 175–180. <https://doi.org/10.1093/ageing/afq169>
- Suttanon, P., et al. (2017). Factors influencing commencement and adherence to a home-based balance exercise program for reducing risk of falls: Perceptions of people with Alzheimer's disease and their caregivers. *International Psychogeriatrics*, 29(9), 1457–1467. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000695>
- World Health Organization. (2018). *Fact sheet: Falls*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Zijlstra, G. A. R., et al. (2020). Mediating effects of psychosocial factors on fear of falling and subsequent disability. *The Gerontologist*, 60(1), 69–78. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz083>