

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia secara global akan mengalami suatu proses perubahan kehidupan. Menjadi manusia tidak langsung menjadi tua, tetapi melalui proses perkembangan dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan akhirnya menjadi tua atau sering disebut lansia. Dikatakan lansia apabila seseorang memasuki usia lebih dari 60 tahun baik laki-laki atau wanita (Manafe & Berhimpon, 2022). Semasa kecil menganggap kehidupan adalah kesenangan saja namun tidak dimasa tua. Dikarenakan manusia yang memasuki tahap lanjut usia, mereka akan mengalami proses perubahan kehidupan khususnya dengan adanya perubahan fisiologis. Dengan menua, manusia perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan fungsi dan stress lingkungan yang terjadi (Listyarini & Alvita, 2018). Fenomena perubahan fisiologis lansia yaitu gangguan pada muskuloskeletal seperti osteoarthritis, osteomalasia, osteopenia, osteoporosis, fraktur dan lain-lain (Murtyani & Suidah, 2019). Dari beberapa penyakit tersebut lansia akan mengalami penurunan atau gangguan keseimbangan, sehingga lansia akan lebih rentan jatuh. Jika kejadian jatuh lansia meningkat komplikasinya lansia dapat mengalami cedera fisik bahkan sampai kematian.

Setiap negara akan menunjukkan populasi lansia yang meningkat termasuk di negara Indonesia. WHO (2002) mengatakan bahwa berdasarkan data populasi lansia tahun 2002 sampai data estimasi tahun 2025 menunjukkan Indonesia memasuki peringkat ke 6 dari 11 negara bahkan

bahkan berpotensi naik 1 tingkat menjadi nomor 5 di dunia tahun 2025 berikutnya. Menurut data BPS (2019) di Indonesia dalam waktu hampir lima dekade (1971–2019) telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Sementara ambang batas sebuah negara disebut sebagai negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) adalah jika telah lebih dari 10%. Kondisi ini menunjukkan peningkatan usia harapan hidup (UHH) rakyat Indonesia. Jika pada tahun 2010 adalah 69,81 tahun, maka 9 tahun kemudian yaitu pada tahun 2019 menjadi 71,34 (Hakim, 2020). Dari banyaknya angka populasi lansia di Indonesia menunjukkan data lansia berdasarkan profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 mencatat jumlah penduduk lanjut usia (>60 tahun keatas) sejumlah 13,03% atau 4.490.000 jiwa lansia. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen tahun 2019 terdapat sekitar 193.644 jiwa yang tersebar di seluruh kecamatan (Saraswati, et al., 2022).

Melihat dari data statistik lansia diatas menunjukkan bahwa jumlah lansia tiap tahunnya mengalami peningkatan. Semakin banyaknya lansia juga akan semakin tinggi masalah kesehatan termasuk kejadian jatuh lansia akibat dari terganggunya keseimbangan tubuh lansia. Keseimbangan adalah suatu proses dimana tubuh berusaha mempertahankan posisinya saat melakukan berbagai kegiatan. Keseimbangan dikatakan sebagai suatu respon untuk mempertahankan kepala dan tubuh terhadap gravitasi dan kekuatan dari luar serta mempertahankan tegak dan seimbangny pusat massa tubuh terhadap

bidang tumpu dan menstabilkan bagian tubuh tertentu sewaktu bergerak (Irlan, et al., 2021).

Apabila lansia mengalami gangguan keseimbangan tubuh lansia akan menunjukkan tanda bahwa lansia akan sering mengalami keterlambatan dalam berjalan atau bergerak, kaki yang menapak dengan tidak kuat, mudah tersandung, cenderung goyah bahkan mengalami risiko jatuh yang berulang. Jatuh merupakan masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, dengan bertambahnya usia kondisi fisik, mental, dan fungsi tubuh pun menurun. Jatuh adalah kejadian tiba-tiba dan tidak disengaja yang mengakibatkan seseorang terbaring atau duduk di lantai. Risiko jatuh pada lansia dapat menyebabkan komplikasi patah tulang bahkan kematian (Rusminingsih, et al., 2021). Jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor intrinsik dimana terjadinya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang pendek-pendek, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, dan kelambanan dalam bergerak, 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 gampang terpeleset atau tersandung sehingga dapat memperbesar risiko jatuh pada lansia (Rudy & Setyanto, 2019).

Kesehatan fisik lansia perlu diperhatikan dari beberapa pihak yang terkait, mampu dari pihak keluarga, pihak layanan sosial lansia, pihak tenaga kesehatan atau pihak yang berada dekat dengan lansia. Sehingga lansia perlu melakukan latihan fisik secara teratur. Intervensi yang digunakan untuk

mengurangi risiko jatuh dapat menurunkan beban perawatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Intervensi dengan metode nonfarmakologi yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengurangi risiko jatuh lansia yaitu dengan menggunakan latihan *balance exercise*. Latihan *balance exercise* melibatkan beberapa gerakan yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia (Lazdia, et al., 2014).

Hasil implementasi ini telah dilakukan penelitian oleh (Ulfiana, et al., 2019) yang menunjukkan bahwa *balance exercise* dapat meningkatkan postural balance pada lansia melalui plantar fleksi, lutut fleksi, hip fleksi, hip extension dan gerakan single leg side, yang dapat merangsang kemampuan lansia untuk mempertahankan keseimbangan postural ketika berjalan. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian (Priyanto, et al., 2019). menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keseimbangan tubuh lansia setelah diberikan latihan *balance exercise* (Muladi, et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis tertarik untuk menyusun laporan akhir ini dengan judul “Implementasi *Balance Exercise* Pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso”.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada kasus ini dibatasi pada Pemberian Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang Menggunakan Terapi Latihan *Balance Exercise* di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mahasiswa mampu melakukan latihan *Balance Exercise* Pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus karya tulis ilmiah ini yaitu :

1. Mahasiswa mampu memberikan latihan *Balance Exercise* Pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso.
2. Mahasiswa mampu mengevaluasi latihan *Balance Exercise* Pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian kasus ini diharapkan mampu digunakan sebagai sumbangsih pikiran atau referensi dalam lingkup keperawatan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber kepustakaan bagi mahasiswa Ners dalam melakukan penelitian atau penyelesaian tugas akhir selanjutnya.

2. Bagi Lansia

Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat menambah wawasan atau pengetahuan bagi lansia bahwa pentingnya menggerakkan anggota gerak tubuhnya secara rutin sebelum beraktifitas.

3. Bagi Pengurus PSTW

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan sebagai tambahan wawasan pengurus PSTW dalam memberikan asuhan keperawatan lansia dengan risiko jatuh berulang.

4. Bagi Penulis

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman dan meningkatkan skill penulis dalam memberikan asuhan keperawatan lansia dengan risiko jatuh berulang.