

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di bidang kesehatan sehingga mampu membuat usia harapan hidup meningkat. Sehingga jumlah penduduk usia lanjut meningkat dan bertambah lebih cepat (Nurkuncoro, 2015). Angka harapan hidup penduduk lanjut usia meningkat menyebabkan peningkatan populasi. Peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia membuat semua pihak lebih perhatian dalam mengatasi permasalahan - permasalahan yang di hadapi oleh lansia (Maryam, dkk, 2008).

Lansia merupakan kelompok orang yang mengalami perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu (Fatmah, 2010). Secara umum lansia mengalami berbagai penurunan yaitu penurunan fisiologis, psikologis dan spiritual. Penurunan psikologis berupa dimensia, depresi mental, kecemasan. Penurunan spiritual berupa distress spiritual dan gangguan spiritual. Penurunan fisik berupa penurunan pada sistem persarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem genitourinaria, sistem integument, sistem endokrin dan sistem musculoskeletal. Penurunan fisik yang terjadi salah satunya pada sistem musculoskeletal yaitu stroke, hipertensi, diabetes mellitus, dekompensasi kordis, gout dan osteoporosis.

Penyebab penurunan muskuloskeletal adalah berkurangnya massa otot, perlambatan konduksi saraf, penurunan visus/lapang pandang, dan kekakuan jaringan penghubung. Akibat kemunduran fisik tersebut ditemukan masalah fisik sehari-hari yang dialami oleh lansia, seperti risiko jatuh. Risiko jatuh terjadi akibat dari melemahnya otot-otot pada lansia (Nugroho, 2008).

Jatuh adalah suatu kejadian yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring atau terduduk di lantai dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Kejadian jatuh bukan merupakan bagian normal dari proses penuaan, disetiap tahunnya sekitar 30% lansia yang tinggal di komunitas mengalami jatuh dan setiap tahunnya presentasi lansia jatuh yang tinggal di komunitas meningkat 25% (Darmojo, 2004 dalam Maryam, 2013). Akibat jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang paling ditakuti dari kejadian jatuh adalah patah tulang panggul. Dampak psikologis adalah walaupun cedera fisik tidak terjadi, syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, pembatasan dalam aktivitas sehari-hari, falafobia atau fobia jatuh. Pada lansia yang telah mengalami jatuh dan mendapat perawatan di rumah sakit, kemungkinan meninggal dunia (Stanley, 2007).

Risiko jatuh pada lansia meningkat seiring dengan bertambahnya faktor risiko jatuh yaitu usia, kondisi patologis dan faktor lingkungan.

Lansia mengalami kemunduran atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dalam hal apapun. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh manusia (Miller, 2004 dalam Sari, 2015).

Faktor risiko yang menyebabkan jatuh pada lansia terbagi menjadi 2 bagian, yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik berupa penurunan fungsi sistem musculoskeletal seperti penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, dan kekuatan otot. Sedangkan faktor ekstrinsik berupa pola hidup. Faktor tersebut mengakibatkan penurunan keseimbangan dinamis. Lansia yang mengalami penurunan keseimbangan dinamis berisiko jatuh sangat tinggi (Putri, 2014).

Berdasarkan survei masyarakat di Amerika Serikat didapatkan sekitar 30% lansia yang berumur lebih dari 65 tahun, setiap tahunnya mengalami jatuh. Separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang (Nugroho, 2008). Insiden jatuh di Indonesia tercatat dari 115 penghuni panti sebanyak 30 lansia atau sekitar 43.47% mengalami jatuh (Sari, 2015). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha pada tanggal 5 Desember 2016 didapatkan kejadian jatuh pada lansia sebesar 15 lansia dari 140 penghuni panti atau sekitar 10,7% (UPT, 2016).

