

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan individu yang telah berusia lebih dari 60 tahun, di mana tahap ini merupakan fase akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek utama, yaitu biologis, ekonomi dan juga sosial. Secara biologis lansia mengalami perubahan yang ditandai dengan penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit (Rustanti & Elmaghfuroh, 2023). Lansia merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang berada pada fase akhir siklus kehidupan dan rentan mengalami perubahan fisik serta fungsional, seperti kulit mengendur, penurunan pendengaran dan penglihatan, gerakan melambat, dan postur tubuh yang kurang proporsional (Arifin, 2022). Perubahan ini memengaruhi berbagai fungsi, termasuk sensori, neurologis, kognitif, dan muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal dapat berupa keterbatasan sendi, perubahan postur, penurunan kekuatan otot, dan penurunan fleksibilitas, yang semuanya dapat memicu gangguan keseimbangan (Elmaghfuroh, 2025).

Gangguan keseimbangan adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh, baik saat berdiri, berjalan, maupun bergerak. Hal ini umumnya terjadi karena penurunan fungsi sistem penglihatan, vestibular (indra keseimbangan), dan sistem proprioepsi (kesadaran posisi tubuh) akibat proses penuaan, disertai melemahnya otot,

sendi, dan kesehatan kaki, yang dapat meningkatkan risiko jatuh (Fauziah et al., 2021).

Kondisi ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan mengingat *World Health Organization* (WHO) memprediksi bahwa jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2025 dan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Kemenkes RI mencatat jumlah lansia di Indonesia mencapai 32,42 juta pada 2024, diperkirakan meningkat menjadi 33,69 juta pada 2025 dan 48,29 juta pada 2035 (Palaka, 2024). Peningkatan jumlah lansia menimbulkan berbagai masalah psikologis, sosial ekonomi, dan kesehatan, seperti kesepian, depresi, keterbatasan pendapatan, ketergantungan, serta kerentanan terhadap penyakit kronis. Kondisi ini memerlukan perhatian yang serius, terutama terkait gangguan keseimbangan yang kerap dialami oleh lansia, karena hal tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh (Safira et al., 2024).

Jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius pada lansia dan menjadi penyebab utama cedera, kecacatan, hingga kematian. Risiko jatuh pada individu berusia di atas 55 tahun tercatat mencapai 49,4%, sementara pada mereka yang berusia lebih dari 65 tahun angkanya meningkat menjadi 67,1%. Insiden jatuh pada lansia yang tinggal di lingkungan komunitas terus meningkat setiap tahunnya, dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah melewati usia 75 tahun. Sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di komunitas mengalami kecelakaan jatuh, dengan sebagian di antaranya mengalami jatuh berulang (Elmaghfuroh, 2025).

Dampak yang akan terjadi apabila gangguan keseimbangan pada lansia tidak segera diatasi bisa sangat merugikan, baik dari segi fisik maupun

psikologis. Secara fisik, gangguan ini dapat meningkatkan risiko jatuh yang berujung pada cedera serius, seperti patah tulang atau trauma kepala, yang sering kali memerlukan perawatan intensif dan jangka panjang di rumah sakit maupun di rumah. Sementara dari aspek psikologis, lansia yang sering mengalami jatuh atau merasa tidak stabil saat berjalan cenderung mengalami peningkatan rasa takut, kecemasan berlebihan, bahkan depresi, yang semuanya dapat berkontribusi pada penurunan kepercayaan diri, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta memburuknya kualitas hidup secara keseluruhan (Siregar et al., 2020).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut antara lain dengan memenuhi kebutuhan gizi secara seimbang, memastikan asupan kalsium yang cukup untuk menjaga kesehatan tulang, serta rutin melakukan aktivitas fisik yang sesuai. Aktivitas fisik seperti latihan *balance exercise*, senam tai chi, yoga, dan jalan tandem atau *tandem stance exercise* merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Namun, latihan jalan tandem dinilai lebih cocok karena secara spesifik mampu meningkatkan keseimbangan dinamis yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas harian seperti berjalan dan berpindah posisi. Dibandingkan dengan latihan lainnya, jalan tandem memiliki kelebihan yaitu gerakannya sederhana, tidak memerlukan alat bantu khusus, dapat dilakukan di rumah dengan pengawasan minimal, serta langsung menargetkan sistem sensorimotor dan kontrol postur yang berperan penting dalam mencegah jatuh (Syah & Febriyeni Utami, 2021).

Penelitian yang berjudul Jalan Tendem Menurunkan Resiko Jatuh Lansia menyebutkan bahwa latihan keseimbangan yang dikombinasikan dengan jalan tandem dapat secara signifikan menurunkan risiko jatuh pada lansia (Arifiati et al., 2024). Latihan jalan tandem menawarkan banyak manfaat, namun implementasinya tetap menghadapi sejumlah tantangan, terutama rendahnya motivasi lansia akibat rasa takut jatuh (Siregar et al., 2020).

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah implementasi latihan jalan tandem pada lansia dengan gangguan keseimbangan. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi latihan keseimbangan yang efektif dan mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi latihan jalan tandem (*Tandem Stance Exercise*) pada lansia Ny. P dengan gangguan keseimbangan di Desa Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi?

1.3 Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan implementasi latihan jalan tandem (*Tandem Stance Exercise*) pada lansia Ny. P dengan gangguan keseimbangan di Desa Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman di bidang keperawatan,

khususnya terkait latihan jalan tandem yang berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan serta menurunkan risiko jatuh pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Meningkatkan keterampilan serta pengetahuan perawat dalam merancang dan melaksanakan program latihan jalan tandem, termasuk pemantauan dan evaluasi hasil latihan serta pemberian edukasi kepada lansia tentang pentingnya menjaga keseimbangan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Mendorong kolaborasi antara individu, masyarakat dan institusi pendidikan untuk mengadakan penelitian dan pengembangan materi edukasi yang dapat digunakan dalam pelatihan perawat, serta memperkenalkan konsep latihan jalan tandem sebagai bagian dari kurikulum pendidikan kesehatan.

c. Bagi Lansia

Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia dengan gangguan keseimbangan melalui latihan jalan tandem, sehingga mereka dapat merasakan peningkatan dalam kualitas hidup, lebih mandiri dalam beraktivitas, dan mengurangi ketergantungan pada orang lain.