

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Akbar et al., 2021). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus bertambah hingga 2 miliar orang dengan lanjut usia pada tahun 2050. Asia termasuk Indonesia sudah memasuki penduduk menua (*aging population*) dikarenakan jumlah penduduk yang mencapai usia 60 tahun keatas mencapai angka 7%. Jumlah penduduk lansia telah diprediksi sebanyak (27,08 juta) pada tahun 2020, sebanyak (33,69 juta) pada tahun 2025, sebanyak (40,95 juta) pada tahun 2030, dan sebanyak (48,19 juta) pada tahun 2035. 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% (Risksdas, 2018).

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). Salah satu proses perubahan fisik yang paling banyak terjadi pada lanjut usia terdapat pada sistem muskuloskeletal dengan berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan osteoporosis, sehingga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama pada ekstremitas bawah. Penurunan kekuatan otot anggota gerak bawah berhubungan dengan kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas seperti penurunan kecepatan jalan, penurunan keseimbangan dan peningkatan resiko jatuh (Puhwanto, Yudistira Dimas., Fransisca Xavera Hargiani., Amin Zakaria., 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti saat praktik klinik di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso, diketahui bahwa dari 100 lansia yang tinggal di panti tersebut, sebanyak 30 orang memiliki riwayat jatuh dalam satu tahun terakhir. Mayoritas lansia tersebut mengalami gangguan keseimbangan saat berjalan, kelemahan pada otot ekstremitas bawah, serta ketergantungan pada alat bantu jalan.

Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya yang diikuti dengan bertambahnya permasalahan kesehatan, salah

satunya risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan tubuh. Keseimbangan sendiri merupakan mekanisme tubuh untuk mempertahankan posisi saat melakukan aktivitas, yaitu sebagai respon dalam menjaga kepala dan tubuh terhadap gravitasi maupun gaya dari luar, sekaligus mempertahankan posisi tegak, kestabilan pusat massa tubuh terhadap bidang tumpu, serta stabilisasi bagian tubuh tertentu ketika bergerak.

Penurunan kekuatan otot lansia akan menyebabkan gangguan pada berjalan dan keseimbangan lansia. Penurunan kekuatan otot mengakibatkan kelambanan gerak pada lansia. Lansia lebih cenderung berisiko jatuh karena ketidakstabilan dalam posisi tubuh, kemampuan yang lebih rendah untuk memprediksi tergelincir atau jatuh, tersandung, dan reaksi yang tertunda. Elemen muskuloskeletal ini sangat penting dalam menentukan risiko jatuh lansia (Nofita et al., 2024)

Lansia dengan kelemahan otot akan mengakibatkan suatu kondisi yang berisiko jatuh, sehingga akan membuat kerusakan pada tubuh dan menimbulkan terganggunya kesehatan. Jatuh dapat mengakibatkan berbagai masalah, mulai dari memar ringan dan keseleo hingga patah tulang dan bahkan kematian. Untuk mencegah jatuh berulang, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko, mengevaluasi keseimbangan dan gaya berjalan, dan mengelola atau memodifikasi faktor lingkungan (Nofita et al., 2024).

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah keseimbangan dan jatuh adalah dengan melakukan latihan fisik yang teratur dan terstruktur. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan

menggunakan pendekatan *Ankle strategy exercise* yang merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Latihan untuk Pendekatan Pergelangan Kaki adalah strategi penyesuaian awal untuk memaksimalkan keseimbangan melalui kontraksi sendi (Permana et al., 2022).

Ankle strategy exercise merupakan salah satu latihan dengan menstimulus sistem muskuloskeletal tubuh manusia dengan meningkatkan kerja otot postural sehingga dapat menstabilkan posisi tubuh manusia dan merangsang tubuh untuk dapat mengontrol setiap goyangan yang diterima oleh tubuh. Latihan ini akan berdampak pada penstabilan posisi tubuh sehingga mampu mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil. Latihan *Ankle strategy* dapat dilakukan dimana saja, dengan maksud agar lansia dapat mempertahankan kualitas hidupnya, meminimalkan risiko jatuh, dan tetap melakukan aktivitas fisik (I. G. B. Nugraha et al., 2022). Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Rini Vidarti, 2018 dalam (Hadi Endaryanto et al., 2023) yang menyatakan bahwa *Ankle strategy exercise* terbukti sangat efektif dalam memaksimalkan keseimbangan tubuh dan meningkatkan kekuatan kelompok otot ekstremitas bawah pada usia lanjut. Latihan pergelangan kaki yang strategis akan memaksimalkan fungsi otot postural sehingga menghasilkan keseimbangan tubuh yang lebih baik pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis tertarik untuk menyusun laporan akhir ini dengan judul “Penerapan *Ankle Strategy Exercise* Pada Lansia Terhadap Peningkatan Status

Keseimbangan Fungsional Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah pada kasus ini dibatasi pada “Bagaimanakan hasil penerapan *Ankle Strategy Exercise* dalam meningkatkan status keseimbangan fungsional pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas penerapan *Ankle Strategy Exercise* dalam meningkatkan status keseimbangan fungsional lansian dengan risiko jatuh di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik lansia dengan gangguan keseimbangan yang diberikan *Ankle Strategy Exercise* di UPT PSWT Bondowoso.
- b. Mendeskripsikan pelaksanaan *Ankle Strategy Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Bondowoso.
- c. Mendeskripsikan efektivitas pelaksanaan *Ankle Strategy Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT PSTW Bondowoso.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis seperti *Ankle Strategy Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan mencegah risiko jatuh pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengalaman langsung kepada lansia tentang manfaat latihan *Ankle Strategy* sebagai upaya sederhana namun efektif dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh.

b. Bagi Pengurus dan Perawat PSTW

Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik rutin yang sesuai untuk lansia, khususnya yang memiliki gangguan keseimbangan atau berisiko tinggi mengalami jatuh.

c. Bagi Institusi dan Mahasiswa

Karya Ilmiah Akhir diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan lansia, khususnya yang berkaitan dengan mobilitas dan keseimbangan

tubuh, serta memberikan inspirasi untuk penelitian lanjutan di bidang keperawatan gerontik.

d. Bagi Penulis

Karya Ilmiah Akhir ini dapat menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam memberikan asuhan keperawatan berbasis *evidence-based practice*, khususnya pada lansia dengan risiko jatuh. Selain itu, memperkuat pemahaman penulis terhadap pentingnya intervensi preventif dalam praktik keperawatan profesional.

