

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data WHO tentang *World Population Ageing*, diperkirakan, lansia terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050. Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BKKBN, 2019). Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Rubenstein, 2006). Populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun (*World Health Organization*, 2015).

Provinsi Sumatera Barat menduduki provinsi keenam yang memiliki persentase penduduk lansia tertinggi sebanyak 10,83% yang mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2019 dengan persentase 9,80%. (BPS Provinsi Sumatera Barat, 2021). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang, Puskesmas Lubuk Buaya termasuk dalam tiga teratas untuk jumlah penduduk lanjut usia terbanyak yaitu sebanyak 5.219 jiwa (Dinas Kesehatan kota Padang, 2022).

Setiap lansia akan mengalami proses degeneratif (kemunduran) atau terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian di Inggris pada 10.255 lansia diatas 75 tahun, menunjukkan bahwa pada lansia akan mengalami gangguan-gangguan fisik yaitu arthritis atau gangguan pada sendi (55%), keseimbangan (50%), fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (45%), pendengaran (35%), penglihatan (35%), kelainan jantung (20%), sesak nafas (20%), serta gangguan perkemihan/ ngompol (10%). Dari setiap kemungkinan gangguan yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan terganggunya atau terjadi penurunan kualitas hidup pada lansia, sehingga usia harapan hidup (*life expectancy*) juga akan menurun (Lumbantobing, 2016).

Jatuh merupakan perpindahan tubuh secara tidak sengaja ke tingkat yang lebih rendah dari pada posisi awal, yang ditentukan oleh berbagai faktor yang dapat membahayakan misalnya mekanisme yang terkait dengan pemeliharaan postur tubuh (Mardiansyah et al., 2022). Insiden jatuh pada lansia sering terjadi saat lansia di tinggal di rumah sendirian atau bersama anggota keluarganya dan kelompok lansia yang tinggal di panti jompo atau *nursing home* (Rici et al., 2023). Angka Kejadian jatuh pada lansia yang berada di rumah perawatan tercatat 3 kali lebih banyak 5% kasus penderita yang jatuh ini memerlukan perawatan khusus di rumah sakit. Adapun tempat yang paling sering ditemukannya lansia jatuh adalah saat diluar rumah dan juga saat di dalam rumah (Kemenkes, 2016).

Jatuh merupakan masalah yang sangat mudah ditemukan pada kelompok lansia di Indonesia. Jatuh dapat terjadi dimana dan kapan saja yang tidak dapat ditentukan waktu terjadinya. Secara global, diperkirakan sebanyak 646.000 orang meninggal setiap tahunnya akibat jatuh karena ketidaksengajaan, di mana lebih dari 80% terjadi di negara wilayah Afrika dan Asia Tenggara (Setiawan, 2022) . Menurut World Health Organization, sebanyak 37,3 juta kejadian jatuh membutuhkan penanganan medis yang intensif setiap tahunnya (WHO, 2020). Saat ini, prevalensi jatuh di Indoensia yang disebabkan cedera yaitu pada usia 65-74 tahun sekitar 67,1% dan pada usia 75 tahun keatas sekitar 78,2% (Riskades, 2018).

Adapun faktor penyebab terjadinya jatuh pada lansia yang terbagi menjadi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seperti gangguan sistem sensorik, gangguan sistem kardiovaskuler, gangguan metabolisme, dan gangguan muskuloskeletal. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang yang berasal dari luar diri indivisu seperti keadaan lingkungan, aktifitas, dan pengaruh pemakaian obat-obatan (Rudi & Setyanto, 2019). Selain itu, gangguan gaya berjalan dan keseimbangan juga menjadi salah satu penyebab jatuh yang paling umum pada lansia dan sering menyebabkan cedera, kecacatan, dan kehilangan kemandirian pada lansia. Mengidentifikasi dini gangguan gaya berjalan dan keseimbangan pada lansia serta memberikan intervensi yang tepat dapat mencegah terjadinya kejadian jatuh lansia (Cuevas-Trisan, 2019).

