

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Menurut Miller (2012) lansia merupakan tahapan dimana individu ada pada usia tertentu, yang dikategorikan sebagai lansia awal (*young old*) yaitu usia antara 65 sampai 74 tahun, lansia pertengahan (*Middle old*) yaitu usia antara 74-84 tahun, serta lansia akhir (*old old*) usia 85 tahun atau lebih. Sedangkan menurut WHO lanjut usia (lansia) yaitu kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Jadi, lansia merupakan kelompok individu yang berada pada tahap usia yang berumur 60 tahun atau lebih.

Secara global 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 meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH). Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa (2011), pada tahun 2000-2005 UHH yaitu 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%), angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2015 adalah 28,68%). Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH. Pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun

2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan Semester 1, Kemenkes RI 2013).

Meningkatnya jumlah lansia tersebut akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti aspek sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan bertambahnya usia fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga banyak penyakit muncul pada usia lanjut. Seiring pertambahan usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Hal ini nantinya akan berhubungan dengan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah (Fatimah, 2010).

Masalah kesehatan lain yang sering terjadi pada lansia seperti *incontinence*, 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 dapat menyebabkan kematian. (Pricela, dkk, 2017).

Terdapat banyak faktor yang berperan untuk terjadinya jatuh pada lansia. Beberapa faktor tersebut diklasifikasikan menjadi 2, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari jenis kelamin, status psikologi (ketakutan akan jatuh, depresi, ansietas), penurunan kekuatan otot, keseimbangan, fungsi penglihatan yang terganggu, atau fungsi kognitif.

Faktor ekstrinsik yaitu faktor dari lingkungan yang dapat menyebabkan risiko jatuh pada lansia.

Menurut Stanley (2006), kejadian jatuh pada lansia secara tidak langsung akan berdampak pada kemandirian lansia sehingga akan bergantung pada orang lain dalam pemenuhan setiap kebutuhan dalam kesehariannya. Setiap tahunnya, angka kejadian jatuh pada lansia di dunia meningkat. Sekitar 20-30% lansia berusia 65 tahun mengalami jatuh. Sementara itu, pada lansia dengan usia 80 tahun ke atas mengalami jatuh sebanyak 50% (Salem, *et al*, 2013). Kejadian jatuh yang dialami oleh lansia berdampak pada psikologis, sosiologis serta emosional lansia itu sendiri.

Menurut Stanley & Beare (2007), jatuh dapat menyebabkan berbagai jenis cedera dan kerusakan fisik dan psikologis. Dampak psikososial yang terjadi setelah jatuh yaitu berupa ansietas, hilang rasa percaya diri, menarik diri dari kegiatan sosial, 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). Dengan dampak yang ditimbulkan akibat jatuh tersebut maka diperlukan pencegahan risiko jatuh dalam perawatan usia lanjut.

Perawatan lanjut usia bertujuan mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif) serta mampu mempertahankan

dan membesarkan semangat hidup mereka. Selanjutnya, perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tertentu (DepkesRI , 2015). Walaupun jatuh berhubungan dengan banyak faktor, ketidakseimbangan merupakan faktor utama (Changussu dkk, 2012). Hal tersebut juga diperkuat oleh Kusnanto, (2007) yang menyatakan bahwa 31%-48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan.

Keseimbangan tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fungsional dan pencegahan resiko jatuh. Menurut Achmanegara (2012), ada beberapa hal yang berperan terhadap gangguan keseimbangan tubuh pada lansia akibat proses penuaan, diantaranya gangguan system sensorik, gangguan sistem saraf pusat, gangguan sistem muskuloskeletal dan gangguan sistem motorik. hal ini akan berdampak pada lansia seperti, lansia berjalan lebih lambat dan tampak kurang terkoordinasi. Lansia juga membuat langkah yang lebih pendek, menjaga kaki mereka lebih dekat bersamaan sehingga keseimbangan tubuh tidak stabil dan mereka sangat berisiko jatuh dan cedera (Potter & Perry, 2009).

Melihat fenomena diatas, maka di perlukan metode dalam penatalaksanaan resiko jatuh pada lansia melalui pendekatan terapi non farmakologis. Salah satu solusi mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan ini adalah upaya pemberian latihan, salah satunya *balance exercise*. Nyman (2007), menyatakan bahwa *balance exercise* merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah. Sedangkan Madureira

(2006), mengungkapkan bahwa latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia. Latihan keseimbangan sangat penting pada lansia (lanjut usia) karena latihan ini sangat membantu mempertahankan tubuhnya agar stabil sehingga mencegah terjatuh yang sering terjadi pada lansia. Latihan keseimbangan ini juga sangat berguna untuk memandirikan para lansia agar mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari dari dampak yang terjadi yang disebabkan karena ketidakmampuannya (Jowir, 2009).

Dalam latihan keseimbangan ini, gerakan-gerakan yang dihasilkan terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik dan dapat membantu meningkatkan keseimbangan. Latihan keseimbangan juga baik dilakukan oleh usia lanjut untuk meningkatkan kesehatannya.. Melalui latihan keseimbangan ini diharapkan dapat mempertahankan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia sehingga lansia tidak mudah jatuh dan dapat mengurangi resiko jatuh atau cedera pada lansia yang disebabkan oleh proses degenerasi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Keperawatan Universitas Andalas di 15 Agustus 2019 di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Padang Barat didapatkan bahwa keluarga Ny. M dengan masalah risiko jatuh, belum mengetahui tentang risiko jatuh, pencegahan jatuh serta mamfaat Latihan Keseimbangan terhadap fisik dan keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, mahasiswa merasa perlu memberikan dan melakukan

pembinaan kepada keluarga Ny. M. Apabila risiko 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 Ny. M dengan tehnik olah tubuh dan keseimbangan yaitu Latihan Keseimbangan. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan pembinaan lansia tersebut dan di dokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul” Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. M Dengan Kasus Resiko Jatuh Serta Penerapan Latihan Keseimbangan di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat Tahun 2019”.



## B. TUJUAN

### 1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia kelolaan dengan resiko jatuh pada lansia yang berada di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat Tahun 2019.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
- b) Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
- c) Menjelaskan intervensi keperawatan terhadap lansia dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
- d) Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
- e) Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
- f) Menjelaskan analisa kasus dengan masalah resiko jatuh di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat

## C. MANFAAT

### 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 olah tubuh dan keseimbangan dengan Latihan Keseimbangan

### 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 Pelayan 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.