

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia akan terus mengalami penambahan usia di dalam rentang kehidupannya. Seiring penambahan usia yang dialami oleh setiap makhluk hidup maka terjadilah suatu proses yang disebut dengan menua, hal ini bersifat irreversible atau tidak dapat kembali lagi (Ibrahim, 2021). Menua merupakan proses alamiah yang dilalui sejak permulaan kehidupan dan akan terus berjalan mengikuti penambahan usia dan dilalui melewati tahapan dari anak hingga menuju lansia. Lanjut usia merupakan seseorang yang sudah menginjak usia 60 keatas. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Lansia termasuk dalam golongan atau populasi yang memiliki resiko (population at risk) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (Widiatmika, 2021).

Perkembangan penduduk lansia di dunia menurut WHO sampai tahun 2050 akan meningkat kurang lebih 600 juta menjadi 2 milyar lansia, dan wilayah Asia merupakan wilayah yang terbanyak mengalami peningkatan, dan sekitar 25 tahun kedepan populasi lansia akan bertambah sekitar 82% (Yohanes, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dengan cara wawancara petugas kesehatan, didapatkan data dari 140 lansia yang mengalami gangguan keseimbangan 56 lansia pada tahun 2023 (Ad'hani, 2024).

Lansia akan terjadi berbagai permasalahan yang disebabkan oleh faktor usia. Akibat dari proses degeneratif ini, lansia akan mengalami penurunan baik secara anatomi maupun fungsional. Kemunduran secara fisik maupun secara psikis akan dialami lansia. Salah satu permasalahan yang dialami adalah masalah keseimbangan tubuh (Gemini, 2022). Perubahan secara fisiologis yang disebabkan faktor degenerative akan memberikan dampak dalam menjalankan fungsi tubuh sehingga terjadi penurunan kemampuan beraktivitas pada usia lanjut. Pada usia tersebut akan secara otomatis mengalami berbagai keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Dengan beraktivitas seseorang, maka akan dapat mempengaruhi kekuatan pada otot, fleksibilitas otot, keseimbangan serta ketahanan tubuh seseorang termasuk bagi lanjut usia (Prisilia Singal, 2022).

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan, lansia memerlukan pola latihan yang didukung oleh bukti untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol postural. Salah satu inisiatifnya adalah jalan tandem. Bagi mereka yang ingin mengencangkan otot-otot yang membantu kita menekuk pinggul dan meluruskan lutut untuk jalan tandem, yang juga dikenal dengan "posisi tandem", adalah cara yang tepat untuk melakukannya (Suci, 2024). Rinco Siregar meneliti dampak latihan jalan tandem terhadap keseimbangan lansia guna menurunkan risiko terjatuh pada tahun 2020 di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, Sumatera Utara. Lansia dapat memperoleh manfaat dari latihan keseimbangan seperti jalan tandem, yaitu berjalan pada lintasan lurus dengan jari kaki menyentuh tumit dan sebaliknya sejauh tiga hingga enam meter (Novitasari, 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait intervensi andem walking excercise pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember.

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana kriteria klien gangguan keseimbangan sebelum diberikan intervensi tandem walking exercise di UPT PSTW Jember?
- 2) Bagaimana kondisi klien gangguan keseimbangan sebelum diberikan intervensi tandem walking exercise di UPT PSTW Jember?
- 3) Bagaimana hasil dan efektivitas tandem walking exercise pada pasien di UPT PSTW Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan implementasi tandem walking exercise pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT.Pelayanan Tresna Werdha Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kriteria klien dengan gangguan keseimbangan sebelum diberikan intervensi tandem walking exercise di UPT PSTW Jember.
- 2) Mengidentifikasi kondisi klien dengan gangguan keseimbangan sebelum diberikan intervensi Tandem Walking Excercise di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- 3) Mengidentifikasi hasil dan efektivitas intervensi tandem walking exercise pada pasien di UPT PSTW Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam penerapan intervensi tandem walking exercise pada lansia. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti masa depan yang tertarik untuk mengevaluasi efektivitas intervensi komprehensif dalam perawatan keseimbangan lansia.

1.4.2 Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi:

- 1) Para tenaga kesehatan, khususnya perawat di UPT PSTW Jember, dengan memberikan arahan dalam penerapan intervensi *tandem walking exercise* untuk mengurangi jumlah pasien yang mengalami gangguan keseimbangan.
- 2) UPT. Pelayanan Tresna Werdha Jember, sebagai bahan latihan dan evaluasi, serta penatalaksanaan kasus gangguan keseimbangan.
- 3) Pasien, melalui peningkatan mutu pelayanan, yang diharapkan dapat mendukung proses pemulihan yang lebih efektif