Jatuh dapat mengakibatkan komplikasi dari yang paling ringan berupa memar dan keseleo sampai dengan patah tulang bahkan kematian. Selain itu, Dampak dari kejadian jatuh pada lansia dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik, psikologis dan ekonomi. Kerusakan fisik yang terjadi akibat kejadian jatuh yaitu patah tulang panggul, faktor tulang pelvis, patah lengan atas, dan pergelangan tangan. Sedangkan dampak pada psikologisnya yaitu akibat dari kejadian jatuh membuat lansia merasa takut akan jatuh lagi, hilangnya percaya diri, dan membatasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Ariyanti et al., 2022). Program Latihan Otago adalah program latihan intensitas sedang multi-komponen yang mencakup fleksibilitas, penguatan, keseimbangan, dan berjalan. Telah dibuktikan untuk meminimalkan kejadian jatuh pada orang tua dengan meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan. Otago Exercise adalah program pelatihan yang murah, aman, dan praktis (Gde Agung Mahendra et al., 2022).

Otago Home Exercise Program merupakan latihan yang dapat mengurangi jatuh pada lansia. Program latihan terdiri dari 30 menit, program latihan terdiri dari latihan keseimbangan dan latihan penguatan kaki yang dilakukan di rumah minimal 3 kali per minggu dan dilengkapi dengan rencana jalan kaki (Manohare & Hande, 2019). Otago Home Exercise Program mengadaptasi gerakan fungsional sehari-hari sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya (Cederbom & Arkkukangas, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jin Lee (2017), program latihan otago home dengan tujuan

program meningkatkan kekuatan otot, latihan yang difokuskan pada latihan fleksi lutut, berjalan mundur, berjalan dan berputar, berjalan dalam garis lurus, berdiri dengan satu kaki, berjalan dengan tumit, berjalan dengan jari kaki, berjalan, mundur dengan jari kaki dan tumit, berdiri dari posisi duduk, dan berjalan menaiki tangga. Senam ini menitikberatkan pada senam jalan dan penguatan ekstremitas bawah yang berhubungan dengan gerak fungsional pada lansia sehingga senam ini dapat dijadikan sebagai olah raga yang ekonomis karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan bermanfaat bagi keseimbangan lansia (Lee et al., 2017).

Hasil pengkajian yang didapatkan pada keluarga Tn.M didapatkanlah diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Dari hasil pengkajian didapatkan dan pemeriksaan Berg Balance Exercise dengan skore 36 bahwa Tn.M beresiko jatuh sedang. Selain itu didapatkan juga data bahwa Tn.M mengeluh kadang kalau jalan terasa pusing bila tekanan darahnya naik. Tn.M juga jarang melakukan aktivitas fisik. Untuk mengatasi masalah resiko jatuh tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka penulis melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dalam bentuk upaya promotif, prevnetif dan kuratif dengan bekerja sama dengan keluarga. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul —Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn.M dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan

Latihan *Otago Home Exercise Program* di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah karya ilmiah akhir ini adalah “ Bagaimana Asuhan Keperawatan Lansia dalam konteks keluarga dengan kasus resiko jatuh dengan penerapan latihan *Otago Home Exercise Program*?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran tentang Asuhan Keperawatan yang komprehensif terhadap lansia dengan resiko jatuh dan sanggup menerapkan kasus pada lansia yang berada di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

2. Tujuan Khusus

a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.M di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

b. Menjelaskan diagnose keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.M di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.M di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.M di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembang kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia secara komprehensif dalam merawat lansia dengan masalah resiko jatuh dengan cara menerapkan *Otago Exercise Programme* pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *Otago Home Exercise Programme*.

3. Bagi keluarga

Diharapkan dari hasil Asuhan Keperawatan yang diberikan pada keluarga Tn.M dapat memberikan manfaat serta pemeliharaan kesehatan yang ada dalam keluarga Tn.M.