

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses menua yang dialami individu akan menyebabkan penurunan pada fungsi tubuh, meliputi fisiologis, kognitif, dan sosial (Badan Pusat Statistik, 2021). Penurunan fungsi tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan pada lanjut usia (lansia). Jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang menimbulkan beragam dampak pada kondisi kesehatan lansia (Zhang et al., 2019). Sistem tubuh yang mengalami masalah kemungkinan diantaranya adalah sistem alat gerak atau muskuloskeletal, sistem syaraf, sistem jantung atau kardiovaskuler, dan sistem pernapasan atau respirasi. Sedangkan Dampak dari terjadinya penurunan pada sistem muskuloskeletal dapat menyebabkan penurunan elastisitas otot, sendi, fungsi kartilago yang mana terjadi kurangnya kepadatan tulang serta menurunnya kekuatan otot yang mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan aktivitas fisik pada lansia (Agustiningrum *et al*, 2023).

Prevalensi jatuh pada lansia mencapai 30% hingga 50%, dengan angka kejadian jatuh berulang mencapai 40%. Lebih dari 80% kematian terkait jatuh pada lansia terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana wilayah Pasifik Barat dan Asia Tenggara menyumbang lebih dari dua pertiga kematian. Identifikasi risiko jatuh penting dilakukan dalam upaya deteksi dini dan pencegahan untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat jatuh pada lansia (WHO, 2022).

*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyampaikan tahun 2018 sekitar satu dari empat lansia melaporkan jatuh setiap tahun. Pada tahun 2019 terdapat 3 juta kunjungan lansia ke Unit Gawat Darurat (UGD) karena jatuh, dan menyebabkan kematian pada 34 ribu pada lansia 65 tahun keatas. Sementara di Indonesia, tahun 2013 prevalensi kejadian jatuh pada lansia 65 sampai 74 tahun sebanyak 67,1% dan pada lansia lebih dari 75 tahun sebanyak 78,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Penelitian yang dilakukan di Jawa Barat menemukan lansia di pedesaan memiliki prevalensi jatuh lebih tinggi, sebanyak 16,5% dibandingkan dengan perkotaan 10,7% (Nugraha, 2021).

Riset menyatakan prevalensi jatuh yang terjadi pada lansia di Indonesia dengan karakteristik usia 65 sampai 74 tahun terdapat sebanyak 67,1%. Sedangkan usia di atas 75 tahun prevalensi jatuh pada lansia terdapat sebanyak 76,2 % (Riskesdas, 2013). Liu, Halsey, Oleck, Lee, & Granick, (2019) menjelaskan bahwa terdapat data lansia jatuh yang mengalami cedera serius sebanyak 10%, terdapat lansia mengalami patah tulang (12,1%), terkilir (33,3%), memar (45,9%), dan masalah lainnya sebanyak 8,7%. Cidera yang sering terjadi pada kasus lansia paling umum adalah masalah pada kaki dan lengan. Hasil penelitian yang dilakukan Zulfadhli, Hamid, & Lita, (2020) menunjukkan data bahwa terdapat 37 lansia (56,9%) memiliki resiko jatuh yang tinggi.

Hasil Studi pendahuluan didapatkan lansia di PSTW berjumlah 120 lansia yang dimana dibagi menjadi 12 lansia total care, 8 lansia semi care dan 100 lansia mandiri. Dari hasil wawancara langsung dengan 10 lansia

didapatkan 7 lansia pernah mengalami jatuh saat melakukan aktivitas sedangkan 3 lansia dalam melakukan aktivitas selalu berhati-hati.

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, dimulai dari awal kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua yang telah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Tidak semua orang akan menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Ikhsan et al., 2020).

Penurunan keseimbangan dipengaruhi oleh unsur-unsur keseimbangan itu sendiri, meliputi sistem informasi sensoris (meliputi visual, vestibular dan somatosensoris), respon otot postural yang sinergis, dan kekuatan otot. Kemampuan menjaga keseimbangan menurun karena adanya perubahan pada sistem sensorik, motorik, dan sistem saraf pusat. Pada sistem sensorik, terjadi proses degenerasi pada sistem vestibuler, seperti degenerasi otolith (penurunan mineral pada makula), yang menyebabkan respon keseimbangan terhadap gravitasi dan pergerakan linier menurun. Terjadi pula degenerasi pada epithelium sensorik yang mengakibatkan penurunan jumlah sel rambut dan kerusakan nervus vestibularis. Degenerasi pada sistem vestibuler tersebut menyebabkan gangguan keseimbangan pada orang lanjut usia (Utami et al., 2022). Lansia juga mengalami penurunan dalam kemampuan motorik yang terkait dengan penurunan kontrol neuromuskular. Selain itu terjadi juga perubahan sendi, dan struktur lainnya. Gangguan motorik ini terutama disebabkan oleh hilangnya neuron di medulla spinalis, otak, dan serebelum.

