

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO 2016 lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara keseluruhan pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus mengalami peningkatan usia harapan hidup (WHO, 2016). Jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun keatas diperkirakan akan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2022).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (BPS, 2020). Menurut Data Statiska Penduduk Lanjut Usia tahun 2022, memperlihatkan sebanyak 10,48% penduduk Indonesia adalah lansia, dengan presentase lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 65,56%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 26,76%, dan lansia tua (>80 tahun) dengan persentase 7,69%. Di Sumatera Barat, jumlah lansia pada tahun 2022 sebanyak 403.562 jiwa dimana terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 383.479 jiwa pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Proses penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses manusia menuju masa akhir kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan sistem dalam tubuh (Nur'amalia et al., 2022). Lanjut usia sering mengalami

perubahan-perubahan dalam tubuhnya seiring berjalannya waktu, perubahan yang paling signifikan pada lanjut usia yaitu terjadi pada sistem muskuloskeletal terutama ekstremitas bawah (Astuti et al., 2022.) Keadaan ini mengakibatkan penurunan keseimbangan pada lansia yang dapat mengakibatkan beberapa resiko diantaranya keterbatasan dalam beraktivitas, resiko jatuh, cedera kepala, dan cedera muskuloskeletal (Muladi, 2022).

Setiap tahun jutaan lansia dengan usia >65 tahun mengalami cedera serius akibat jatuh. Pada tahun 2018, sebanyak 35,6 juta jiwa atau sebanyak (27,5%) lansia berusia >65 tahun melaporkan setidaknya satu kali jatuh dalam 1 tahun terakhir dan 8,4 juta jiwa atau sebanyak (10,2%) melaporkan cedera terkait jatuh (CDC, 2023). Kejadian jatuh pada lansia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia yaitu usia 65-74 tahun sebanyak (67,1%) dan usia >75 tahun sebanyak (78,2%) (Kemenkes RI, 2021).

Semakin tua usia seseorang maka resiko untuk mengalami jatuh akan semakin tinggi. Jatuh merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan fungsi organ dan merupakan pertanda kerapuhan (*frailty*) yang merupakan faktor prediktor kematian atau penyebab tidak langsung kematian melalui patah tulang (Syah et al., 2022). Resiko jatuh pada lansia salah satunya dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu faktor intrinsik seperti gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah dan kekakuan pada persendian, sedangkan pada faktor ekstrinsik seperti lantai licin, tersandung, kondisi tertentu dan pencahayaan yang buruk (Sudyasih, 2020) pada lanjut usia dapat menyebabkan patah tulang, keseleo otot,

perluasan jaringan bahkan kematian (Gamage et al., 2019). Menurut Costa, (2019) berdasarkan survey yang dilakukan di masyarakat Amerika Serikat, terdapat sekitar 30% lansia diatas 65 tahun mengalami kejadian jatuh setiap tahunnya, dan sebagian dari angka tersebut mengalami kejadian patah tulang.

Sebagian besar lansia yang beresiko jatuh adalah lansia yang memiliki aktivitas sehari-hari dengan rentang kemandirian tinggi. Untuk mengurangi masalah kesehatan dengan resiko jatuh pada lansia harus dilakukan tindakan preventif agar cedera yang ditimbulkan dapat diminimalisir (Suryani, 2018). Terapi pengobatan baik farmakologis dan non farmakologis dikembangkan untuk mengatasi resiko jatuh pada lansia. Metode nonfarmakologi yang dikembangkan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia yang bertujuan untuk meningkatkan tonus otot, kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh adalah dengan latihan fisik (Faidah et al., 2020).

Latihan fisik merupakan aspek penting dari pencegahan dan terapi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan atau *Health Related Quality Of Life* (HRQOL). Salah satu latihan fisik untuk lansia adalah dengan latihan keseimbangan (*balance exercise*). Latihan keseimbangan sendiri yaitu latihan khusus untuk mempertahankan kekuatan otot (Astuti et al., 2022). Tujuan dari latihan keseimbangan (*balance exercise*) adalah untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh (Nurul et al., 2020).

