

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis yang berdampak pada penurunan kekuatan otot, refleks keseimbangan, serta fungsi sistem muskuloskeletal. Kombinasi dari perubahan tersebut sering menimbulkan sindrom *instability*, yaitu kondisi ketika lansia mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan saat berdiri maupun berjalan. Sindrom ini menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko jatuh, yang pada gilirannya dapat berakibat cedera, disabilitas, bahkan kematian (Claudio et al. 2021).

Jatuh merupakan salah satu manifestasi yang paling umum dari sindrom *geriatric instability* pada lansia. Risiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia, di mana sekitar 30% lansia berusia di atas 65 tahun dan hampir 50% lansia berusia lebih dari 80 tahun pernah mengalami jatuh (Pitaloka et al., 2023). Di Indonesia, data menunjukkan bahwa insiden jatuh tertinggi terjadi pada lansia berusia 75 tahun ke atas, yakni sebesar 78,2%, sedangkan pada kelompok usia 65–74 tahun tercatat 67,1%. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada 2023, proporsi lansia yang mengalami jatuh meningkat dari 28–35% menjadi 32–42% per tahun.

Pada tahun 2014-2015 *Indonesian Family Life Survey* (IFLS) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami jatuh dibandingkan laki-laki, masing-masing sebesar 14,0% dan 11,5%. Penelitian oleh Margareth (2020) menambahkan bahwa lansia yang tinggal

di panti sosial memiliki risiko jatuh lebih tinggi, dengan prevalensi mencapai 50%, dibandingkan lansia yang tinggal di komunitas, yaitu sekitar 30–40%. Temuan serupa diperoleh dari survei di UPT PSTW Jember pada tahun 2025, di mana dari 17 lansia yang tinggal di fasilitas tersebut, sebanyak 11 orang dilaporkan memiliki riwayat jatuh sebelumnya.

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah populasi lanjut usia terus bertambah, dan diikuti pula dengan meningkatnya masalah instabilitas. Lansia yang mengalami penurunan stabilitas biasanya kesulitan dalam melakukan aktivitas sederhana seperti berjalan di permukaan datar, menaiki tangga, atau berpindah posisi dari duduk ke berdiri. Hambatan ini secara perlahan membatasi ruang gerak dan kemandirian lansia, membuat mereka semakin bergantung pada keluarga atau pengasuh. Kondisi ini tentu berdampak pada kualitas hidup, karena lansia tidak lagi mampu menjalankan peran sosial maupun kegiatan sehari-hari secara optimal (Zouita et al. 2020).

Selain dampak fisik, sindrom *instability* juga memberi pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis dan sosial lansia. Ketakutan akan jatuh membuat mereka cenderung mengurangi aktivitas fisik, yang pada akhirnya memperburuk kelemahan otot dan mempercepat penurunan fungsi tubuh. Rasa tidak percaya diri dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan depresi, sehingga lansia terjebak dalam lingkaran masalah yang sulit diputus. Tidak jarang, pembatasan aktivitas juga menyebabkan isolasi sosial karena lansia enggan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa instabilitas bukan hanya

masalah kesehatan fisik, tetapi juga menyangkut aspek psikososial yang dapat menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh (Richards 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menurunkan risiko instabilitas adalah melalui *strengthening exercise*. Latihan ini berfokus pada peningkatan kekuatan otot, terutama otot ekstremitas bawah yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh. Dengan latihan yang terstruktur, lansia dapat memperbaiki kemampuan fungsional, mengurangi risiko jatuh, serta mempertahankan kemandiriannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Richards 2024).

Penerapan *strengthening exercise* secara rutin dan sesuai prinsip progresif diyakini mampu memberikan dampak signifikan terhadap penurunan sindrom *instability*. Selain itu, latihan ini relatif sederhana, dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok, dan mudah diadaptasi sesuai kondisi lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *strengthening exercise* terhadap sindrom *instability* pada lansia di UPT PSTW Jember.

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana fungsi keseimbangan lansia sebelum diberikan tindakan *strengthening exercise* ?
- 2) Bagaimana fungsi keseimbangan lansia saat penerapan *strengthening exercise* ?

- 3) Bagaimana fungsi keseimbangan lansia setelah diberikan tindakan *strengthening exercise* ?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis penerapan *strengthening exercise* pada lansia dengan sindrom *instability* di UPT PSTW Jember ?

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mendeskripsikan fungsi keseimbangan lansia sebelum diberikan tindakan *strengthening exercise*.
- 2) Mendeskripsikan fungsi keseimbangan lansia saat penerapan *strengthening exercise*.
- 3) Mendeskripsikan fungsi keseimbangan lansia setelah diberikan tindakan *strengthening exercise*.

### **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 *strengthening exercise* dalam studi ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan teori intervensi non-farmakologis dalam mengelola

sindrom geriatri *instability*, sekaligus mendorong penelitian lanjutan dengan topik serupa.

#### **1.4.2 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 penerapan 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.