

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai dari permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melakukan tiga tahap kehidupan, yaitu, anak, dewasa, dan tua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, pergerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional (Faidah et al., 2020). Proses penuaan ditandai dengan perubahan degenerative pada kulit, jantung, pembuluh darah, tulang, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Menurut WHO (2018) batasan lansia dibagi menjadi empat bagian yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45 – 59 tahun, usia lanjut (*elderly*) antara usia 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75 -90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia lebih 90 tahun.

Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2022). Saat ini proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Populasi penduduk berusia 60 tahun keatas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar) pada tahun 2050. Tidak hanya jumlah dan proporsi lansia saja yang meningkat, bahkan seiring dengan

meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun keatas) juga mengalami peningkatan, bahkan pada tahun 2020 sampai 2050 diperkirakan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta. Di Indonesia sendiri sudah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, dimana presentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 %. Presentase lansia meningkat setidaknya 3% selama lebih dari satu dekade (2010-2021) sehingga menjadi 10,82%. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,57 tahun di tahun 2021. Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2021 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71 – 72 tahun (BPS, 2022).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang muncul jika lansia sehat, aktif dan produktif sedangkan dampak negatifnya lansia dapat menjadi beban akibat masalah kesehatannya yang berakibat pada peningkatan biaya perawatan kesehatan, peningkatan kecacatan, kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak kondusif serta menjadi beban bagi keluarga (Kiik, Vanchapo, Elfrida, Nuwa, & Sakinah, 2020).

Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia yang disebabkan dengan bertambahnya usia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pendengaran, katarak, nyeri punggung dan leher, diabetes, osteoarthritis, hipertensi dan depresi. Pada lansia sering juga mengalami gangguan pola tidur, demensia, jatuh, delirium, osteoporosis dan kehilangan berat badan (*World Health Organization. 2020*). Perubahan yang terjadi selama proses penuaan salah satunya adalah berkurangnya

tingkat aktivitas fisik dan penurunan kecepatan dalam berjalan serta penurunan kekuatan otot lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh yang bisa berakibat terjadinya peningkatan risiko terjatuh sehingga akan menyebabkan ketergantungan pada lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Martins, Guia, Saraiva, & Pereira, 2020). Ini terjadi karena adanya perubahan pada sistem muskuloskeletal lansia diantaranya jaringan ekstremitas bawah, ketahanan, koordinasi, keterbatasan LGS (Lingkup Gerak sendi), serta penurunan keseimbangan mengalami penurunan (Nasri & Widarti, 2020).

Berdasarkan survey masyarakat di Amerika Serikat didapatkan sekitar 2,3 -7% per 1000 lansia umur lebih 65 tahun mengalami jatuh setiap harinya dari tempat tidur dan 29 - 48% mengalami luka ringan dan 7,5% dengan luka-luka serius (Noorratri, 2020). Di Indonesia menurut BPS (2022), insiden jatuh pada populasi lansia yang berumur 65 tahun lebih sekitar 28-35% dan sebanyak 32-42% pada lansia yang berumur 75 tahun lebih. Komplikasi jatuh yang dapat terjadi pada lansia antara lain adalah sindrom kecemasan setelah jatuh, cedera jaringan lunak atau patah tulang, perawatan di rumah sakit, kecacatan (penurunan mobilitas), penurunan status fungsional atau penurunan kemandirian, peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, dan bahkan bisa menyebabkan pasien meninggal dunia (Mutnawasitoh, 2021). Tindakan pencegahan utama dalam pengelolaan risiko jatuh yang ditujukan untuk mencegahnya cedera sejak dini sangat penting dilakukan, sehingga risiko cedera dan kematian dapat dihindari.

