

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan pada lansia dapat menyebabkan penurunan mobilitas, peningkatan risiko jatuh, serta berkurangnya kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Bahriah et al., 2024). Masalah ini dapat berdampak pada kualitas hidup lansia dan meningkatkan beban perawatan baik bagi keluarga maupun tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan lansia. Selain itu, gangguan keseimbangan yang tidak ditangani dapat mempercepat proses degeneratif serta meningkatkan risiko masalah Kesehatan lainnya (Widiatmika, 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi gangguan keseimbangan guna meningkatkan kualitas hidup lansia serta mencegah terjadinya komplikasi kesehatan lebih lanjut.

Menurut data *World Health Organization*, lebih dari 30% lansia di dunia mengalami gangguan keseimbangan yang berpotensi menyebabkan jatuh (WHO, 2021). Insiden jatuh meningkat seiring bertambahnya usia, dengan sekitar 50% lansia diatas usia 80 tahun mengalami jatuh setidaknya sekali dalam setahun. Hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia (Kemenkes RI, 2021). Menurut *Indonesian Family Life Survey* (IFLS) menunjukkan angka prevalensi kejadian jatuh pada lansia berusia lebih dari 65 tahun sebesar 30%, dan pada lansia berusia lebih dari

80 tahun, angka ini meningkat menjadi 50% setiap tahunnya (IFLS, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT PSTW Jember, dari total 144 lansia, terdapat 76 lansia yang mengalami gangguan keseimbangan, dan pada Wisma Sakura dari total 17 lansia terdapat 11 lansia yang memiliki riwayat jatuh sebelumnya.

Jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera serius, seperti patah tulang panggul, fraktur lengan, dan trauma kepala, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta peningkatan beban ekonomi dan sosial. Lansia yang mengalami jatuh sering kali mengalami ketakutan untuk bergerak (*post-fall syndrome*), yang dapat menyebabkan penurunan lebih lanjut dalam keseimbangan dan mobilitas (Julianti et al., 2021).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) merupakan tempat merawat lansia, permasalahan ini juga menjadi perhatian utama, dimana banyak lansia mengalami penurunan keseimbangan yang berdampak pada keterbatasan mobilitas mereka. Berdasarkan observasi awal, sejumlah lansia mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas dasar seperti berjalan, berdiri dari posisi duduk, atau berbelok tanpa kehilangan keseimbangan. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus melalui penerapan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah kejadian jatuh yang lebih parah.

Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis pada tubuh lansia, termasuk penurunan fungsi *system musculoskeletal* dan *vestibular* yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan (Mardiana, 2023). Berkurangnya massa dan otot, serta penurunan respon reflek tubuh

terhadap gangguan keseimbangan menjadi faktor utama yang menyebabkan meningkatnya risiko jatuh pada lansia (Julianti et al., 2021). Selain itu, penyakit degeneratif seperti osteoarthritis, hipertensi, dan neuropati perifer juga turut berkontribusi dalam menurunkan kemampuan keseimbangan pada lansia.

Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan cenderung mengalami ketakutan untuk bergerak, yang kemudian dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, atrofi otot, dan semakin memperburuk kondisi keseimbangan mereka (Mardiana, 2023). Ketakutan ini juga dapat memperburuk risiko jatuh, seperti mengurangi kecepatan berjalan atau menghindari gerakan tertentu yang justru diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Pada lansia yang berada di lingkungan PSTW, yang memiliki gangguan keseimbangan akan sering mengalami kesulitan berjalan, meningkatkan risiko jatuh dan cedera, serta memerlukan intervensi yang efektif untuk memperbaiki keseimbangan mereka.

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia adalah *Tandem walking exercise*. Latihan ini melibatkan berjalan dengan pola kaki sejajar di jalur lurus untuk melatih *control postural*, koordinasi, dan keseimbangan tubuh (Beriman et al., 2021). Metode ini dirancang untuk memperkuat otot-otot inti dan tungkai, meningkatkan propriosepsi, serta melatih reaksi refleks tubuh terhadap gangguan keseimbangan. *Tandem walking exercise* juga dikenal dapat meningkatkan stabilitas tubuh, yang sangat penting dalam mencegah jatuh saat berjalan atau melakukan aktivitas sehari-hari (Beriman et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Tandem walking exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia dan mengurangi risiko jatuh. Latihan ini tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan dengan mudah diberbagai lingkungan, termasuk fasilitas perawatan lansia seperti UPT PSTW Jember. Implementasi Latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan lansia, sehingga mereka dapat lebih mandiri dalam beraktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan pernyataan diatas, perlu dilakukan penelitian mengenai “Implementasi *Tandem walking exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT PSTW Jember”

1.2 Batasan Masalah

1. Bagaimanakah keseimbangan lansia sebelum diberikan tindakan *tandem walking exercise* di UPT PSTW Jember?
2. Bagaimanakah keseimbangan lansia setelah diberikan tindakan *tandem walking exercise* di UPT PSTW Jember?
3. Bagaimanakah efektivitas tindakan *tandem walking exercise* pada keseimbangan lansia di UPT PSTW Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis implementasi *Tandem walking exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT PSTW Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi keseimbangan lansia sebelum diberikan tindakan *tandem walking exercise* di UPT PSTW Jember?
2. Mengidentifikasi keseimbangan lansia setelah diberikan tindakan *tandem walking exercise* di UPT PSTW Jember?
3. Mengidentifikasi efektivitas tindakan *tandem walking exercise* pada keseimbangan lansia di UPT PSTW Jember?

1.4 Manfaat

1.4.1 Teritoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan gerontik melalui penyediaan bukti ilmiah mengenai efektivitas implementasi *Tandem walking exercise* dalam penatalaksanaan gangguan keseimbangan pada lansia. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pemahaman tentang keseimbangan lansia serta menjadi pengembang teori dan pedoman praktik klinis pada masa mendatang, dan dapat meningkatkan mutu asuhan keperawatan bagi lansia dan mendorong inisiasi penelitian lanjutan dibidang terkait.

1.4.2 Praktis

1) Lansia

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi lansia cara melatih keseimbangan dengan *Tandem walking exercise*, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

2) Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menambah informasi dan dapat mengoptimalkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan keseimbangan.

3) Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam melakukan pembelajaran tentang gangguan keseimbangan pada lansia

