

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Jatuh merupakan permasalahan utama penyebab kematian pasien lanjut usia yang masih terbilang tinggi dan kedudukannya menempati urutan kedua di dunia (WHO, 2021). Jatuh diklasifikasikan sebagai salah satu dari beberapa sindrom lansia pada orang berusia 60 tahun ke atas yang menyebabkan pasien berada di tanah ataupun di level lebih rendah (Vera, 2021). Seiring berjalannya waktu, populasi lansia menghadapi peningkatan kejadian jatuh yang menimbulkan masalah dengan risiko kesakitan, kecacatan, gangguan fungsional, dan penyakit berkepanjangan, hingga kematian (Soomar & Dhalla, 2023).

Angka kejadian jatuh pada lansia di Indonesia dengan karakteristik usia 65 hingga 74 tahun adalah sebesar 67,1%. Sementara itu, pada usia di atas 75 tahun, angka jatuh pada lansia sebesar 76,2%. Terdapat data yang menunjukkan 10% lansia terjatuh dan mengalami luka berat, 4.444 lansia mengalami patah tulang (12,1%), keseleo (33,3%), memar (45,9%), dan 8,7% gangguan lainnya. Cedera yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia adalah masalah pada kaki dan lengan. Data menunjukkan bahwa 37 orang lanjut usia (56,9%) mempunyai risiko tinggi jatuh (Agustiningrum et al., 2023). Data Survey sosial ekonomi nasional (Susenas) pada bulan Maret 2022 menunjukkan sebanyak 10,48% jumlah

penduduk lanjut usia dengan risiko jatuh mencapai 16,09% (Andry Poltak L. Girsang, S.ST. et al., 2022).

Seiring dengan meningkatnya angka kehidupan, lansia akan mengalami penurunan fungsional yang menyebabkan berkurangnya kemampuan fisik dan mental yang diperlukan untuk melakukan aktivitas dasar dan instrumental yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Duarte et al., 2018). Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi keseimbangan. Keseimbangan itu sendiri disebabkan karena penurunan kinerja pada otot fleksor pinggul (*Hip Flexor*). Otot pinggul sangat penting untuk pergerakan batang tubuh, kaki, kekuatan lansia saat berjalan, dan menstabilkan sendi panggul. Gaya yang dihasilkan oleh otot sebagian besar merupakan fungsi luas penampang fisiologis otot dan tingkat kumpulan unit motorik. Kelemahan otot umumnya terjadi pada kaki yang berhubungan dengan pinggul unilateral, karena mekanisme multifaktoral termasuk kombinasi berkurangnya ukuran otot (atrofi), penghambatan otot, dan penurunan kualitas otot (Peiris et al., 2020).

Menurunnya kemampuan fisik pada lansia akan berdampak pada keselamatan lansia seperti saat ke kamar mandi, hal ini menjadikan kamar mandi menjadi salah satu tempat yang sering terjadi kecelakaan di kalangan lansia yang dapat menimbulkan akibat yang fatal. Kecelakaan tersebut seringkali kita temui akibat dari lantai yang licin dan tidak rata, tersandung dan terjatuh karena kondisi tempat yang kurang memadai, pandangan kabur karena kurang penerangan, dan lain-lain. Walaupun

kecelakaan disebabkan oleh faktor internal atau faktor patologis yang dialami lansia, namun faktor eksternal atau lingkungan juga banyak berkontribusi terhadap terjadinya kecelakaan pada lansia (Zein, 2019).

Kecelakaan pada lansia sering dikaitkan dengan faktor risiko jatuh. Jatuh merupakan suatu fenomena yang menyebabkan seseorang secara tidak sengaja terjatuh ke tanah atau ke posisi rendah. Apabila lansia tidak mempunyai kemampuan yang cukup dalam menjaga keseimbangan maka kualitas hidupnya akan menurun bahkan akan timbul permasalahan baru dalam hidupnya. Terjadinya penurunan aktivitas fisik pada lansia dalam beraktivitas sehari-hari karena takut terjatuh atau kecelakaan lainnya, hal ini justru menjadi faktor peningkatan risiko terjadinya jatuh.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan peneliti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dengan cara wawancara petugas kesehatan, peneliti mendapatkan hasil bahwa angka kejadian risiko jatuh lansia masih tinggi selama 6 bulan terakhir. Dari hasil studi pendahuluan tersebut didapatkan sekitar 56 (40%) lansia mengalami risiko jatuh. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi *hip flexor exercise* untuk mengetahui pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Pada lansia terjadi penurunan multi organ salah satunya penurunan fungsi keseimbangan dan mobilisasi. Penurunan fungsi keseimbangan

mobilisasi dapat dicegah dengan memperbanyak melakukan latihan peregangan yang dapat membantu mengurangi risiko jatuh pada lansia. Di Indonesia, *hip flexor exercise* masih belum banyak diketahui masyarakat khususnya lansia karena kurang maksimalnya sosialisasi yang disampaikan kepada masyarakat maupun lansia, sehingga penurunan fungsi keseimbangan dan mobilisasi pada lansia masih menjadi permasalahan yang utama.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana kejadian risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember sebelum diberikan terapi *hip flexor exercise*?
- b. Bagaimana risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember setelah diberikan terapi *hip flexor exercise*?
- c. Adakah pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wedha Jember sebelum diberikan terapi *hip flexor exercise*.

- b. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember setelah diberikan terapi *hip flexor exercise*.
- c. Menganalisis pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dari segi teoritis hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Responden Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dalam menciptakan lingkungan pemukiman yang sehat.

###### **b. Bagi UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber atau acuan petugas untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal pada lansia.

###### **c. Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan dapat memberi masukan bagi perawat dan petugas kesehatan yang lain untuk mengembangkan terapi *hip flexor exercise* agar dapat membantu mencegah terjadinya risiko jatuh lansia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian sejenis tentang pengaruh terapi *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia.

