

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Jatuh merupakan salah satu bentuk insiden yang sering terjadi pada lansia. Jatuh adalah kejadian tiba-tiba dan tidak disengaja yang mengakibatkan seseorang terbaring atau duduk di lantai (Rusminingsih *et al.*, 2021). Baik itu di dalam ruangan, ataupun di luar ruangan. Tidak hanya pada anak muda, saat ini jatuh merupakan insiden yang paling sering terjadi pada lansia. Lansia atau lanjut usia ialah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun keatas. Seorang lansia akan mengalami perubahan pada kondisi fisik, kognitif, bahkan menurunnya fungsi organ tubuh. Perubahan tersebut mengakibatkan lansia mengalami berbagai gangguan seperti gangguan gaya berjalan, menerima informasi bahkan gangguan keseimbangan.

Menurut data Badan Pusat Statistik (2020), bahwa hampir lima dekade persentase jumlah lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yaitu menjadi 9,92% ( $\pm 26$  juta) yakni lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%). Sedangkan menurut data survey IFLS (*Indonesian Family Life Survey*), angka kejadian jatuh pada lansia berumur  $\geq 65$  tahun sekitar 30% dan angka kejadian jatuh pada usia  $\geq 80$  tahun sekitar 50% serta berdasarkan data WHO (*World Health*

*Organiation*), 1 dari 4 lansia mengalami jatuh setiap tahunnya (BKKBN 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan bidan pengurus posyandu lansia di Puskesmas Silo 1 mengatakan jika ada 50 lansia yang mengalami risiko jatuh terdiri dari 24 lansia laki-laki dan 26 lansia perempuan pada bulan Oktober 2021. Selain itu peneliti juga melakukan observasi pada lansia di Puskesmas Silo 1, setelah dilakukan *time up and go test* untuk mengetahui risiko jatuh pada lansia, di dapatkan data 6 dari 10 lansia mengalami risiko jatuh.

Kondisi fisik, mental dan fungsi organ tubuh akan mengalami penurunan seiring bertambahnya umur pada lansia. Proses menua akan menyebabkan penurunan fungsi organ. Salah satu penurunan pada lansia adalah terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal. Tulang lansia akan mengalami penurunan densitas dan akan menjadi rapuh. Selain itu kelemahan otot akan menjadi kondisi umum pada proses menua. Jika otot tidak digunakan, hal itu membuat lansia akan mengalami gangguan dalam aktifitas berjalan, berbalik dan menjaga keseimbangan. Hilangnya massa otot pada lansia bukan hanya sekedar tanda dari suatu bentuk gangguan, namun juga meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Dewi, 2015). Tak jarang kita melihat seseorang yang memasuki lanjut usia menggunakan bantuan tongkat untuk berjalan, kursi roda, dan bahkan banyak pula yang tidak bisa beraktifitas sehingga hanya bisa berbaring ditempat tidur. Hal itu diakibatkan terjadinya penurunan sistem muskuloskeletal pada proses menua.

Jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor intrinsik yaitu kondisi fisik, penurunan visus, refleks postural, SSP, distrimia, gangguan jantung dan sirkulasi darah, perubahan neuromuscular, neuropsikiatrik, gangguan sistem susunan saraf, gangguan sistem anggota gerak, serta gangguan psikologis. Sedangkan faktor ekstrinsik diantaranya lantai yang licin dan tidak merata, tersandung oleh benda-benda, kursi roda yang tidak terkunci, penglihatan kurang, dan penerangan cahaya yang kurang terang cenderung mudah terpeleset ataupun tersandung sehingga bisa memperbesar risiko jatuh pada lansia (Rudi & Setyanto, 2019). Menurut Azizah 2011 dalam Rahmawardani (2018), lansia mengalami perubahan sistem muskuloskeletal pada jaringan penghubung yaitu kolagen dan elastin. Perubahan muskuloskeletal pada jaringan penghubung lansia mengalami perubahan bentangan yang tidak teratur yang disebabkan karena terjadinya penurunan fleksibilitas kolagen. Penurunan fleksibilitas kolagen ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan dan kekuatan otot, kesulitan dalam bergerak dari posisi duduk ke posisi berdiri, jongkok, dan berjalan. Perubahan muskuloskeletal pada bagian otot yaitu berkurangnya massa dan kekuatan otot yang disebabkan oleh penurunan jumlah serta ukuran serabut otot, peningkatan jaringan penghubung serta jaringan lemak dan otot. Penurunan kekuatan otot dikarenakan otot mengalami atrofi. Sehingga membuat banyak lansia yang mengalami jatuh seperti di kamar mandi, halaman rumah bahkan tempat lainnya.

