

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut PP No. 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sedangkan menurut Wilkinson (2016) dalam *fundamental of nursing* menyatakan secara jelas bahwa lansia merupakan tahapan dimana individu berada pada usia tertentu yaitu antara usia 65 sampai 74 tahun dikategorikan sebagai lansia awal (*young old*), usia 75 sampai 84 tahun kategori lansia pertengahan (*middle old*), dan usia 85 tahun atau lebih disebut lansia akhir (*old old*).

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Adanya peningkatan lanjut usia akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya yaitu fisik, mental dan ekonomi (Tamher, 2009). Pada tahun 2017, jumlah penduduk berusia 60 tahun atau lebih yaitu sebanyak 962 juta di seluruh dunia, dan diperkirakan terus mengalami peningkatan yaitu sebanyak 2,1 miliar pada tahun 2050 dan 3,1 miliar pada tahun 2100 (*Department of Economic and Social Affairs in United nations*, 2017). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa yaitu sekitar 9,03% dari jumlah penduduk keseluruhan. Diprediksi bahwa Indonesia akan mengalami *aging population* atau populasi lansia yang semakin banyak karena setiap dekade akan mengalami peningkatan, yaitu tahun 2020 (27,08 juta), 2025 (33,69 juta),

2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta). Sementara itu, jumlah penduduk lansia untuk Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2017 sebanyak 9,25% dari seluruh penduduk lansia Indonesia sehingga menduduki peringkat keenam (Kemenkes RI, 2017). Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia yang mencapai angka 439.300 orang, dengan jumlah 57.362 orang merupakan populasi terbanyak di Sumatera Barat yang terdapat di Kota Padang (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2015).

Umur harapan hidup dan jumlah lansia yang meningkat akan berdampak terhadap kesehatan masyarakat, terutama perubahan – perubahan yang dialami lansia dari berbagai sistem tubuh (Wirahardja dan Satya, 2014). Menurut Stanley dan Beare (2006) terdapat beberapa perubahan pada lanjut usia, yaitu perubahan sistem panca indera, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, dan perubahan psikologis.

Secara biologis sel-sel tubuh pada lansia mengalami banyak perubahan hingga ke semua organ tubuh yang dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan mental secara bertahap, meningkatnya resiko penyakit dan berakhir pada kematian. Masalah kesehatan fisik yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu kejadian jatuh pada lansia. Menurut Kane, Ouslander dan Abras (1994) masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah inkontinensia, depresi, penurunan daya tahan tubuh, instabilitas yang terdiri dari berdiri dan berjalan yang tidak stabil atau mudah jatuh. Resiko jatuh

merupakan peningkatan kerentanan untuk jatuh yang dapat menyebabkan bahaya fisik bahkan kematian (Costa, 2017).

Proses perubahan normal pada lansia harus diketahui oleh perawat sehingga dapat memberikan pelayanan yang tepat dan membantu adaptasi lansia terhadap perubahan, salah satunya adalah perubahan muskuloskeletal (Potter & Perry, 2009). Fungsi otot dan sistem vestibular perlahan memburuk menyebabkan ketidakstabilan pada tubuh bagian bawah. Sistem vestibular membantu menjaga keseimbangan untuk menstabilkan postur tubuh. Karena sistem vestibular berkurang, menyebabkan lansia mengeluh pusing dan ketidakseimbangan tubuh. Lansia yang mengalami pusing dan ketidakseimbangan lebih cenderung untuk jatuh (Shinichi & Tatsuya, 2015). Rasa pusing dan ketidakseimbangan yang dialami dapat menyebabkan jatuh, dan jatuh adalah penyebab utama rawat inap dan kematian karena kecelakaan pada lansia (Shinichi & Tatsuya, 2015).

Sebuah survei dengan melakukan wawancara di antara penduduk dari komunitas senior mencatat bahwa 35% dari penduduk telah jatuh setidaknya sekali setahun sebelumnya (Shigematsu, 2008). Di antara populasi yang sama, 53% jatuh disebabkan oleh tersandung (Pavol, Owings, Foley & Grabiner, 2001). Proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan dalam keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan otot yang merusak mobilitas (Rodrigues et al., 2014).

Mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit

(preventif), serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup lansia merupakan tujuan perawatan pada lanjut usia. Perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tertentu (Depkes RI, 2010). Selain itu perubahan mendasar dalam paradigma kebijakan kesehatan nasional dalam UU Kesehatan Nomor 36 tahun 2009 yaitu lebih memprioritas program promotif dan preventif daripada program kuratif dan rehabilitatif (Kemenkes RI, 2014).

