

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua (*aging process*) dapat diartikan dengan kondisi yang dimana manusia mengalami kemunduran fisik sedikit demi sedikit sesuai dengan bertambahnya usia. Lansia adalah sekelompok umur yang paling beresiko terjadi perubahan baik secara morfologis dan fungsional. Perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada usia lansia biasanya ditandai dengan melemahnya fungsi dari sistem muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan gerak misalnya reaksi dalam melakukan gerakan yang lambat. Keadaan tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan keseimbangan. Penurunan keseimbangan yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan beberapa risiko diantaranya lansia tidak memiliki percaya diri yang tinggi pada saat melakukan aktivitas, hal ini mengakibatkan lansia mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Penyebab lain yang dapat mengakibatkan penurunan keseimbangan tubuh pada lansia ialah riwayat jatuh, cedera kepala, cedera muskuloskeletal dan beberapa kecelakaan yang dapat menimbulkan trauma pada lansia dalam melakukan aktivitas .

Setiap tahun indonesia terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia, seperti di tahun 2010 terdapat kurang lebih 18 juta jiwa (7,56%), selanjutnya mengalami kenaikan sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan pada tahun 2035 diperkirakan penduduk lansia di

Indonesia terjadi peningkatan sebanyak 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes, 2019). Rata-rata terjadinya cedera seperti jatuh pada penduduk yang berusia 55 tahun keatas di Indonesia mencapai 49,4%, serta pada penduduk yang berusia 65 tahun mengalami peningkatan yakni 67,1%. Insiden terjadinya jatuh pada penduduk lansia di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan menjadi 25% lansia yang berusia 70 tahun, sedangkan lansia yang berusia 75 tahun mengalami peningkatan 35% (Sagala, 2017).

Resiko jatuh yang terjadi pada seseorang akan mengalami peningkatan sesuai dengan peningkatan usianya, semakin tua usia maka lebih berisiko. Salah satu pengaruh terjadinya resiko jatuh pada usia lanjut yakni dengan adanya gangguan keseimbangan pada tubuh yang, selain itu terdapat faktor yang dapat memicu resiko jatuh seperti penuaan, kecelakaan serta penyakit yang dialami. Gangguan keseimbangan tubuh yang dapat terjadi pada usia lanjut biasanya diakibatkan oleh faktor penuaan yang diantaranya terjadi perubahan struktur otot, penurunan jumlah serta ukuran serat otot (atrofi otot). Jika pada sistem muskuloskeletal mengalami penurunan maka akan terjadi pelepasan kalsium (Ca) oleh Retikulum Sarcoplasma secara tidak optimal sehingga dampak yang timbul dari kejadian tersebut akan terjadi kekuatan tarik menarik antara aktin dan miosin tidak optimal sehingga menimbulkan keseimbangan yang tidak terbentuk dengan baik seperti tubuh mudah goyang dan tidak dapat berdiri secara tegap (Murtiyani, 2019). Pada lansia yang memiliki mobilitas fisik tinggi dapat meningkatkan kontrol

keseimbangan fisiknya, sehingga terjadinya resiko jatuh sangatlah rendah. Akan tetapi jika keseimbangan tubuh lansia tidak dikontrol, maka potensi terjadinya resiko jatuh sangat tinggi. Lansia dapat dikatakan memiliki mobilitas fisik yang baik jika lansia tersebut melakukan latihan fisik secara teratur, hal ini berfungsi sebagai bentuk penjagaan terhadap fungsi sendi-sendi serta bentuk tubuh agar tetap baik. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kondisi tubuh usia lanjut dan dilakukan secara bertahap.

Terdapat beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia dalam meningkatkan keseimbangan tubuhnya salah satunya *balance exercise*, latihan ini sangat dibutuhkan dalam meminimalisir kejadian jatuh. Komplikasi lanjut yang dapat terjadi akibat jatuh ialah kematian. Beberapa upaya yang dapat dilakukan pada usia lanjut salah satunya dengan memberikan latihan pada lansia dalam meningkatkan keseimbangan tubuhnya dengan cara memberikan terapi komplementer tersebut. *Balance exercise* adalah latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot pada ekstermitas bawah agar lebih kuat (stabil) dalam mempertahankan tubuhnya (Maixnerova, 2017). *Balance exercise* ini merupakan suatu bentuk program latihan khusus yang didesain secara komprehensif yang berfungsi sebagai rangsangan dari fungsi vestibular yang ditujukan untuk meningkatkan kestabilan fungsi fisik. Latihan ini juga bermanfaat dalam memandirikan lansia dalam mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya supaya lansia dapat menghindari hal-hal yang terjadi diluar keinginannya. Otak, otot serta tulang melakukan kerjasama dalam

mempertahankan keseimbangan tubuhnya supaya tetap seimbang serta menghindari resiko jatuh.

Berdasarkan permasalahan diatas perawat mempunyai peran yang penting pada program kesehatan lansia secara komprehensif dan berkelanjutan, upaya yang dilakukan merupakan tindakan guna meningkatkan keseimbangan tubuh serta mencegah terjadinya jatuh pada lansia dengan memberikan latihan *Balance Exercise*. Sebagai pemberi asuhan serta edukasi kepada lansia perawat mampu melakukan dan mengajarkan teknik latihan kepada lansia agar dapat diterapkan dengan dilakukan secara rutin dan mandiri. Dalam memastikan tersedianya sarana dan fasilitas di lingkungan tempat tinggalnya saat akan melakukan latihan perawat juga dapat berperan sebagai advokasi dan kolaborasi.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Melaksanakan Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember

1.2.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan Pengkajian Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember

- 2) Menetapkan Diagnosis Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember
- 3) Menyusun Perencanaan Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember
- 4) Melaksanakan Tindakan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember
- 5) Melakukan Evaluasi Pada Klien Yang Mengalami Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh di UPT PSTW Jember

1.3 Manfaat

1.3.1 Institusi Pendidikan

Hasil dari Karya Ilmiah Akir ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan asuhan keperawatan khususnya pada keperawatan gerontik.

1.3.2 Klien Lansia atau Masyarakat

Hasil dari penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi dalam membantu meningkatkan keseimbangan tubuh serta dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dalam mengurangi angka ketergantungan lansia.

1.3.3 Penulis Selanjutnya

Karya Ilmiah Akhir ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan mengenai intervensi yang dapat digunakan oleh penulis selanjutnya dalam meningkatkan keseimbangan tubuh lansia.

1.3.4 UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Hasil dari penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat dijadikan sebagai sumber ilmu serta masukan kepada petugas UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia serta mengurangi terjadinya risiko jatuh.

