

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan keseimbangan adalah terjadinya permasalahan pada kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh agar tetap stabil dan dinamis (Suprayogi, 2022). Gangguan keseimbangan merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia. Lansia merupakan seseorang yang memasuki usia <60 tahun. Seseorang yang memasuki fase lansia akan mengalami banyak perubahan seperti penurunan kognitif, daya tahan tubuh, bahkan menurunnya fungsi organ tubuh. Perubahan tersebut mengakibatkan lansia rentan mengalami berbagai gangguan seperti gangguan penglihatan, daya ingat menurun, bahkan gangguan keseimbangan tubuh yang membuat lansia rentan berisiko untuk jatuh. 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).

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% (± 26 juta) yakni lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%). Berdasarkan data survey IFLS (*Indonesian Family Life Survey*), persentase kejadian jatuh pada lansia berumur ≥ 65 tahun sekitar 30% dan persentase kejadian jatuh pada usia ≥ 80 tahun sekitar 50% serta

berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), 1 dari 4 lansia mengalami jatuh setiap tahunnya (BKKBN 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Deger et al., 2019) di Turkey mengatakan bahwa, prevalensi gangguan keseimbangan ditemukan sebesar 34,3% pada lansia yang tinggal di komunitas. Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*) mengatakan jika prevalensi gangguan keseimbangan pada lansia di Indonesia yaitu 63,8%-68,7% (Rudi et al., 2019). Sehingga dampak dari jatuh akibat dari gangguan keseimbangan ini dapat menimbulkan masalah serius seperti fraktur, trauma otak, dan bahkan dapat berujung pada kematian (Annisa et al., 2019).

Salah satu perubahan yang akan terjadi pada lansia adalah terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal. Fungsi sistem muskuloskeletal pada lansia akan mengalami penurunan yang membuat tulang lansia akan mengalami penurunan densitas dan akan mudah rapuh. Selain itu kelemahan otot yang terjadi pada lansia 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 tubuh. Hilangnya massa otot pada lansia bukan hanya sekedar tanda dari suatu bentuk gangguan, namun juga meningkatkan terjadinya risiko jatuh pada lansia (Dewi, 2015). Hal ini merupakan penyebab lansia menjadi salah satu kelompok rentan akan terjadinya jatuh.

Lansia akan mengalami banyak penurunan pada fisiologis, terutama yang berpengaruh pada pengontrolan keseimbangan seperti

kekuatan otot, perubahan postur, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan proprioseptik, dan penurunan visual. Jika hal tersebut terjadi akan mengakibatkan gangguan keseimbangan pada lansia sehingga dapat meningkatkan risiko jatuh (Mualif & Wirawati, 2021). Sedangkan menurut menurut (Deger et al., 2019), selain faktor usia hal yang menyebabkan terjadinya peningkatan gangguan keseimbangan adalah terjadinya cacat fisik, memiliki riwayat jatuh yang berulang, terjadinya gangguan berjalan, dan tidak adanya aktifitas fisik diwaktu luang sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kekakuan otot.

Gangguan keseimbangan pada lansia dapat diantisipasi dengan cara melakukan latihan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga agar otot tidak mengalami kelemahan. Latihan keseimbangan lansia dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas terutama kelompok rentan seperti lansia. Sherington dkk (2008) dalam Asih & Tambunan (2015) berpendapat bahwa aktifitas fisik seperti olahraga dapat menurunkan risiko jatuh sebesar 17%. Ada berbagai intervensi untuk mengantisipasi terjadinya jatuh akibat dampak dari gangguan keseimbangan, salah satunya dengan melakukan latihan empat langkah persegi atau *Four Square Step Exercise* (FSSE).

Latihan FSSE ini merupakan suatu latihan sederhana yang bisa dilakukan pada lansia karena latihan ini mudah dilakuka dan gerakannya menghindari hentakan dengan intensitas yang rendah. Sehingga dapat meminimalkan terjadi risiko cedera pada saat lansia sedang melakukan

latihan ini. Latihan empat langkah persegi atau *Four Square Step Exercise* ini adalah latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan meningkatkan keseimbangan tubuh menggunakan empat persegi dengan melangkah lurus ke depan, lalu ke sisi kanan, mundur, melangkah ke kiri samping, lalu kembali ke sisi kanan, ke depan, melangkah ke sisi kiri, dan mundur kembali ke tempat posisi semula. Selain itu latihan *Four Square Step Exercise* ini merupakan suatu latihan keseimbangan yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan vestibular (Fatmawati & Indriani, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi ini dapat meningkatkan keseimbangan karena pada gerakan latihan melangkah tersebut sangat melatih pada koordinasi dan kekuatan ekstremitas bawah (Syah et al., 2021).

Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan dengan masalah keperawatan risiko jatuh. Tujuan diberikannya asuhan keperawatan yaitu untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia sehingga meminimalisir terjadinya risiko jatuh.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini di batasi pada asuhan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember ?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penulisan Karya Ilmiah Akhir ini adalah melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember
- 2) Menetapkan diagnosis keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember
- 3) Menyusun perencanaan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember
- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

- 5) Melakukan evaluasi pada lansia dengan sindrom geriatrik gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Penyusun

Hasil karya ilmiah akhir ini dapat menambah wawasan peneliti dalam dunia kesehatan dalam melakukan terapi nonfarmakologi kepada lansia.

1.5.2 Bagi Ilmu Keperawatan

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

1.5.3 Bagi Institusi

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

1.5.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil karya ilmiah akhir dapat digunakan untuk referensi dalam penelitian yang berkelanjutan sebagai sumber informasi yang mendasar.