

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia menjadi salah satu tahapan akhir dari proses kehidupan seseorang yang mana ditandai dengan adanya penurunan fungsi tubuh akibat adanya proses penuaan. Menurut *World Health Organization*, Lansia merupakan sekelompok orang yang berusia lebih dari 60 tahun yang mana hal ini menjadi salah satu fase yang dilewati oleh seluruh manusia. Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis dan perlu beradaptasi dengan stress lingkungannya. Pada fase ini juga akan muncul berbagai masalah yang kompleks baik secara fisik, biologis, psikologis serta sosial ekonomi (Dinda Pristy Gustiyan & Sutantri Sutantri, 2023).

Pada lansia akan muncul beberapa masalah, salah satu masalah fisik dan biologis yang muncul salah satunya adalah jatuh. Menurut (Rohima et al., 2020) menyatakan bahwa faktor penyebab lansia dapat disebabkan secara intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik yang dapat menyebabkan jatuh pada lansia seperti gangguan pada gaya jalan, terdapat kelemahan otot ekstremitas bawah, adanya deformitas, atrofi otot, myalgia, kekakuan otot dan kecacatan pada kaki. Sedangkan faktor ekstrinsik yang dapat menyebabkan jatuh bisa berupa lantai yang licin, penerangan yang kurang, dan adanya lubang dijalan (Astuti & Agustiningih, 2023).

Jumlah lansia di dunia diproyeksikan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050, dan bisa mengalami peningkatan menjadi 3,1 miliar pada tahun 2100. Dalam beberapa dekade selanjutnya, proses peningkatan pada populasi lansia hampir tidak dapat dihindari dan akibatnya dapat menyebabkan kurva lansia terus meningkat. Di Indonesia prevalensi lansia yang mengalami jatuh pada tahun 2021 mencapai 49,4% dari penduduk lansia (Widowati et al, 2022). Faktor penyebab yang paling dominan adalah intrisik (gangguan keseimbangan) 68% dan faktor lingkungan 31% (Kemenkes, 2022). Sampai saat ini, prevalensi jatuh di Indonesia yang disebabkan cedera yaitu pada usia 65-74 tahun sekitar 67,1% dan pada usia 75 tahun keatas sekitar 78,2% (Riskesdas, 2018). Di tingkat regional, data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa insiden jatuh pada lansia juga tergolong tinggi, dengan proporsi kejadian jatuh sekitar 52,3% di antara lansia yang tinggal di institusi sosial maupun komunitas (Dinkes Jatim, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti saat praktik klinik di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso, diperoleh data bahwa dari total 100 lansia yang tinggal di PSTW Bondowoso sebanyak 30 lansia memiliki riwayat jatuh dalam 1 tahun terakhir. Sebagian besar dari mereka menunjukkan keluhan gangguan keseimbangan saat berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, dan ketergantungan pada alat bantu jalan.

Melihat dari data statistik lansia diatas menunjukkan bahwa jumlah lansia tiap tahunnya mengalami peningkatan. Semakin banyaknya lansia

juga akan semakin tinggi masalah kesehatan termasuk kejadian jatuh lansia akibat dari terganggunya keseimbangan tubuh lansia. Keseimbangan adalah suatu proses dimana tubuh berusaha mempertahankan posisinya saat melakukan berbagai kegiatan. Keseimbangan dikatakan sebagai suatu respon untuk mempertahankan kepala dan tubuh terhadap gravitasi dan kekuatan dari luar serta mempertahankan tegak dan seimbang nya pusat massa tubuh terhadap bidang tumpu dan menstabilkan bagian tubuh tertentu sewaktu bergerak.

Kesehatan fisik lansia perlu diperhatikan dari beberapa pihak yang terkait, mampu dari pihak keluarga, pihak layanan sosial lansia, pihak tenaga kesehatan atau pihak yang berada dekat dengan lansia. Sehingga lansia perlu melakukan latihan fisik secara teratur. Intervensi yang digunakan untuk mengurangi risiko jatuh dapat menurunkan beban perawatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Intervensi dengan metode nonfarmakologi yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengurangi risiko jatuh lansia yaitu dengan menggunakan latihan otago exercise. Latihan otago exercise melibatkan beberapa gerakan yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia (Kurnianingsih, 2020).

Hasil evaluasi ini telah dilakukan penelitian oleh (Suhartina, 2023) yang menunjukkan bahwa otago exercise dapat meningkatkan postural pada lansia melalui *head movement, ankle movements, front knee strengthening exercise, Back knee exercise, calf-raises hold support* dan gerakan *Toe-*

raises hold support yang dapat mempertahankan keseimbangan postural ketika berjalan. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keseimbangan tubuh lansia setelah diberikan latihan *otago exercise* (Ulfatun Hasanah et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis tertarik untuk menyusun laporan akhir ini dengan judul “Analisis Implementasi *Otago Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “Bagaimanakah hasil implementasi *Otago Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis efektivitas implementasi *Otago Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Bondowoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik lansia dengan gangguan keseimbangan yang diberikan latihan *Otago Exercise* di UPT PSTW Bondowoso.
2. Mendeskripsikan pelaksanaan *Otago Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Bondowoso.

3. Mendeskripsikan efektivitas pelaksanaan *Otago Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Bondowoso.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi keperawatan berbasis latihan fisik seperti *Otago Exercise* sebagai upaya preventif terhadap risiko jatuh pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas latihan keseimbangan sebagai pendekatan keperawatan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Memberikan manfaat langsung berupa peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

2. Bagi UPT PSTW Bondowoso

Menjadi masukan dalam perencanaan program pemeliharaan kesehatan lansia melalui penerapan latihan fisik terstruktur seperti *Otago Exercise* yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan harian penghuni panti.

3. Bagi Perawat

Sebagai acuan dalam memberikan intervensi keperawatan yang berbasis latihan fisik kepada lansia dengan risiko jatuh, serta

meningkatkan kompetensi perawat dalam mengelola masalah keseimbangan pada lansia secara holistik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan dasar untuk penelitian lanjutan mengenai intervensi pencegahan jatuh pada lansia, dengan kemungkinan pengembangan metode, durasi latihan, atau variabel lainnya yang lebih luas.

