

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Lansia merupakan kelompok umur yang paling beresiko mengalami gangguan keseimbangan postural karena lansia mengalami kemunduran atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot dengan terjadinya penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Lansia dengan gangguan keseimbangan postural akan sangat beresiko untuk terjadinya jatuh. (Dwisetyo et al., 2024) Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. (Dwisetyo et al., 2024) Proses menua dialami oleh manusia secara alamiah sejak mereka lahir. Menurut Apriyani, 2014 fungsi tubuh mencapai puncaknya pada umur 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat `tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat kemudian menurut sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur. Perubahan fungsi fisiologis biasanya dialami oleh lansia. Perubahan fungsi fisiologis ini antara lain penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas otot, fleksibilitas otot, kecepatan gerak dan waktu reaksi gerakan yang lambat. Keadaan yang seperti ini mengakibatkan penurunan keseimbangan pada lansia. Penurunan keseimbangan yang dialami oleh lansia mengakibatkan beberapa risiko antara lain ketidakpercayaan diri lansia dalam beraktivitas mengakibatkan intoleransi

aktivitas pada lansia, risiko jatuh, cedera kepala, cedera muskuloskeletal dan beberapa kecelakaan yang diakibatkan oleh jatuh. (Nugraha et al., 2020)

Berdasarkan survei di Amerika Serikat, sekitar 30% lansia umur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya, separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Jatuh adalah ketidakmampuan untuk mempertahankan pusat kekuatan anti gravitasi pada dasar penyanggah tubuh atau memberi respon secara cepat pada setiap perpindahan posisi atau keadaan statis. Insiden lansia jatuh di Indonesia terjadi sekitar 30% setiap tahunnya (Paliwal, Slattum dan Ratliff, 2017). Menurut Noorratri, Mei Leni dan Kardi (2020), kejadian jatuh pada lanjut usia meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah mencapai usia lebih dari 75 tahun. Menurut Kemenkes RI (2017), penyebab insiden jatuh akibat penurunan keseimbangan mencapai 49,4% pada usia di atas 55 tahun dan 67,1% pada usia di atas 65 tahun. (Priyanto et al., 2019)

Kejadian jatuh ini dapat mengakibatkan cedera yang serius seperti kerusakan jaringan lunak, patah tulang paha, dan pergelangan tangan yang dapat menurunkan kualitas hidup atau bahkan kematian. Masalah lain seperti nyeri, mobilitas terbatas, ketidaknyamanan fisik, dan waktu pemulihan yang lambat dapat mengganggu kesehatan lansia, terutama lansia yang memiliki ketergantungan terhadap aktivitas sehari-hari. Menjaga dan mengembangkan keseimbangan tubuh sangat penting untuk mencegah lanjut usia terjatuh. Hal ini dikarenakan kejadian jatuh pada lansia berkaitan erat dengan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, latihan

keseimbangan merupakan upaya yang efektif dalam mengurangi resiko jatuh pada lanjut usia. Salah satu latihan keseimbangan yang dapat dilakukan adalah *balance exercise*. (Dwisetyo et al., 2024)

Balance exercise merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah. *Balance exercise* dilakukan dalam 3 kali dalam seminggu selama 5 minggu adalah frekuensi yang optimal, dan dapat meningkatkan keseimbangan postural lansia dan mencegah timbulnya jatuh. Latihan ini berfokus pada keseimbangan yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kapasitas fisik sehingga bermanfaat untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. Dalam hal ini, *balance exercise* sangat cocok untuk dilakukan pada lansia yang mengalami penurunan kemampuan kognitif dikarenakan gerakan pada *balance exercise* ini mudah dipahami dan sederhana serta dapat dilakukan dimana saja asalkan pada permukaan datar. (Aprilia et al., 2023)

Dari pembahasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul *Balance Exercise Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Instability Di Upt pstw Jember*.

1.1 Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini sempit, hanya berfokus pada lansia PTSP Jember yang mengalami *sindrom geriatri instability*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi yang diberikan, bagaimana cara mengatasi *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember dengan menerapkan *balance excercise*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan terapi *balance excercise* pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.
- 2) Menetapkan diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.
- 3) Menyusun perencanaan keperawatan pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.
- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.
- 5) Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.3.3 Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu sumber bagi pelaksanaan peneliti bidang keperawatan Gerontik tentang *balance excercise* pada lansia dengan *sindrom geriatri instability* di upt pstw jember

1.3.4 Manfaat Praktis

1) Institusi Pendidikan

Sebagai salah satu bahan materi dalam kegiatan proses belajar mengajar dalam keperawatan gerontik dan referensi penulis lain untuk melakukan asuhan keperawatan lebih lanjut pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability*.

2) Bagi UPT PSTW

Memberikan masukan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya guna menambah keterampilan, kualitas, dan mutu tenaga kerja dalam mengatasi lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability*.

3) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang penerapan *balance excercise* pada lansia yang mengalami *sindrom geriatri instability*.