

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia adalah individu yang berada ditahap akhir dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh untuk menyesuaikan dengan lingkungan, penurunan fungsi organ-organ, serta fungsi system tubuh yang bersifat fisiologis. Salah satu penurunan fungsi tubuh yang terjadi pada lansia adalah penurunan kekuatan otot (Murtiyanti Ninik, 2019). Penurunan kekuatan otot pada lansia terjadi karena adanya perubahan struktur otot akibat penuaan atau perubahan biologis yang menyebabkan perubahan struktur otot, jumlah dan ukuran serabut otot, atrofi ataupun hipertrofi pada beberapa serabut otot, peningkatan jaringan lemak dan jaringan penghubung yang dapat mengakibatkan penurunan kekuatan, serta penurunan kemampuan fungsional pada lansia, sehingga dapat menimbulkan kelemahan pada otot ekstremitas bawah (Hasibuan, 2021).

Kelemahan otot pada ekstremitas bawah akan mengakibatkan penurunan kekuatan otot yang akan menyebabkan gangguan keseimbangan pada tubuh lansia sehingga mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah yang pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan penurunan kewaspadaan/ reflek untuk memperkirakan apabila akan terpeleset/ tersandung (Hasibuan, 2021).

Gangguan keseimbangan merupakan ketidakmampuan lansia untuk mempertahankan tubuh ketika dalam keadaan berdiri. Menurut Aprilia, 2023 rata-rata pada lansia berusia 65-75 tahun mengalami perubahan keseimbangan tubuh sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Angka kejadian jatuh pada

lansia adalah 45% dengan rata-rata kejadian jatuh berjumlah satu kali dalam setahun. Di Provinsi Jawa Tengah angka kejadian jatuh pada usia diatas 60 tahun sebesar 11,99%. Penyebab terjadinya jatuh dikarenakan posisi kaki yang tidak dapat menapak pada lantai sehingga cenderung mudah goyah, mudah terpeleset, tersandung, dan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan (Murtiyanti Ninik, 2019). Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan akan memiliki resiko jatuh yang lebih besar yang mengakibatkan cedera, penurunan mobilitas, mengurangi kemandirian, mengubah kepercayaan diri, bahkan dapat menyebabkan kematian pada lansia.

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mempertahankan keseimbangan serta mengurangi resiko jatuh pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik untuk meningkatkan dan mengembalikan fungsi dan ketahanan otot. Mobilitas yang baik dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang berguna untuk menjaga agar fungsi sendi-sendi dan postur tubuh agar tetap baik. Salah satu bentuk latihan fisik adalah *balance exercise* (Listyarini, 2018). *Balance exercise* merupakan latihan yang efektif yang dapat mencegah penurunan kekuatan otot dan mempertahankan massa otot serta dapat meningkatkan keseimbangan fungsional yang dapat mengembalikan keseimbangan tubuh lansia (Hasibuan, 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas perawat mempunyai peran yang penting pada kesehatan lansia, upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan kekuatan otot lansia serta meningkatkan keseimbangan dan mencegah terjadinya risiko jatuh pada lansia yaitu dengan memberikan latihan fisik seperti *Balance Exercise*.

1.2. Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada Analisis *Balance Exercise* Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di Desa Suci.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis *Balance Exercise* Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di Desa Suci.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan di Desa Suci.
- 2) Mengidentifikasi pemberian terapi *balance exercise* pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan di Desa Suci.
- 3) Menganalisis pengaruh pemberian terapi *balance exercise* dalam mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia.

1.4. Manfaat

1.4.1. Teoritis

Peran perawat dalam meningkatkan kekuatan otot lansia adalah dengan memberikan latihan fisik. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, berulang-ulang, progresif dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. *Balance exercise* adalah suatu jenis latihan fisik yang dapat mencegah penurunan kekuatan otot. Dengan adanya latihan fisik ini kekuatan otot lansia akan meningkat sehingga keseimbangan juga mengalami peningkatan.

1.4.2. Praktis

1) Bagi Perawat

Karya Ilmiah Akhir ini dapat menambah pengetahuan, dan menerapkan *Balance Exercise* Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lansia.

2) Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan Karya Ilmiah Akhir ini dapat menjadi masukan dan informasi bagi petugas kesehatan, serta dapat memberikan pelayanan yang baik dan berkualitas kepada lansia dalam meningkatkan kekuatan otot.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat memberikan pengetahuan baru dalam ilmu keperawatan gerontik.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya dapat menjadi dasar dalam melakukan penelitian mengenai intervensi *balance exercise* untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia.