

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Aspiani, 2014). Setelah mencapai puncak, fungsi alat `tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat kemudian menurut sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur. Perubahan fungsi fisiologis biasanya dialami oleh lansia. Perubahan fungsi fisiologis ini antara lain penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas otot, fleksibilitas otot, kecepatan gerak dan waktu reaksi gerakan yang lambat. Keadaan yang seperti ini mengakibatkan penurunan keseimbangan pada lansia. Penurunan keseimbangan yang dialami oleh lansia mengakibatkan beberapa risiko antara lain ketidakpercayaan diri lansia dalam beraktivitas mengakibatkan intoleransi aktivitas pada lansia, risiko jatuh, cidera kepala, cidera muskuloskeletal dan beberapa kecelakaan yang diakibatkan oleh jatuh.

Berdasarkan survei di Amerika Serikat, sekitar 30% lansia umur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya, separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang (Annafisah et al, 2013). 31%-48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan (Fitriyansyah et al, 2014). Penurunan keseimbangan pada orang tua dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan.

Komponen keseimbangan dalam latihan akan menurunkan insidensi jatuh pada lanjut usia sebesar 17%. (Annafisah et al , 2013). Hasil pengkajian awal pada lansia di ruang seruni PSTW Jember didapatkan bahwa terdapat 5 orang lansia yang memiliki keseimbangan tubuh dalam kategori sedang, dan 3 orang lansia dalam kategori keseimbanganrendah.

Tujuan utama perawatan kesehatan lansia adalah mempertahankan lansia untuk dapat mandiri dalam sebuah lingkungan yang aman. Salah satu masalah keperawatan adalah mencegah terjadinya kecelakaan, cedera, atau trauma lain dan mencegah meluasnya infeksi, serta mempertahankan mekanika tubuh yang baik serta mencegah dan memperbaiki deformitas (Potter&Perry, 2015). Keselamatan dan keamanan bagi lansia merupakan kebutuhan yang sama pentingnya dengan kebutuhan fisiologis dasar, seperti makanan dan air (Stocklager & Schaeffer, 2013). Lansia mengalami penurunan susunan otot sehingga penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas, dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan penurunan kekuatan otot akan menyebabkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh pada lansia sehingga meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Jatuh dan konsekuensinya adalah masalah kesehatan utama dalam populasi lansia (Sturnieks, 2012).

Risiko kejadian jatuh dapat dikurangi dengan cara meningkatkan keseimbangan (Singh, 2014). Fisiologi tubuh paling penting dalam menjaga

keseimbangan adalah proprioception. Proprioception merupakan kemampuan untuk merasakan posisi bagian sendi atau tubuh dalam gerak (brown et al, 2016). Bagian yang bertanggung jawab untuk proprioception umumnya terletak di sendi, tendon, ligamen, dan kapsul sendi sementara tekanan reseptor sensitif terletak di fascia dan kulit (Riemann & Lephart, 2012). Latihan rentang gerak merupakan latihan pada sendi dengan tujuan meningkatkan rentang gerak sendi, meningkatkan tonus otot, dan mencegah kekakuan sendi. Selain kekuatan otot, pergerakan sendi juga memperbaiki keseimbangan (Kyung et. Al., 2013). Berdasarkan analisa tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan rentang gerak ekstremitas bawah terhadap keseimbangan tubuh lansia di Ruang Seruni Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Perawat memiliki peran dalam program kesehatan lansia secara komprehensif dan berkelanjutan. Peran perawat dalam upaya pencegahan resiko jatuh melalui latihan rentang gerak ekstremitas bawah adalah sebagai pemberi asuhan kepada klien dan sebagai pemberi edukasi terkait intervensi. Perawat mampu mengajarkan dan melakukan latihan rentang gerak ekstremitas bawah bersama lansia sebagai intervensi keperawatan langsung. Perawat juga bisa mengajarkan teknik latihan kepada klien lansia untuk dapat dilakukan secara mandiri. Peran kolaborasi dan advokasi dalam memastikan ketersediaan sarana dan fasilitas untuk klien lansia dapat berlatih di lingkungan tempat tinggalnya.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Latihan Rentang Gerak Ekstremitas Bawah Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Ruang Seruni Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Latihan Rentang Gerak Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Ruang Seruni PSTW Jember
- b. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Di Ruang Seruni PSTW Jember
- c. Pengaruh Latihan Rentang Gerak Ekstremitas Bawah Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Ruang Seruni Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

C. Manfaat

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam memberikan asuhan keperawatan pada kelompok lansia, khususnya dalam upaya pencegahan jatuh di pelayanan kesehatan dan pelayanan sosial tresna werdha.

2. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menambah khasanah keilmuan dan praktik

dalam upaya meningkatkan kualitas dari proses belajar dan praktik dari materi pembelajaran yang telah diberikan.

3. Manfaat Bagi Klien Lansia atau Masyarakat

Klien individu atau kelompok masyarakat mendapat gambaran dari manfaat latihan yang dapat dilakukan secara mandiri atau berkelompok