Jatuh dapat diantisipasi dengan cara latihan keseimbangan tubuh seperti melakukan olahraga agar otot tidak mengalami kelemahan. Sherington dkk (2008) dalam Asih & Tambunan (2015) menyimpulkan bahwa olahraga dapat menurunkan risiko jatuh sebesar 17%. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam bugar. Senam merupakan salah satu alternatif olahraga ringan yang bisa dilakukan pada lansia. Senam mempunyai dampak baik pada kesehatan tubuh.

Senam berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh dan kebugaran. Jika sendi sering dilatih, hal tersebut akan meningkatkan cairan sinovial didalam tubuh. Cairan sinovial berfungsi sebagai pelumas dalam sendi, artinya cairan sinovial pada sendi dapat mengurangi risiko cedera pada lansia. Sehingga melakukan senam 1-2x/minggu dapat melatih sendi lansia sehingga diharapkan kebugaran dan keseimbangan lansia meningkat untuk mengurangi terjadinya risiko jatuh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti efektifitas senam bugar terhadap risiko jatuh yang dialami oleh lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Jatuh adalah salah satu permasalahan fisik pada lansia yang sering terjadi. Hal ini membuat lansia merasa khawatir dan membatasi aktifitas yang dilakukannya. Cara untuk mengantisipasi risiko jatuh pada lansia adalah dengan memperbaiki kualitas fungsi sistem muskuloskeletal yang mempengaruhi terjadinya jatuh.

Contohnya yaitu dengan cara melakukan senam bugar. Dengan dilakukannya senam bugar, daya tahan tubuh akan mengalami peningkatan dan kebugaran serta berpengaruh dalam peningkatan kekuatan otot sendi. Jika otot sering dilatih, hal tersebut akan meningkatkan cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas dalam sendi sehingga mengurangi risiko terjadinya jatuh. Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, penting bagi peneliti untuk mengetahui pengaruh senam bugar terhadap risiko jatuh pada lansia di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana risiko jatuh pada Lansia sebelum melakukan senam bugar di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana risiko jatuh pada Lansia setelah melakukan senam bugar di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember?
- c. Adakah pengaruh senam bugar terhadap risiko jatuh pada Lansia di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam bugar terhadap risiko jatuh pada lansia di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi risiko jatuh pada Lansia sebelum melakukan senam bugar di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

b. Mengidentifikasi risiko jatuh pada Lansia setelah melakukan senam bugar di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

c. Menganalisis pengaruh senam bugar terhadap risiko jatuh pada Lansia di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan peneliti dalam dunia kesehatan dalam melakukan terapi nonfarmakologi kepada lansia.

#### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber untuk wawasan dalam upaya meningkatkan mutu bahan ajar pengetahuan dan pengalaman terutama masalah kelompok dikalangan lansia.

### 3. Bagi Institusi

Untuk penelitian ini bisa menjadi sumber rujukan dan dapat bermanfaat juga diaplikasikan, sebagai bahan dasar untuk kegiatan penelitian selanjutnya dikemudian hari.

### 4. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat digunakan untuk referensi dalam penelitian yang berkelanjutan sebagai sumber informasi yang mendasar.

### 5. Bagi Responden

Sebagai pengetahuan baru dan motivasi dalam beraktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mengurangi terjadinya risiko jatuh.