Penelitian yang dilakukan Putri (2014) menunjukkan bahwa latihan fisik Senam *Tai Chi* untuk mempertahankan fleksibilitas lansia dapat mengurangi risiko cedera : jatuh pada lansia. Namun, hasil penelitian tersebut memberikan hasil yang kurang bermakna bagi fleksibilitas lansia dan mengurangi risiko cedera : jatuh pada lansia. Diharapkan bagi lansia tetap melakukan senam *Thai Chi* sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan waktu yang relatif lama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurkuncoro (2015) menunjukkan bahwa latihan senam keseimbangan sangat fleksibilitas bagi lansia tetapi kurang bermakna dalam mengurangi risiko cedera. Diharapkan terapi keseimbangan bisa menjadi terapi alternatif risiko jatuh dan pihak-pihak yang mengetahui tentang latihan keseimbangan dapat mensosialisasikan serta mengajarkan kepada para penderita risiko jatuh. Hasil penelitian yang dilakukan Gusmitasari (2014) menunjukkan bahwa Terapi *Do-In Shiatsu Massage* Dan *Gym* dapat mengurangi risiko cedera : jatuh pada lansia. Namun, hasil penelitian tersebut memberikan hasil yang kurang bermakna bagi fleksibilitas lansia dan mengurangi risiko cedera : jatuh pada lansia. Diharapkan agar mengupayakan dan mengembangkan penggunaan terapi *Do-in Shiatsu Massage* dan *Gym* sebagai metode non-farmakologis atau metode pendampingan dari upaya penanganan farmakologis yang telah didapatkan di panti sehingga kombinasi keduanya dapat menurunkan angka kejadian jatuh atau menurunkan jumlah lansia yang memiliki risiko cedera : jatuh. Oleh sebab itu, diperlukan pelatihan fisik yang lebih baik untuk lansia yang mengalami risiko cedera : jatuh.

Salah satu latihan fisik yang diharapkan mampu untuk mengurangi angka kejadian risiko cidera : jatuh pada lansia adalah senam *low impact aerobic*.

Gerakan senam *low impact aerobic* mempunyai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan gerakan senam *low impact aerobic* sangat sederhana tidak ada rangkaian yang rumit dan salah satu kaki selalu berada di lantai. Selain itu irama musiknya bisa dinikmati secara nyaman sehingga menumbuhkan semangat dengan riang gembira. Sedangkan kelemahan gerakan senam *low impact aerobic* juga mempunyai kekurangan antara lain adalah senam *low impact aerobic* tidaklah bebas sama sekali dari kemungkinan mengalami cidera. Hal ini terjadi karena mereka melakukan gerakan tangan yang berlebihan, untuk memberikan kompensasi pada gerakan kaki yang hanya sedikit, dan dapat pula terjadi cidera pada bahu (Agdila, 2012). Kelebihan dari senam *low impact aerobic* inilah yang membuat senam ini cocok untuk manula yang mengalami penurunan kekuatan otot. Senam *low impact aerobic* sudah pernah di teliti tetapi untuk menurunkan berat badan. Karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil senam *low impact aerobic* untuk menurunkan risiko jatuh.

Hal ini melatar belakangi peneliti untuk melakukan sebuah studi yang berjudul “Pengaruh Senam *Low Impact Aerobic* Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT PSTW Jember”.

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Lansia merupakan kelompok orang yang mengalami perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Permasalahan penurunan fisik pada lansia di perkuat dengan adanya banyak lansia yang mengalami penyakit kronis berupa stroke, hipertensi dan diabetes mellitus. Kemunduran fisik yang terjadi pada muskuloskeletal yaitu berkurangnya massa otot. Akibat kemunduran fisik tersebut ditemukan masalah fisik sehari-hari yang dialami oleh lansia, seperti risiko jatuh. Jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang paling ditakuti dari kejadian jatuh adalah patah tulang panggul. Dampak psikologis yang timbul berupa ansietas, hilangnya rasa percaya diri, pembatasan dalam aktivitas sehari-hari, falafofia atau fobia jatuh. Oleh sebab itu, diperlukan pelatihan fisik yang lebih baik untuk lansia yang mengalami risiko cedera : jatuh. Salah satu latihan fisik yang diharapkan mampu untuk mengurangi angka kejadian risiko cedera : jatuh pada lansia adalah senam *low impact aerobic*.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah penurunan risiko jatuh pada lansia sebelum di lakukan senam *low impact aerobic* di UPT PSTW Jember?
- b. Bagaimanakah penurunan risiko jatuh pada lansia setelah di lakukan senam *low impact aerobic* di UPT PSTW Jember?

- c. Bagaimanakah pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan risiko jatuh pada lansia sebelum di lakukan senam *low impact aerobic* di UPT PSTW Jember.
- b. Mengidentifikasi penurunan risiko jatuh pada lansia setelah di lakukan senam *low impact aerobic* di UPT PSTW Jember.
- c. Menganalisis pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia sehingga mampu di gunakan sebagai dasar untuk peneliti selanjutnya.

b. Bagi Profesi Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk referensi bagi kesehatan lain dalam memberikan pelayanan kesehatan.

c. Bagi Penelitian Lebih Lanjut

Dapat dijadikan dasar informasi ilmiah bagi penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Keluarga

Dapat mengajarkan lansia untuk melaksanakan senam *low impact aerobic* di rumah.

b. Bagi Pasien

Menambah informasi kepada pasien tentang senam *low impact aerobic* dan mampu melaksanakan senam *low impact aerobic* secara rutin untuk mencegah jatuh.