

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 . 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 (WHO, 2022) . Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) dengan persentase penduduk lanjut usia yang telah melampaui ambang 10% sejak tahun 2021 (BPS 2023). Pada tahun 2025, persentase lansia ini tercatat terus meningkat hingga mencapai angka 11,93% (Dataloka/BPS 2025). Seiring dengan perbaikan kualitas kesehatan, Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia juga mengalami kenaikan dari 71,57 tahun pada 2021 menjadi 74,47 tahun pada tahun 2025 (BPS/CNBC 2025). Angka ini menggambarkan bahwa setiap penduduk yang lahir pada tahun 2025 secara statistik memiliki harapan untuk hidup hingga usia 74–75 tahun (BPS 2025).

Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat memberikan dampak yang positif dan negatif. Dampak positif yang muncul jika lansia sehat, aktif dan produktif sedangkan dampak negatifnya lansia dapat menjadi beban akibat masalah kesehatannya (Kiiik et al., 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 et al ., 2020). Ini terjadi karena adanya perubahan pada sistim 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 populasia 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 padalansia 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 Devi et al., (2023) *balance exercise* yang dilakukan dengan durasi 30 menit dilakukan 3 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.

Puskesmas Pauh adalah salah satu Puskesmas di kota Padang dengan jumlah lansia \pm 5.136 orang pada tahun 2025 yang terdiri dari 9 kelurahan. Usia lansia pada Puskesmas Pauh ini berkisaran dari 61 –95 tahun. Dalam sebuah survei analisa resiko jatuh pada lansia di Puskesmas Pauh hampir 96% lansia beresiko untuk mengalami jatuh. Lansia memiliki riwayat pernah jatuh, memiliki fungsi penglihatan yang memburuk dan kemampuan untuk mobilisasi fisik menurun. Kondisi penyakit yang berhubungan dengan penuaan yang dimiliki lansia juga memperburuk kemungkinan terjadinya jatuh pada lansia . Di Puskesmas Pauh, sudah ada intervensi sederhana yang fokus pada pencegahan jatuh akan tetapi masih kurang dalam penerapannya (Puskesmas Pauh, 2025) . Oleh karena itu, peneliti memilih *balance exercise* sebagai intervensi yang murah, mudah diterapkan, dan terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan lansia

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 22 Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Pauh pada Ny. D didapatkan masalah utama yaitu risiko jatuh, dengan riwayat jatuh 4 hari yang lalu, skor *Berg Balance Exercise* adalah 38 (resiko jatuh sedang) Ny. D belum mengetahui tentang risiko jatuh, pencegahan jatuh serta manfaat latihan keseimbangan terhadap fisik dan keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, mahasiswa merasa perlu memberikan dan melakukan pembinaan kepada Ny. D , karena apabila risiko jatuh ini tidak dicegah dengan baik, maka ini bisa menyebabkan jatuh yang berulang, penurunan kualitas hidup dan dampak negatif lainnya pada lansia. Berdasarkan hal tersebut, perlu diberikan intervensi untuk pencegahan jatuh pada Ny. D 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 Ny. D Dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan *Balance Exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh".

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 wilayah kerja Puskesmas Pauh.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh pada Ny. D di wilayah kerja Puskesmas Pauh
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Ny. D di wilayah kerja Puskesmas Pauh
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Ny. D di wilayah kerja Puskesmas Pauh
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Ny. D di wilayah kerja Puskesmas Pauh

e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada Ny.

D di wilayah kerja Puskesmas Pauh

f. Menjelaskan implikasi dengan masalah resiko jatuh pada Ny. D di wilayah kerja Puskesmas Pauh

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.

