

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisiologis muskuloskeletal pada lanjut usia dapat menyebabkan berkurangnya massa otot, degenerasi miofibril, tendon menjadi mengerut, atrofi serabut otot, dan perubahan fisik lainnya sehingga terjadinya penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas otot, dan fleksibilitas sendi, kecepatan waktu reaksi. Pada akhirnya efektivitas fungsional dalam menjaga keseimbangan tubuh akan menurun, yang dapat meningkatkan bahaya jatuh (Widarti dan Triyono, 2018). Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Menua adalah sesuatu proses yang dialami setiap manusia dan proses menua merupakan hidup manusia yang terakhir, dimana masa ini jantung, pembuluh darah, paru-paru saraf dan jaringan tubuh lainnya (Kholifah, 2016).

Kementerian Kesehatan (2017) menunjukkan berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan pada tahun 2035 (48,19 juta). Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Dirjen Kesehatan RI) (Priantara et al., 2023). Kabupaten Jember masuk dalam kategori daerah aging society atau daerah dengan penduduk lansia lebih dari 10 %. Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Jember mempublikasikan pada 8 Nopember 2021 bahwa jumlah penduduk lansia di kabupaten Jember adalah 340.071 jiwa atau 13,4 % dari populasi.

Lansia perempuan sebanyak 177.849 jiwa, dan lansia laki-laki sebanyak 162.222 jiwa (Yoedhi, 2024).

Keseimbangan pada lansia merupakan masalah umum yang menyebabkan terjatuhnya lansia. Lansia dengan penurunan fisiologis akan menurunkan kontrol keseimbangan akibat perubahan postur tubuh, penurunan proprioception, dan penurunan penglihatan. Keseimbangan merupakan dasar dari kemampuan berdiri tegak dan bergerak bersama. Oleh karena itu, keseimbangan penting dalam mencegah jatuh. Sehingga lansia membutuhkan gerakan stabil yang efektif dan efisien mengurangi risiko terjatuh (Mualif & Wirawati, 2021).

Hasil penelitian Siregar, (2020) ditemukan bahwa lansia yang mengalami gangguan keseimbangan jalan lansia dapat diperbaiki melalui latihan penguatan otot yang mulai lemah seperti latihan jalan tandem. Jalan Tandem adalah latihan yang dilaksanakan melalui proses berjalan lurus dengan tumit salah satu kaki menyentuh ujung jari kaki hingga 3-6 meter. Latihan inipun bisa membuat peningkatan keseimbangan postural lateral, dimana memiliki peranan didalam menurunkan kejadian jatuh bagi lansia. Ini adalah latihan keseimbangan yang membutuhkan proprioception stabilitas tubuh. Latihannya terdiri dari jalan kaki sejauh 3 meter tiga kali dalam satu sesi selama 15-20 menit, 3 kali seminggu selama 2 minggu. Selain itu, jalan tandem lebih efektif meningkatkan keseimbangan dibandingkan strategi latihan keseimbangan. Jadi jalan tandem lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan karena dapat melatih visual dengan memperluas arah pandang sehingga dapat berjalan lurus

dan mampu mengaktifkan proprioseptif (vestibular) dan somatosensori, serta memperbaiki pola berjalan (Prabowo et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengangkat kasus ini dalam suatu analisis asuhan keperawatan yang berjudul “Intervensi Tandem Walking Excercise Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT PSTW Kasiyan Puger Jember.”

1.2 Batasan Masalah

Rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu bagaimana Gambaran Intervensi *Tandem Walking Excercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT PSTW Kasiyan Puger Jember.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penulis mampu mengetahui hasil Intervensi *Tandem Walking Excercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT PSTW Kasiyan Puger Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mampu mengetahui hasil pengkajian pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember
- 2) Mampu mengetahui hasil diagnosis keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember.
- 3) Mampu mengetahui hasil rencana keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember.
- 4) Mampu mengetahui hasil pelaksanaan keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember.

- 5) Mampu mengetahui hasil evaluasi keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan ilmu keperawatan untuk kedepannya dalam upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan khususnya pada ranah keperawatan gerontik dengan lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dengan pemberian intervensi *tandem walking exercise*.

1.4.2 Praktis

a. Lansia

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi lansia tentang cara melatih keseimbangan dengan intervensi *tandem walking exercise*.

b. Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bisa menjadi informasi tambahan bagi perawat PSTW dalam mengatasi masalah gangguan keseimbangan pada lansia.

c. Institusi Pendidikan

Sebagai referensi dalam melakukan pembelajaran tentang gangguan keseimbangan pada lansia.