Menurut American Hearth Assosiation (AHA) (2015) melakukan latihan keseimbangan yang berfokus pada inti tubuh / core dapat mengembalikan koordinasi dan kekuatan seluruh anggota tubuh sehingga

dapat mengurangi risiko jatuh. Hampir semua penelitian mengenai risiko jatuh di kalangan lansia menyimpulkan bahwa aktivitas fisik seperti latihan keseimbangan (*balance exercise*) adalah metode yang efektif untuk mempertahankan kontrol keseimbangan untuk pencegahan jatuh pada lansia. Sesuai dengan penelitian Thomas et al (2019) bahwa terjadi peningkatan pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan keseimbangan yang menunjukkan adanya pengaruh *balance exercise* terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia.

Gerakan latihan keseimbangan (*balance exercise*) mampu mengaktifkan respon postural tubuh dan sistem gerak. Pada saat melakukan gerakan, tubuh akan memberikan informasi pada sensoris melalui reseptor karena adanya perubahan dari persendian ke sistem saraf dan akan dilanjutkan ke otak. Latihan *balance exercise* terjadi peningkatan kekuatan otot sehingga tubuh akan mengalami kestabilan saat melakukan gerakan (Apriani et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan Aprilia et al (2023) pada lansia dengan resiko jatuh diberikan intervensi latihan keseimbangan yang dilakukan selama 4x dalam 1 minggu dengan waktu latihan selama 20 menit dengan mengukur nilai resiko jatuh sebelum dan sesudah dilakukan latihan keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale (BBS)*, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia setelah dilakukan latihan keseimbangan dengan nilai rata-rata skor *Berg Balance Scale (BBS)* pada 39,75. Hal ini sejalan dengan penelitian Astiti Suadnyana et al (2018) dengan

hasil melakukan latihan keseimbangan (*balance exercise*) selama 4x dalam 1 minggu dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia. Latihan keseimbangan mampu meningkatkan *limit of stability*, sistem motorik, integrasi sensoris dan kontrol postural (Priyanto & Putra, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 02 Mei 2023 di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, terdapat 104 penghuni lansia yang terdiri dari 69 orang berjenis kelamin laki-laki dan 41 orang berjenis kelamin perempuan. Terdapat 9 penghuni lansia yang sudah tidak bisa melakukan aktivitas (*total care*). Berdasarkan hasil wawancara terdapat 60 orang lansia yang beresiko tinggi untuk jatuh dan dalam sebulan terakhir terdapat 5 lansia mengalami jatuh, 1 diantaranya mengalami fraktur yang menyebabkan harus menggunakan kruk dalam beraktivitas sehari-hari. Observasi lingkungan telah dilakukan disemua area yang ada dipanti seperti area teras wisma, kamar tidur, kamar mandi, mushalla, permukaan jalan, dan lainnya didapatkan beberapa aspek yang dapat menyebabkan resiko jatuh pada lansia yakni tidak adanya pegangan di setiap ruangan kamar mandi, tidak adanya pembatas pada setiap kasur lansia, beberapa jalan yang tidak rata dan berlubang, lantai keramik yang retak dan pecah.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Penerapan Latihan Keseimbangan Terhadap Resiko Jatuh Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Penerapan Latihan Keseimbangan Terhadap Resiko Jatuh Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.
- b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.
- c. Membuat rencana intervensi keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

f. Menjelaskan analisa kasus pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Sebagai salah satu cara perawatan mandiri yang dapat dilakukan oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman yang beresiko jatuh dengan penerapan latihan keseimbangan.

2. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat memberi tambahan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam membuat SOP dan menjadi pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai acuan dan ilmu pengetahuan untuk pembelajaran tentang penerapan latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

4. Bagi Instansi Terkait

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan informasi tambahan, sehingga bisa dijadikan landasan atau sebagai Dasar Pengembangan Standar/ Pedoman Penerapan Latihan Keseimbangan Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia.