Jatuh karena penuaan menduduki peringkat kelima yang menyebabkan kematian pada lansia. Jatuh dapat menyebabkan cedera yang serius, satu per sepuluh dari kejadian jatuh pada lansia menyebabkan cedera yang serius, seperti tulsng pinggul atau cedera kepala. Jatuh dapat menyebabkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Dampak psikososial yang terjadi setelah jatuh yaitu berupa kecemasan, hilang rasa percaya diri, menarik diri dari kegiatan, pembatasan dalam kegiatan sehari-hari, sindroma setelah jatuh, fobia jatuh, hilangnya pengendalian kemandirian, depresi, perasaan rentan dan rapuh, perhatian tentang kematian dan keadaan menjelang ajal, menjadi beban keluarga dan teman-teman serta memerlukan institusionalisasi (Stanley & Beare, 2007). Akibat dari jatuh adalah injuri seperti luka memar, lecet dan terkilir, gangguan muskuloskeletal seperti fraktur, gangguan persarafan, hospitalisasi dan peningkatan biaya perawatan serta mortalitas (WHO, 2007).

Ada dua faktor yang menyebabkan jatuh pada lansia, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik terdiri dari kondisi penyakit,

termasuk penyakit jantung, stroke dan gangguan ortopedik serta neurologik. Faktor ekstrinsik yaitu faktor dari lingkungan yang dapat menyebabkan resiko jatuh pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hutomo (2015) menyatakan bahwa kejadian jatuh lansia berdasarkan tempat kejadian terdiri dari di dapur sebanyak 8 lansia (18%), di kamar mandi sebanyak 7 lansia (16%), di halaman rumah sebanyak 7 lansia (16%) dan di kamar tidur sebanyak 4 lansia (0,9%). Obat merupakan agen eksternal yang diberikan kepada lansia dan dapat digolongkan sebagai faktor eksternal. Obat yang mempengaruhi sistem kardiovaskuler dan sistem saraf pusat meningkatkan resiko terjadinya jatuh, biasanya akibat kemungkinan hipotensi atau karena mengakibatkan perubahan status mental. Individu yang mengalami hambatan mobilitas fisik cenderung menggunakan alat bantu gerak seperti kursi roda (Stanley & Bare, 2007).

Cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional yaitu terapi komplementer. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang di tujuakan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas , keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik tapi belum diterima dalam kedokteran konvensional (Purwanto, 2013).

Menurut Ceranski (2006, dalam Fefendi, 2008) salah satu latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh lansia adalah dengan latihan keseimbangan (*balance exercise*) yaitu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil studi yang menyatakan bahwa aktivitas fisik atau latihan fisik dapat meningkatkan keseimbangan tubuh untuk mencegah jatuh pada lansia. Pemberian asuhan keperawatan pada lansia akibat kelemahan organik (*impairment*), keterbatasan kemampuan (*disability*), dan ketidakmampuan melakukan kegiatan (*handicap*), termasuk pencegahan resiko jatuh yang sangat penting (Wiramihardja, 2005).

Salah satu bentuk latihan keseimbangan adalah *square stepping exercise* (SSE). *Square stepping exercise* diciptakan oleh Shigematsu dan Okura untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh (Nokham *et al*, 2017). Latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan karena dapat memperbaiki kemampuan fungsional, meningkatkan kebugaran ekstremitas bawah dan meningkatkan status kesehatan pada lansia (Fisseha *et al*, 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan SSE lebih efektif meningkatkan keseimbangan pada lansia dibandingkan dengan tipe latihan keseimbangan lainnya (Nokham *et al*, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Bhanusali (2016) tentang “*comparative study on the effect of square stepping exercise vs balance training exercise on fear of fall and balance in elderly population*”, dengan

tujuan mengetahui efek *square stepping exercise* pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh. Hasil dari penelitian tersebut secara statistik menunjukkan bahwa ada peningkatan skor keseimbangan pada kedua grup, tetapi skor keseimbangan lebih tinggi pada grup yang diberi intervensi SSE.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Peminatan Keperawatan Gerontik Universitas Andalas di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara pada tanggal 06-08 November 2018 didapatkan data jumlah lansia berumur 60 tahun ke atas sebanyak 85 orang. Pada saat pengkajian didapatkan 68 orang lansia. Dari 68 orang lansia didapatkan 6 orang lansia (9%) beresiko tinggi untuk jatuh, 10 orang lansia (15%) beresiko rendah untuk jatuh dan sebanyak 52 orang lansia (76%) tidak beresiko jatuh.

Didapatkan di keluarga Ny.Y dengan masalah resiko jatuh tetapi keluarga belum mampu mengetahui tentang resiko jatuh, cara pencegahannya serta penerapan terapi *Square Stepping Exercise* (SSE). Resiko jatuh membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia yang beresiko jatuh dengan tingkatan resiko jatuh tinggi di RW VI Kelurahan Lolong Belanti dalam bentuk upaya *promotif, preventif, dan kuratif* dan bekerjasama dengan pihak terkait. Pembinaan lansia tersebut, juga penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.Y Dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan Terapi *Square*

Stepping Exercise (SSE) di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.Y dengan resiko jatuh dan mampu menerapkan terapi *Square Stepping Exercise* (SSE) pada lansia Ny.Y di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah resiko jatuh di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.

C. MANFAAT

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah resiko jatuh dengan terapi *Square Stepping Exercise* (SSE) yang dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia.
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah resiko jatuh dengan cara menerapkan terapi *Square Stepping Exercise* (SSE).

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah resiko jatuh dengan cara menerapkan terapi *Square Stepping Exercise* (SSE) pada lansia.