

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau usia tua (lansia) merupakan suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yang mana usia telah mencapai umur lebih dan atau 60 tahun (Akbar et al., 2021). Berdasarkan kelompok usia, usia tersebut sudah memerlukan perhatian khusus terkait kesehatan lansia. Ketika lansia mengalami kegagalan dalam proses menua, hal tersebut akan mengakibatkan munculnya sindrom geriatri. Sindrom geriatric bukan merupakan suatu penyakit, namun merupakan sekumpulan gejala yang terjadi akibat proses penuaan. Kumpulan gejala ini terdiri dari adanya gangguan fisik, kognitif, dan fungsional (Hamama & Boy, 2024). Permasalahan sindrom geriatri dikenal dengan istilah 14 i, yaitu 1) *immobility*, 2) *instability*, 3) *intellectual impairment*, 4) *incontinence*, 5) *isolation*, 6) *impotence*, 7) *immuno-deficiency*, 8) *infection*, 9) *inanition*, 10) *impaction*, 11) *insomnia*, 12) *impecunity*, 13) *iatrogenic disorder*, dan 14) *impairment of hearing, vision and smell* (Prastyawati & Yuliana, 2022).

Instability (Jatuh) merupakan sindrom geriatri yang paling sering terjadi pada lansia. Kejadian jatuh meningkat sebesar 30% pada usia di atas 65 tahun dan mencapai 50% pada orang berusia di atas 80 tahun (Pitaloka et al., 2023). Prevalensi jatuh di Indonesia sering terjadi pada lansia usia 75 keatas sebanyak 78,2% dan sebanyak 67,1% terjadi pada lansia usia 65-74 tahun. Selain itu, menurut World Health Organization (2023) lansia usia 65 tahun keatas setiap tahunnya mengalami peningkatan yang awalnya sekitar

28-35% meningkat menjadi 32-42%. Data Indonesian Family Life Survey (IFLS) dan menyatakan bahwa kejadian jatuh sering terjadi pada perempuan dengan persentase perempuan (14,0%) jatuh lebih tinggi daripada laki-laki (11,5%). Menurut Margareth (2019), lansia yang tinggal di panti jompo mengalami kejadian jatuh paling sering dengan presentase 50% dibandingkan lansia di komunitas dengan presentase 30-40%. Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada wisma melati UPT PSTW Jember didapatkan bahwa dari 17 lansia 11 diantaranya pernah mengalami riwayat jatuh.

Kejadian jatuh dapat berakibat fatal jika tidak mendapatkan perhatian khusus, mengingat akibat risiko jatuh ini dapat mengakibatkan cedera, kecatatan, ketakutan dalam beraktivitas (Adliah et al., 2022). Selain itu jatuh dapat mengakibatkan lansia tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Azzahra et al., 2022). Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi adanya kejadian jatuh pada lansia yaitu dengan cara meningkatkan keseimbangan lansia salah satunya dengan pemberian terapi program senam otago. *Otago Exercise program* merupakan serangkaian latihan yang dikembangkan oleh tim peneliti di Fakultas Kedokteran Universitas Otago, Selandia Baru, yang dipimpin oleh Professor John Campbell (Jehaman et al., 2021). Program ini telah dievaluasi dan terbukti bahwa latihan tersebut dinilai efektif dalam mengurangi hingga 35% jumlah jatuh dan jumlah cedera akibat jatuh (Jehaman et al., 2021). Manfaat dilakukannya latihan *otago exercise* pada lansia yaitu untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia, meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan kemampuan keseimbangan dinamis dan statis, serta meningkatkan stabilitas gaya berjalan dan kemampuan kontrol

postur lansia, yang memiliki manfaat positif yang signifikan untuk pencegahan risiko jatuh (Ory et al., 2022).

Berdasarkan peneliti terdahulu menyatakan bahwa pemberian terapi *Otago Exercise Programme* lebih efektif mengurangi risiko jatuh daripada *Balance Strategy Exercise* pada lansia (Mahendra et al., 2019). Selain itu menurut Widyantari et al., (2024), menyatakan bahwa *Otago exercise* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis dibandingkan dengan *star excursion balance exercise* pada lansia. Selain itu juga peneliti terdahulu menyatakan bahwa latihan otago lebih baik dari pada latihan mini-trampoline terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia (I. Nurhasanah et al., 2021). Sehingga penerapan *Otago Exercise* terbukti efektif dalam menurunkan risiko jatuh karena dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia (Warijan et al., 2022). Penelitian Jehaman et al., (2021), menjelaskan bahwa terapi *otago exercise* berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia. Penelitian serupa menurut Segita et al., (2022), menyatakan bahwa terapi *Otago Exercise Programme* ini mampu meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. Berdasarkan pemaparan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait “Penerapan Terapi *Otago Exercise Programme* Pada Lansia dengan Sindrom Geriatri *Instability*.”

1.2 Batasan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Terapi *Otago Exercise Programme* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri *Instability* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Penerapan Terapi *Otago Exercise Programme* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri *Instability* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis implementasi terapi *otago exercise programme* pada lansia dengan sindrom geriatri *instability* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember
- 2) Menganalisis TUGT dan Rhomberg test selama pemberian terapi *otago exercise programme* pada lansia dengan sindrom geriatri *instability* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Secara teoritis, diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan untuk pengembangan kerangka teori terutama dalam ilmu keperawatan departemen gerontik. Selain itu untuk memperkuat teori yang sudah ada mengenai terapi *otago exercise programme*.

1.4.2 Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi:

- 1) Lansia

Pemberian *otago exercise programme* dapat meningkatkan keseimbangan lansia sehingga membantu mengurangi kejadian jatuh.

2) Tenaga Kesehatan

Terapi *otago exercise programme* dapat di manfaatkan menjadi salah satu gerakan senam yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan lansia.

3) Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Penerapan *otago exercise programme* dapat dimanfaatkan sebagai terapi dalam meningkatkan keseimbangan lansia sehingga menurunkan kejadian jatuh.

