

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia, merujuk pada individu yang telah memasuki usia di atas 60 tahun, yang merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Saat memasuki fase menua, seseorang akan mengalami serangkaian perubahan baik dari segi fisik maupun psikologis akibat dari terhentinya proses pertumbuhan dan regenerasi sel-sel tubuh. Proses menua berujung pada penurunan fungsi organ dan sistem tubuh yang sebelumnya bekerja optimal. Penurunan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, seperti berkurangnya kekuatan otot dan kepadatan tulang, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi mental, seperti penurunan daya ingat, perubahan suasana hati, dan peningkatan kecemasan atau depresi. Seiring berjalannya waktu, tubuh lansia akan semakin beradaptasi dengan kondisi tersebut, dan banyak dari mereka yang memerlukan perhatian lebih untuk menjaga kualitas hidup yang optimal di usia lanjut (Nia et al., 2021).

*World Health Organization* (WHO) 2020 menyebutkan, Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan jumlah populasi lansia tertinggi didunia. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2025, Indonesia diperkirakan akan menempati posisi kelima negara dengan presentase lansia tertinggi di dunia yang mencapai 16 juta jiwa. Saat ini, Indonesia telah mencapai presentase lansia sebesar 9,6% dari ambang batas 10% yang menandakan

bahwa negara tersebut telah memasuki kategori negara dengan struktur penduduk yang semakin tua atau dikenal dengan istilah ” *Aging Population* ”. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi lansia di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya, yang tentunya akan berdampak pada berbagai sektor, seperti kesehatan, ekonomi, serta kebutuhan sosial dan kesejahteraan bagi kelompok usia lanjut (Hakim et al., n.d. 2020).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan, sekitar 28-35% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami kejadian jatuh yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan. Jatuh pada lansia sering kali terjadi karena penurunan kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan seiring bertambahnya usia. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan, meningkatkan risiko cedera serius dan mengganggu kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas (Faidah et al., 2020). Aktivitas lansia sangat bergantung pada kekuatan ekstremitas bawah. Jika kekuatan otot pada ekstremitas bawah menurun, lansia akan mengalami gangguan keseimbangan dan kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan aktivitas tersebut, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup lansia. Salah satu dampak dari gangguan keseimbangan pada lansia adalah peningkatan risiko jatuh (Fitria Takahepis et al., 2021).

Gangguan keseimbangan pada lansia memberikan dampak yang signifikan yaitu jatuh yang sering mengarah pada injuri, kecacatan, kehilangan kemandirian dan kurangnya kualitas hidup (Sholehudin &

Elmaghuroh, 2023). Untuk itu, penting bagi lansia untuk menjaga dan mempertahankan kekuatan otot agar tetap optimal. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan latihan keseimbangan melalui metode non-farmakologis, diantaranya adalah *balance exercise*. *Balance exercise* merupakan program latihan yang dirancang khusus untuk melatih sistem vestibular, dengan tujuan utama meningkatkan fungsi fisik dan sebagai upaya untuk mencegah risiko jatuh. Latihan ini relatif mudah untuk dilakukan oleh lansia, namun masih banyak lansia yang belum mengetahui manfaat dari *balance exercise*, sehingga latihan ini belum menjadi kebiasaan yang diterapkan rutin dalam kehidupan sehari-hari terutama pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan (Muladi, 2022).

*Balance exercise* merupakan suatu jenis latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot pada ekstremitas bawah dan membantu mengontrol keseimbangan tubuh. Latihan ini memberikan berbagai manfaat yang sangat penting, diantaranya yaitu memperkuat sendi-sendi tubuh, meningkatkan kekuatan otot, serta mempertahankan postur tubuh yang baik terutama saat berdiri di bidang tumpu, yang sangat penting yaitu dalam menjaga pusat gravitasi tubuh. *Balance exercise* melibatkan serangkaian gerakan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot tubuh, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan postur tubuh yang tegak dan stabil, mengurangi resiko jatuh, serta meningkatkan kemandirian lansia. Dengan rutin melaksanakan *balance exercise*, lansia dapat merasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan mencegah dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan mencegah

berbagai masalah yang terkait dengan gangguan keseimbangan. Selain meningkatkan kekuatan otot, *Balance exercise* juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan sendi, mempertahankan keseimbangan postural, serta meningkatkan keseimbangan dinamis tubuh, sehingga lansia dapat mempertahankan pusat gravitasi mereka terutama pada posisi berdiri tegak dengan stabil. Dengan demikian *balance exercise* sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan (Saraswati et al., 2022).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, termasuk latihan keseimbangan, juga dapat berperan penting dalam upaya pencegahan penyakit pada lansia, yang juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Cahyani, 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang implementasi latihan *balance exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan.

Berdasarkan data di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang Implementasi *Balance Exercise* Dengan Masalah Keperawatan Resiko Jatuh Pada Lansia Ny. S Di Desa Sumberan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Implementasi *Balance Exercise* Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan Implementasi *Balance Exercise* Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya latihan keseimbangan bagi lansia, khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan menjaga stabilitas tubuh.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. Bagi Lansia

Implementasi *balance exercise* memberikan manfaat besar bagi lansia, terutama dalam menjaga stabilitas tubuh dan mencegah risiko jatuh yang umum terjadi pada usia lanjut. Melalui latihan ini, lansia dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, dan postur, sehingga mereka lebih percaya diri dalam beraktivitas sehari-hari. Selain itu, latihan ini juga mendukung kemandirian lansia karena mereka mampu melakukan berbagai aktivitas tanpa harus selalu bergantung pada orang lain. Secara psikologis, rasa takut jatuh akan berkurang, sehingga kualitas hidup lansia meningkat secara keseluruhan.

b. Bagi Perawat

Bagi perawat, penerapan program latihan *balance exercise* bagi lansia membantu meningkatkan kualitas layanan keperawatan secara signifikan. Perawat dapat mengintegrasikan latihan ini sebagai bagian dari intervensi preventif untuk mengurangi risiko cedera akibat jatuh. Selain itu, latihan ini juga memudahkan perawat dalam memantau perkembangan fisik pasien secara berkala. Melalui pelatihan dan praktik langsung, perawat juga dapat meningkatkan keterampilan dan kompetensinya dalam menangani lansia secara lebih profesional dan holistik.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan juga memperoleh manfaat besar dari implementasi *balance exercise*, salah satunya adalah dengan memperkaya kurikulum keperawatan geriatri atau fisioterapi melalui integrasi materi dan praktik terkait *balance exercise*. Hal ini mendorong lahirnya lulusan yang memiliki keterampilan praktis yang dibutuhkan di dunia kerja. Selain itu, institusi juga dapat mengembangkan program penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada pencegahan jatuh dan peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, institusi dapat berkontribusi secara langsung dalam menciptakan masyarakat lansia yang sehat, aktif, dan mandiri.