Salah satu solusi mengatasi dan mencegah resiko jatuh ini adalah upaya

pemberian latihan fisik pada lansia salah satunya yaitu *balance exercise*. *Balance exercise* merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah. *balance exercise* dapat dijadikan alternatif latihan keseimbangan bagi lansia. Dalam *balance exercise* ini, gerakan-gerakan yang dihasilkan terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik dan dapat membantu meningkatkan keseimbangan. Melalui *balance exercise* ini diharapkan dapat mempertahankan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan keseimbangandinamis pada lansia sehingga lansia tidak mudah jatuh dan dapat mengurangi resiko jatuh atau cedera terhadap riwayat jatuh yang berulang pada lansia (Sarini & Widyatuti, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023) *balance exercise* yang dilakukan dengan durasi 20 menit dilakukan 4 kali dalam seminggu yang mempunyai efek yang signifikan dalam meningkatkan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh pada lanjutusia. Kemudian dalam penelitian Tumanggor (2020) mengatakan bahwa *balance exercise* yang dilakukan dalam 3 kali seminggu selama 30 menit sudah memberikan efek peningkatan terhadap keseimbangan tubuh, namun *balance exercise* ini harus terus dilanjutkan untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sarini & Widyatuti, (2019) menyatakan bahwa penerapan *balance exercise* yang dilakukan empat kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit didapatkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan stabilitas dan keseimbangan yang dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin adalah panti sosial terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah lansia terbanyak. Jumlah lansia pada PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin adalah sebanyak 110 orang yang dibagi menjadi 14 wisma. Usia lansia pada PSTW ini berkisaran dari 61 – 102 tahun. Hasil penelitian bahwa dalam sebuah survei analisa resiko jatuh pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin hampir 96% lansia beresiko untuk mengalami jatuh. Lansia memiliki riwayat pernah jatuh, memiliki fungsi penglihatan yang memburuk dan kemampuan untuk mobilisasi fisik. Kondisi penyakit kronis yang dimiliki lansia juga memperburuk kemungkinan terjadinya jatuh pada lansia P. Menurut Muthiah (2021) yang melakukan penelitian tentang resiko jatuh di PSTW sicincin mendapatkan hasil bahwa dari 29 responden yang berusia >70 tahun lebih dari separuh responden yaitu 23 orang (79,3%) lansia mengalami resiko jatuh.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 3 April 2023 di wisma sago PSTW Sicincin pada Tn.B didapatkan masalah utama yaitu resiko jatuh, Tn.B belum mengetahui tentang resiko jatuh, pencegahan jatuh serta manfaat latihan keseimbangan terhadap fisik dan keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, mahasiswa merasa perlu memberikan dan melakukan pembinaan kepada Tn.B, karena apabila resiko jatuh ini tidak dicegah dengan baik, maka ini bisa menyebabkan jatuh yang berulang, penurunan kualitas hidup, kecacatan, serta kematian pada lansia. Berdasarkan hal tersebut, perlu diberikan intervensi untuk pencegahan jatuh pada Tn.B dengan tehnik olah tubuh dan keseimbangan yaitu *balance exercise*. Dari latar

belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan pembinaan lansia tersebut dan di dokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul "Asuhan Keperawatan Lansia pada Tn.B Dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan *Balance Exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah karya ilmiah akhir ini adalah 'Bagaimana Asuhan Keperawatan pada lansia pada kasus resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*?'

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran tentang Asuhan Keperawatan yang Komprehensif terhadap lansia dengan resiko jatuh dan mampu menerapkan *Balance exercise* pada lansia kelolaan di wisma Sago PSTW Sicincin.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin

- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin.
- f. Menjelaskan implikasi dengan masalah resiko jatuh pada Tn.B di wisma sago PSTW Sabai nan aluih sicincin.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam merawat lansia dengan masalah resiko jatuh dengan cara menerapkan *balance exercise*.

##### **2. Bagi Pendidikan**

a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah resiko jatuh dengan latihan keseimbangan yang dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia.

b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah resiko jatuh yang berkaitan dengan latihan keseimbangan.

##### **3. Bagi Pelayanan Keperawatan**

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dalam membuat suatu kebijakan untuk meningkatkan standar asuhan keperawatan terhadap lansia yang bersifat promotif dan preventif

tentang penyuluhan resiko jatuh dengan cara menerapkan latihan keseimbangan.

