

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut WHO (*World Health Organization*) lanjut usia merupakan seseorang yang berumur 60 tahun keatas. Pada saat memasuki fase lanjut usia akan terjadi penurunan kekuatan otot dan fungsi kognitif sehingga bisa mengakibatkan penurunan pada persepsi sensori, respon motoric serta penurunan terhadap reseptor propioseptif di sistem saraf pusat (SSP) hingga dapat timbul masalah keseimbangan (Pramadita et al., 2019).

Gangguan keseimbangan merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat ditempatkan di berbagai macam posisi. Gangguan keseimbangan atau sering dikenal sebagai *balance disorder* atau *vestibular disorder* yaitu suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa stabil, pusing, atau mengalami sensasi gerakan, berputar, atau mengambang (Manangkot et al., 2019)

Jumlah lansia di Indonesia sebanyak 13,04% di ikuti Jawa Timur (10,40%). Prevalensi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh di Indonesia Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2012 yaitu sekitar 63,8%-68,7% (Faidah et al., 2020). Lansia akan mengalami proses degenerasi, biasanya akan timbul suatu permasalahan pada lansia yaitu adanya perubahan fisiologis seperti komponen keseimbangan sehingga dapat berisiko untuk jatuh. Di Negara Indonesia persentase jatuh pada lansia dengan rentang usia 55-64

sebesar 49,4% dan lansia berumur diatas 75 tahun sebesar 78,2% (Gemini, 2022). Jumlah lansia di UPT PSTW Jember yaitu populasi lansia berjumlah 140 lansia, dengan klasifikasi minimal care 46 lansia, lansia lansia meninggal setiap bulan + 6 , lansia sakit 22, partial care 40 total care 26, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 62 lansia, perempuan berjumlah 78 lansia, untuk depresi berjumlah 13 lansia, dimensia (pikun) 27 lansia.

Pada lansia dengan usia lebih dari 60 tahun keatas akan mengalami proses menua sehingga perlu beradaptasi dengan perubahan fungsi dan stress lingkungan akibat terjadinya penurunan kemampuan fungsi tubuh. Pada proses penuaan biasanya akan terjadi perubahan fisiologis pada sistem sensori yang meliputi *vestibulo cochlearis* yaitu saraf kranial kedelapan yang berperan dalam proses mendengar dan menjaga keseimbangan tubuh serta gangguan pada muskuloskeletal seperti adanya perubahan kekuatan otot ekstermitas bawah yang bisa mengakibatkan kelambatan dalam bergerak, langkah kaki yang pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat sehingga keseimbangan menjadi terganggu. Apabila hal ini tidak dikontrol dengan latihan keseimbangan maka risiko jatuh pada lansia akan semakin tinggi. (Listyarini & Alvita, 2018).

Latihan *Tandem Stance Exercise* merupakan salah satu cara untuk melatih keseimbangan yang sangat efektif untuk dilakukan pada seorang lansia. Latihan keseimbangan *Tandem Stance Exercise* ini dilaksanakan dengan cara berjalan pada satu garis lurus dengan tumit kaki menyentuh jari kaki yang lain dengan berjalan sejauh 3-6 meter, latihan jalan tandem ini bisa meningkatkan keseimbangan pada lansia yang melakukannya. Latihan keseimbangan *tandem*

stance exercise melibatkan stabilitas tubuh. Selain itu jenis latihan ini bertujuan untuk menjaga posisi atau postur tubuh, pergerakan tubuh serta koordinasi dan kontrol tubuh pada lansia (Santoso et al., 2023).

Lansia perlu meningkatkan mobilitas fisik secara bertahap untuk meningkatkan kontrol keseimbangan fisiknya, sehingga risiko jatuh dapat berkurang. Melakukan latihan fisik atau mobilitas fisik secara tepat dapat berguna untuk menjaga dan mempertahankan fungsi sendi-sendi dan postur tubuh agar tetap baik salah satunya dengan melakukan terapi *Tandem Stance Exercise*. Terapi ini perlu dilakukan secara terus-menerus dan bertahap hingga terjadi adanya peningkatan kekuatan atau massa otot dan status fungsional. Terapi ini dilakukan pada seseorang yang mengalami penurunan keseimbangan dan diutamakan untuk mengatasi penyebab atau faktor masalah yang mendasarinya (Ramadani et al., 2023).

Menurut beberapa peneliti yang sudah melakukan penelitian mengenai implementasi latihan keseimbangan terhadap lansia dijelaskan bahwa latihan keseimbangan ini dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia. Penelitian Enny Fauziah, Khalifah Zulfah, dan Yulisha Eva yang berjudul “Penatalaksanaan Fisioterapi untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Melalui Teknik *Tandem Stance Exercise*” menunjukkan bahwa pemberian intervensi *Tandem Stance Exercise* selama 6 minggu sangat efektif dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia (Fauziah et al., 2021).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yang bisa diambil dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah implementasi latihan

Tandem Stance Exercise untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia Ny. J di UPT PSTW Jember?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah melakukan implementasi latihan *Tandem Stance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia Ny. J di UPT PSTW Jember

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan data lansia Ny. J dengan Gangguan Keseimbangan di UPT PSTW Jember
2. Mendeskripsikan tindakan *Tandem Stance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan di UPT PSTW Jember

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat teoritis

Pada penelitian ini sangat diharapkan bisa meningkatkan ilmu pengetahuan, meningkatkan wawasan serta sebagai perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama di bidang ilmu keperawatan untuk melakukan asuhan keperawatan kepada lansia tentang: Implementasi Latihan *Tandem Stance Exercise* untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia di UPT PSTW Jember.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi UPT PSTW

Diharapkan temuan penelitian ini bisa membantu mengembangkan kebijakan dan kualitas asuhan keperawatan bagi lansia dalam meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh.

2. Bagi perawat

Memberikan sumber informasi atau data pertimbangan dan masukan untuk tenaga kesehatan, khususnya di UPT PSTW Jember

3. Bagi lansia

Memberikan manfaat pengetahuan dan informasi kepada lansia mengenai latihan *Tandem Stance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh

4. Bagi pembaca

Menjadikan masukan, tambahan atau referensi bagi penelitian selanjutnya untuk dapat menghasilkan Karya Tulis Ilmiah tentang asuhan Keperawatan pada lansia dengan latihan *Tandem Stance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan