

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (*elderly*) merupakan kondisi seseorang apabila sudah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kiik et al., 2020). Proses penuaan pada lansia merupakan suatu proses alamiah, artinya seseorang melewati berbagai tahapan mulai dari bayi, balita, usia sekolah, remaja, dewasa dan lansia (Siregar, 2023). Lansia juga mengalami proses kemunduran sel yang disebabkan oleh proses menua yang mengakibatkan kelemahan organ, perubahan fisik, timbulnya berbagai macam dan jenis penyakit terutama penyakit degeneratif. Perubahan fisik pada lansia dapat berupa penurunan kekuatan otot, penurunan keseimbangan, penurunan penglihatan dan pendengaran (Konitatillah et al., 2021). Dengan perubahan fisik yang dialami oleh lansia maka akan meningkatkan risiko cedera pada lansia, salah satunya risiko jatuh.

Risiko jatuh pada lansia adalah kemungkinan terjadi kejadian jatuh yang dapat menyebabkan cedera pada lansia. Penurunan kekuatan otot dan keseimbangan, penggunaan obat tertentu, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta gangguan kognitif seperti demensia. Membuat lansia lebih rentan jatuh (Eni & Safitri, 2019). Jatuh pada lansia dapat memiliki konsekuensi yang serius, seperti luka memar, patah tulang dan trauma kepala. Jatuh adalah kejadian yang mengakibatkan seseorang terduduk atau terbaring dilantai yang lebih rendah tanpa kehilangan kesadaran (Lilyanti et al., 2022). Lansia yang mengalami jatuh dikarenakan adanya

perubahan fisik seperti penurunan massa otot, penurunan keseimbangan, dan menurunnya penglihatan dan pendengaran. Jatuh berulang pada lansia dapat menyebabkan gangguan kognitif, tidak kooperatif, tidak mampu untuk menerima atau beradaptasi. Jatuh memiliki konsekuensi lain adalah hilangnya kemandirian dan pengendalian diri, ansietas, menarik diri dari kegiatan sosial, sindrom setelah jatuh (mencengkram dan menggenggam), falfobia (fobia jatuh), depresi, perasaan rapuh dan rentan, perhatian tentang kematian dan menjelang ajal, menjadi beban keluarga dan teman-teman sebaya, atau memerlukan perawatan khusus dari keluarga (Suryani, 2018).

Provinsi Jawa Timur menjadi salah satu yang memiliki jumlah jumlah lansia perempuan mencapai 3,19 juta orang, sedangkan lansia laki-laki mencapai 2,80 juta orang (Badan Statistitik Jawa Timur, 2024). Banyuwangi memiliki jumlah lansia pada tahun 2023 mengalami peningkatan berdasarkan golongan usia 60-75+ mencapai 260.474 jiwa (Badan Statistik Banyuwangi, 2024). Meningkatnya jumlah lansia menunjukkan bahwa data demografi lansia juga meningkat. Ini menunjukkan keberhasilan dari pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan, namun jika lansia ini tidak mendapat layanan kesejahteraan yang baik, maka dapat menimbulkan masalah. Menua atau *aging* meruakan proses alamiah yang disertai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah

kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa, terutama pada lansia (Amalia et al., 2022).

Hasil Studi Pendahuluan pada tanggal 12 februari 2024 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi yang memiliki populasi sebanyak 100 lansia, tingkat risiko jatuh lansia berada pada tingkat 40% resiko jatuh tinggi, akibat dari penurunan kekuatan otot pada ektremitas bawah, dan hampir semua lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Banyuwangi memiliki risiko jatuh.

Faktor risiko jatuh pada lansia mengevaluasi kondisi fisik dan kesehatan seorang lansia, serta faktor risiko jatuh seperti gangguan keseimbangan dan kelemahan otot. Program latihan termasuk latihan kekuatan untuk menguatkan otot-otot tubuh, latihan keseimbangan untuk meningkatkan stabilitas, latihan fleksibilitas untuk meningkatkan rentang gerak, dan latihan aerobik ringan untuk menjaga kesehatan jantung agar risiko jatuh berkurang saat usia semakin bertambah (Sholekah et al., 2022). Salah satu program latihan yang membantu meningkatkan kemampuan lansia adalah *Square Stepping Exercise*, *Square Stepping Exercise* adalah bentuk latihan fisik yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kesehatan fisik, keseimbangan, koordinasi, dan kesehatan kognitif pada lansia (Fränzel et al., 2024).

Uraian sebelumnya menjelaskan lansia mengalami risiko jatuh diakibatkan terjadinya penurunan kekuatan dan masa otot dan degeneratif pada sendi. Berkurangnya kekuatan otot dan massa otot berkaitan erat dengan bertambahnya usia, dimulai dari usia 40 tahun

hingga 70 tahun, perubahan usia akan mempengaruhi kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi. Pada usia tersebut, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh untuk sementara waktu, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya usia. Kecepatan, kekuatan, kontraksi, elastisitas dan kelenturan otot serta kecepatan gerakan, dan waktu reaksi semuanya menurun. Kekuatan otot menurun secara bertahap sampai usia 80 tahun, menghasilkan penurunan keseluruhan 30% hingga 80%. Hal ini terutama terjadi pada kekuatan otot pada ekstremitas bawah (Konitatillah et al., 2021)

Fenomena di atas dapat menjadi pemabahan penting dalam penerapan asuhan keperawatan dan peningkatan layanan keperawatan terhadap lansia. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektifitas *square stepping exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Lansia merupakan kondisi dimana seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, lansia adalah sebutan seseorang yang telah mencapai tahap akhir fase kehidupannya. Lansia mengalami penurunan kekuatan dan massa otot, penurunan pendengaran dan penurunan penglihatan akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam beraktifitas. Lansia yang mengalami penurunan fungsi organ

akan meningkatkan risiko jatuh. Risiko jatuh pada lansia dapat diturunkan melalui kegiatan yang meningkatkan kesehatan dan kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangan salah satu latihan peningkatan kesehatan pada lansia adalah *Square Stepping Exercise*.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah risiko jatuh yang dialami lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi sebelum dilakukan *square stepping exercise*?
- b. Bagaimanakah risiko jatuh yang dialami lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi setelah dilakukan *square stepping exercise*?
- c. Apakah *square stepping exercise* efektif terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas *square stepping exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi sebelum dilakukan *square stepping exercise*.

- b. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi setelah dilakukan *square stepping exercise*.
- c. Menganalisis Efektifitas *square stepping exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1) Masyarakat

Dengan memberikan informasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai risiko jatuh, diharapkan prevalensi risiko jatuh pada lansia dapat berkurang sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

2) Keperawatan

Dengan mengetahui adanya efektifitas *square stepping exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi, diharapkan dapat membantu memudahkan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam mengakkan diagnosis terjadinya risiko jatuh pada lansia.