

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Adioetomo (2018) disaat proporsi lansia 60 tahun keatas sudah mencapai 10% atau lebih struktur penduduk dapat dikatakan penduduk tua (*ageing population*). Sejak tahun 2021 Indonesia sudah memasuki *ageing population* dimana persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4% selama lebih dari satu dekade (2010-2022) dari 7,59% menjadi 11,75% (BPS, 2023).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit dan penurunan fungsi tubuh (Kiik et al., 2018). Perubahan fungsional akibat menua terjadi pada fungsi fisiologi dan psikologis diantaranya adalah perubahan pada fungsi sensori neurologi, kognitif, dan muskuloskeletal (Butarbutar et al., 2020). Lansia yang memiliki banyak penurunan pada fisiologis, terutama yang berpengaruh pada pengontrolan keseimbangan seperti kekuatan otot, perubahan postur, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan *proprioceptive*, penurunan visual. Jika hal tersebut terjadi mengakibatkan gangguan keseimbangan pada lansia sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh (Mualif et al., 2021).

Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang untuk menunjang pergerakan sehari-hari, terutama bagi lansia. Keseimbangan tidak hanya bermanfaat bagi para atlet untuk mencapainya, namun sangat bermanfaat bagi para lansia yang dapat menjalani masa tuanya tanpa bantuan orang lain (Rahmadani, 2016). Keseimbangan merupakan dasar dari kemampuan berdiri tegak dan bergerak secara bersama, oleh karena itu keseimbangan memiliki peran penting dalam pencegahan jatuh (Muliarta et al., 2018). Keseimbangan pada lansia dapat diukur dengan melakukan pengukuran *Berg Balance Scale* (BBS) (Susianty, 2021). BBS merupakan suatu tes yang digunakan dalam mengukur kemampuan keseimbangan statis dan dinamis secara objektif, terdiri dari 14 item tugas keseimbangan yang umum dalam kehidupan sehari-hari.

Keseimbangan tubuh lansia yang sulit dikendalikan diakibatkan kemunduran dan degenerasi, maka dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan lansia (Ivanali, 2021). Berdasarkan survey masyarakat di Amerika Serikat diketahui sekitar 30% lansia berumur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya, dan separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Prevelensi kejadian jatuh berulang pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan umur lansia (Rudy & Setyanto, 2019). Menurut *World Health Organization* (2023), di Indonesia sekitar 28-35% orang berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh pada setiap tahunnya dan meningkat menjadi 32-42% bagi lansia yang berusia di atas 70 tahun.

Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dan menurunkan resiko jatuh yaitu dengan melakukan program latihan

keseimbangan (Arifiati et al., 2024). Dalam Ekasari (2018) latihan keseimbangan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah (kaki) dan meningkatkan system *vestibular*/keseimbangan tubuh. Salah satu terapi modalitas yang digunakan sebagai intervensi dalam meningkatkan keseimbangan yaitu jalan tandem (Purnama & Hayati, 2023). Latihan jalan tandem merupakan latihan yang bertujuan melatih posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, dan koordinasi otot dan gerakan tubuh (Siregar et al., 2020).

Pemberian latihan jalan tandem dapat mengurangi resiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia usia 74-90 tahun (Syah & Purnawati, 2017). Jalan tandem dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dimana posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lain sejauh 3-6 meter (Purnama & Hayati, 2023). Gerakan latihan metode jalan tandem dapat meningkatkan kekuatan otot pada daerah *muscle quadriceps*, yang dimana *musculo quadriceps* merupakan salah satu anggota tubuh yang bertugas untuk meluruskan lutut dan menekuk *hip* (panggul) (Siregar et al., 2020).

Pemberian Latihan jalan tandem yang dilakukan dalam penelitian Purnama & Hayati (2023) didapatkan hasil bahwa terjadinya penurunan skor resiko jatuh setelah diberikan intervensi jalan tandem selama 10 hari dengan frekuensi 1-3 kali dalam sehari. Pengukuran resiko jatuh ini menggunakan instrument *Tinetti Gait and Balance* yang mana skor saat *pre-test* dengan skor nilai 13, dan setelah dilakukan intervensi jalan tandem dengan skor nilai 11. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siregar et al. (2020) dimana adanya

peningkatan nilai rata-rata keseimbangan tubuh lansia dari 26,38 (lansia memiliki resiko jatuh sedang) menjadi 42,14 (lansia memiliki resiko jatuh rendah) menggunakan skala ukur *Berg Balance Scale*. Intervensi jalan tandem dilakukan selama 8 minggu dengan durasi 3 kali seminggu selama 10 menit.

Menurut penelitian (Arifiati et al., 2024) adanya perubahan hasil rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi dikarenakan pasien konsisten dan semangat melakukan jalan tandem tersebut setiap 3 kali dalam seminggu. Hal ini diperkuat oleh Faidah (2020) latihan keseimbangan tandem yang teratur meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi resiko terjatuh sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani lansia, karena dengan kebugaran jasmani yang optimal maka lansia akan lebih berkualitas. Selain itu, lansia lebih mandiri dalam beraktivitas tanpa khawatir terjatuh, dan hal ini otomatis berdampak pada anggota keluarga lainnya. Lansia yang sehat meminimalkan perawatan intensif untuk kesehatan lansia. Latihan keseimbangan jalan tandem yang teratur memberikan pengaruh yang baik terhadap kondisi fisik lansia sehingga menurunkan risiko terjatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh penulis menggunakan kuisioner *Berg Balance Scale* didapatkan bahwa Ny.A tidak mampu berdiri tanpa penunjang lebih dari 2 menit, menggunakan bantuan tangan saat dari posisi berdiri ke duduk, tidak mampu berdiri dengan mata tertutup lebih dari 10 detik, dan tidak mampu berdiri dengan 1 kaki lebih dari 10 detik, dikarenakan hal tersebut Ny.A mengalami masalah gangguan keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh sedang. Oleh karena itu, perlu diberikan intervensi untuk meningkatkan

keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh yaitu dengan Latihan Jalan tandem (*Tandem Stance*). Dari latar belakang tersebut penulis melakukan pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan latihan jalan tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan karya ilmiah akhir ini adalah untuk memaparkan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem (*Tandem Stance*) untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.

- c. Menjelaskan intervensi pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.
- d. Menjelaskan implementasi pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.
- e. Menjelaskan evaluasi pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang.

C. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Latihan Jalan Tandem untuk menurunkan resiko jatuh.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih mendalam bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang bagaimana jalan tandem dapat menurunkan resiko jatuh pada lansia dengan masalah keseimbangan.

3. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pihak 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 jalan tandem.

