

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan fase alami yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap individu. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan fungsional seseorang (Nurbasari, et., al. 2020). Lansia menjadi kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena rentan mengalami penurunan kekuatan otot, refleks, serta keseimbangan tubuh. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul akibat perubahan tersebut adalah risiko jatuh. Lansia yang mengalami jatuh memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami patah tulang yang sering berujung pada imobilisasi dan komplikasi serius, bahkan peningkatan risiko mortalitas dalam satu tahun setelah kejadian jatuh (Kutsal 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa kejadian jatuh pada lansia merupakan masalah serius yang berdampak luas dan perlu mendapatkan perhatian di tingkat global.

Secara global, insiden jatuh pada lansia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. World Health Organization (WHO, 2024) mencatat bahwa lebih dari 37 juta kejadian jatuh membutuhkan perawatan medis setiap tahunnya, dan sekitar 684.000 kematian terjadi akibat jatuh, menjadikannya penyebab utama cedera fatal pada lansia di seluruh dunia. Hasil meta-analisis tahun 2024 juga menunjukkan bahwa rata-rata 26,5% lansia di dunia pernah mengalami jatuh, dengan angka tertinggi terjadi di negara berkembang yang memiliki sistem pelayanan geriatri terbatas.

Di Indonesia, peningkatan populasi lanjut usia berjalan cepat seiring bertambahnya harapan hidup masyarakat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), jumlah lansia di Indonesia mencapai 33,7 juta jiwa atau sekitar 12,6% dari total penduduk, menandakan bahwa Indonesia telah memasuki fase *ageing population*. Secara regional, Provinsi Jawa Timur menjadi salah satu daerah dengan jumlah penduduk lansia tertinggi di Indonesia. Berdasarkan Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur (BPS, 2024), proporsi lansia mencapai 14,91% dari total penduduk provinsi. Kondisi ini menempatkan Jawa Timur sebagai provinsi dengan beban kesehatan lansia yang tinggi. Peningkatan populasi lansia menuntut perhatian terhadap masalah kesehatan yang sering muncul pada kelompok ini, terutama risiko jatuh (Margareth 2020) . Peningkatan jumlah lansia baik secara global maupun di Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan pada kelompok usia ini semakin kompleks dan membutuhkan perhatian khusus. Risiko jatuh menjadi salah satu masalah utama yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko komplikasi dan kematian.

Risiko jatuh yang tinggi pada lansia memerlukan intervensi yang tidak hanya aman, tetapi juga mudah diterapkan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui latihan fisik yang disesuaikan dengan kemampuan lansia. *Chair Based Exercise* (CBE) menjadi alternatif latihan yang aman, sederhana, dan efektif bagi lansia dengan keterbatasan fisik (Dixit et al. 2024). Latihan ini dilakukan dengan posisi duduk menggunakan kursi sebagai alat bantu, sehingga meminimalkan risiko cedera sambil melatih kekuatan otot ekstremitas dan stabilitas postural. Selain itu,

gerakan dalam latihan ini juga menstimulasi otot ekstremitas atas dan bawah, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki sirkulasi darah, serta memperkuat keseimbangan dinamis tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan (Furtado et al. 2021). Hasil penelitian terdahulu juga mendukung efektivitas intervensi ini, dimana Klempel et al. (2021) menunjukkan bahwa *Chair Based Exercise* secara signifikan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan fungsional pada lansia. Penelitian lain oleh Furtado et al. (2021) mengungkapkan bahwa program latihan berbasis kursi mampu meningkatkan keseimbangan statik, kecepatan berjalan, serta kesejahteraan psikologis. Selain itu, Mackie et al. (2023) menyatakan bahwa *seated exercise* efektif dalam meningkatkan mobilitas fungsional dan menurunkan risiko jatuh pada lansia dengan keterbatasan aktivitas. Dengan demikian, *Chair Based Exercise* dapat dijadikan sebagai intervensi yang tepat dan berbasis bukti dalam upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait “Implementasi *Chair Based Exercise* untuk Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”.

## 1.2 Batasan Masalah

Masalah pada kasus ini di batasi “Bagaimana Implementasi *Chair Based Exercise* Terhadap Pasien Gangguan Keseimbangan Dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”.

### 1.3 Tujuan

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Implementasi *Chair Based Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan karakteristik lansia dengan gangguan keseimbangan yang di berikan Implementasi *Chair Based Exercise* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- 2) Mendeskripsikan Implementasi *Chair Based Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember
- 3) Mengidentifikasi efektivitas *Chair Based Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan di UPT PSTW Jember

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dalam bidang keperawatan lanjut usia, khususnya mengenai pendekatan intervensi fisik sederhana untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia. Penerapan *Chair Based Exercise* dalam studi ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan teori intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan lansia, sekaligus mendorong penelitian lanjutan dengan topik serupa.

## 14.2 Praktis

### 1) Untuk Lansia

Kegiatan latihan yang dilakukan dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh, meminimalkan kemungkinan jatuh, serta mendukung keterlibatan mereka dalam aktivitas sehari-hari secara mandiri dan aman.

### 2) Untuk Tenaga Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi panduan dalam pelaksanaan program latihan fisik yang mudah diterapkan dan efektif, terutama bagi perawat dan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kepada lansia dengan gangguan stabilitas postural.

### 3) Untuk UPT PSTW Jember

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program peningkatan kualitas hidup lansia melalui kegiatan fisik yang terstruktur, aman, dan sesuai dengan kondisi penghuni, sehingga dapat mendukung peran lembaga dalam upaya promotif dan preventif.