Oleh karena itu, penurunan fungsi sistem tubuh pada lansia akan menyebabkan penurunan keseimbangan (Pramadita et al., 2019).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan mencakup olahraga (aktivitas terencana, terstruktur, berulang-ulang, serta bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik) dan aktivitas rekreasi atau gaya hidup (misalnya berjalan kaki, berkebun) (Pinheiro et al., 2020). Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang memanfaatkan gerakan tubuh yang dipengaruhi oleh kontraksi otot rangka. Dalam prosesnya aktivitas fisik terjadi karena adanya peningkatan energi yang keluar. Aktivitas fisik ini terbagi dalam kelompok kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Energi yang dimiliki mempengaruhi intensitas dan kerja otot ketika seseorang melakukan suatu aktivitas (Agustiningrum *et al*, 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia pada dasarnya dapat mencegah atau memperlambat penurunan fungsional, mencegah kejadian diabetes mellitus, serta meningkatkan kesehatan mental (Yuliadarwati *et al.*, 2020). Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari seperti melakukan pekerjaan, olahraga, melakukan kegiatan rumah tangga maupun kegiatan lainnya. Adanya proses penuaan yang terjadi berakibat pada terbatasnya lansia dalam melakukan aktivitas. Terjadinya penurunan dapat mempengaruhi kemandirian lansia sehingga menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain disekitarnya. Selanjutnya keterbatasan yang dialami oleh lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya penurunan tingkat kesehatan lansia (Agustiningrum *et al*, 2023).

Perubahan-perubahan akibat proses menua mengakibatkan perubahan tingkat aktivitas fisik lansia. Misalnya orang yang telah pensiun beralih dari aktivitas tinggi atau sedang ke tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan yang masih bekerja dan orang yang berusia 50-59 tahun terlibat dalam aktivitas fisik tinggi 50% lebih banyak dari orang-orang yang berusia 70-79 tahun. Ketidakaktifan fisik atau kurangnya aktivitas fisik teridentifikasi sebagai faktor risiko utama ke-4 kematian global. Ketidaktifan fisik merupakan salah satu faktor risiko jatuh perilaku. Kejadian jatuh meningkat dengan bertambahnya usia dan memperburuk kualitas hidup lansia, terlepas dari alasannya, jatuh di usia lanjut memiliki konsekuensi fisik, mental dan sosio-ekonomi yang serius (Pradnyanini et al., 2019).

Jatuh merupakan suatu keadaan dimana terjadi kegagalan pada manusia untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya untuk berdiri. Jatuh merupakan masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, dengan bertambahnya usia maka terjadi penurunan kondisi fisik, mental dan fungsi tubuh. Risiko jatuh pada lansia merupakan sindrom geriatri yang paling sering terjadi pada lansia (Rudy & Setyanto, 2019).

Jatuh dapat menyebabkan berbagai jenis cedera kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang sering di takuti dari kejadian jatuh adalah pata tulang punggul. Jenis faktor lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan, lengan atas dan pelvis serta kerusakan jaringan lemak. Dampak psikologis, walaupun cedera fisik tidak terjadi syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi

termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, pembatasan dalam aktifitas sehari-hari, fobia jatuh (Sidik, 2021).

Pada kejadian ini memang lansia membutuhkan pemantauan yang ekstra dikarenakan takutnya lansia terjadi resiko jatuh dan mengakibatkan lansia cidera. Lansia yang takut jatuh cenderung mengurangi aktivitas sosial dan kegiatan di luar rumah, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup. Penting untuk melakukan evaluasi resiko jatuh pada lansia secara rutin. Ini dapat melibatkan penilaian kondisi kesehatan, penglihatan, pendengaran, kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan berjalan. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor risiko, langkah-langkah pencegahan yang tepat dapat diambil. Pastikan lingkungan di sekitar rumah memiliki pencahayaan yang baik, terutama di area yang sering dilalui lansia. Lampu malam atau lampu gerak juga dapat membantu lansia melihat dengan jelas saat berjalan di malam hari. Lansia yang memiliki kesulitan berjalan atau menjaga keseimbangan dapat menggunakan alat bantu seperti tongkat, walker, atau kruk untuk membantu mereka tetap stabil dan aman. Berdasarkan Dari Latar Belakang diatas Penelitian Meneliti Tentang Hubungan resiko jatuh dengan aktivitas fisik pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Jatuh merupakan salah satu masalah fisik yang sering terjadi dan mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pada lansia. Lansia yang sering melakukan aktivitas fisik akan menurunkan kekauan otot yang berpengaruh

pada keseimbangan dan kekuatan otot yang lebih baik dibanding yang tidak aktif.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso
- b. Bagaimanakah aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso
- c. Adakah hubungan resiko jatuh dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan makna dan arti dari Hubungan antara resiko jatuh dengan aktivitas fisik pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso
- c. Menganalisis hubungan antara resiko jatuh dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bondowoso

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai sejauh mana aktivitas fisik dan resiko jatuh pada lansia. Serta sebagai bahan bacaan peneliti selanjutnya lebih meneliti ekperimental terkait aktivitas fisik yang dilakukan lansia diberikan tindakan atau intervensi.

### **2. Manfaat bagi Institusi**

Sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia.

### **3. Manfaat bagi Responden**

Menambah sumber informasi tentang resiko jatuh, serta lebih berhati-hati dalam beraktivitas agar tidak terjadi resiko jatuh.

### **4. Manfaat bagi Tempat Penelitian**

Menambah wawasan terkait resiko jatuh pada lansia serta pihak PSTW dapat mencegah resiko jatsuh yang terlalu sering pada lansia.