

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses menua lanjut usia (Lansia) merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Pada masa ini, sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis, dan sosial, dimana perubahan ini akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan termasuk pada aspek kesehatan. Pesatnya peningkatan penduduk tua atau lanjut usia merupakan dampak dari peningkatan usia harapan hidup sehingga membawa konsekuensi bertambahnya jumlah dan persentase penduduk usia lanjut (BPS, 2019)

Setiap detiknya, di seluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulang tahunnya yang ke-60 tahun. Ini dapat diartikan setiap tahunnya hampir sebanyak 58 juta orang yang berusia 60 tahun. 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).

Menurut Peraturan menteri kesehatan republik Indonesia nomor 25 tahun 2016, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Lansia telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Kemenkes, 2017).

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).

Lansia akan mengalami berbagai macam masalah kesehatan yang terjadi. Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat dan berakhir pada kematian. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pendengaran, nyeri punggung dan leher, katarak, nyeri sendi, PPOK, diabetes dan depresi. Selain itu, pada lansia akan mengalami sindrom geriatri seperti inkontinensia urin, gangguan pola tidur, delirium, demensia, jatuh, osteoporosis, dan kehilangan berat badan (WHO.2015;*Health in Aging Foundation*, 2017).

Fungsi tubuh manusia mencapai puncaknya pada umur 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat-alat tubuh ini akan berada dalam kondisi tetap untuk beberapa saat, kemudian perlahan-lahan akan mengalami penurunan fungsi sesuai bertambahnya umur. Perubahan fungsi fisiologis biasanya dialami oleh para lansia. Perubahan fungsi fisiologis ini diantaranya penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas otot, fleksibilitas otot, kecepatan gerak dan waktu reaksi gerakan yang lambat. Keadaan seperti ini akan mengakibatkan penurunan keseimbangan pada lansia (Aspiyani, 2014).

Penurunan keseimbangan yang dialami oleh lanjut usia ini akan mengakibatkan beberapa resiko terjadinya ketidakpercayaan diri lansia dalam beraktivitas mengakibatkan intoleransi aktivitas pada lansia, risiko jatuh, cedera kepala, cedera pada muskuloskeletal dan beberapa kecelakaan yang diakibatkan oleh jatuh. Survei di Amerika Serikat, sekitar 30% lansia umur lebih dari 65 tahun jatuh pada setiap tahunnya, setengah dari angka tersebut pernah mengalami jatuh berulang. Penurunan keseimbangan pada lansia dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Komponen keseimbangan dalam latihan akan menurunkan insidensi jatuh pada lanjut usia sebesar 17%. (Darmojo dalam Annafisah dkk , 2013)

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 (Menezes, dkk, 2015). 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* (Anderson, 2014). 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. Menurut Riskesdas (2015) bahwa masalah jatuh pada lansia mengalami peningkatan, baik yang dapat menimbulkan cedera maupun yang tidak menyebabkan cedera atau trauma mencapai angka persentase 40,9%. Data dari Kemenkes menunjukkan pada lansia yang pernah terjatuh, 70,9% mengalami luka lecet dan memar, diantaranya 27,5% lansia jatuh didapati dengan terkilir, dan 23,3% kelompok lansia yang pernah jatuh mengalami luka robek. Kondisi ini berkaitan dengan proses pergerakan dalam kehidupan sehari-hari (Yan, dkk, 2019)

Jatuh pada lansia menyebabkan cedera yang sangat serius, satu per sepuluh dari angka kejadian jatuh menyebabkan cedera yang serius misalnya cedera kepala, cedera jaringan lunak dan fraktur. Hal ini dapat membuat rasa sakit secara fisik dan emosional, sehingga banyak orang yang perlu menghabiskan lebih kurang satu tahun untuk dapat pulih kembali atau bahkan mampu berdiri kembali (CDC&P, 2015). Selain itu dampak negatif dari jatuh pada lansia dalam aspek kesejahteraan ekonomi, sosial dan psikologi. Pada kesejahteraan ekonomi mengakibatkan pengeluaran lansia akan bertambah untuk biaya perawatan dan pengobatan. Pada

aktifitas sosial, jatuh dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan pada lansia. Pada psikologis, akan menyebabkan trauma atau rasa takut untuk terjatuh lagi sehingga lansia mengalami kecemasan dan menghindari kegiatan atau aktifitas dan hilangnya rasa percaya diri (Rogers, *et al* 2016)

Menurut Lesinski, et al (2015) bahwa latihan keseimbangan sangat direkomendasikan untuk mencegah kejadian jatuh pada lansia. Latihan keseimbangan mampu memberikan peningkatan terhadap keseimbangan dan mengurangi resiko terjatuh pada lansia. Keseimbangan merupakan kompleks fungsi sensorimotor yang menuntut integritas vestibular, penglihatan dan untuk menyampaikan informasi untuk menghasilkan motor reflek yang spesifik serta dapat mengontrol gravitasi pada tubuh (Soto-Varela, et al, 2016). Sistem vestibular memberikan informasi dari sistem saraf pusat mengenai gerakan kepala dan postur tubuh agar pandangan dan gerakan tetap stabil saat beraktifitas. Vestibular merupakan reseptor yang berperan dalam mengatur gravitasi tubuh yang berguna untuk mempertahankan keseimbangan (D'Silva, et al, 2015)

Latihan keseimbangan *Cawthorne-Cooksey Exercise* adalah salah satu program latihan keseimbangan yang sangat dianjurkan untuk mencegah kejadian jatuh pada lansia. Latihan keseimbangan *Cawthorne-Cooksey Exercise* adalah merupakan program rehabilitasi vestibular yang melibatkan pusat keseimbangan pada manusia, contohnya aktifitas visual dan proprioseptif serta vestibular. Latihan *Cawthorne-Cooksey Exercise* dapat digunakan untuk meningkatkan pembentukan informasi sensorik lingkungan baru dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan respon

keseimbangan, sehingga didapatkan hasilnya peningkatan keseimbangan dan penurunan kejadian jatuh pada lansia (Abarghuei *et al*, 2018). Tujuan Aktifitas latihan fisik *Cawthorne-Cooksey* adalah agar otot-otot pada leher dan pundak dapat rileksasi serta melatih pergerakan otot-otot pada mata dan melatih keseimbangan (Brain & Spine Foundation, 2014).

Hasil penelitian Khurana, et al (2015) menunjukkan bahwa angka persentase penurunan kejadian jatuh 19,378% pada kelompok lansia yang melakukan latihan *Cawtrone-Cooksey*. Hal Ini dapat disimpulkan bahwa latihan *Cawthorne-Cooksey* sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Hal ini juga didukung oleh penelitan yang telah dilakukan Abarghuei *et al* (2018) menyatakan bahwa *Cawthorne-Cooksey Exercise* merupakan latihan yang mudah dan murah namun memiliki dampak yang cukup besar untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan mencegah kejadian jatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan oleh mahasiswa praktek Peminatan Keperawatan Gerontik Universitas Andalas pada tanggal 10-11 Februari 2020 di RW 05 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur didapatkan data jumlah lansia berumur 60 tahun ke atas sebanyak 34 orang. Dari 34 orang didapatkan 5 orang lansia beresiko tinggi untuk jatuh dengan ketergantungan sedang dan ringan. Dari 5 orang lansia yang mengalami resiko jatuh salah satunya adalah Ny.Y dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) tetapi keluarga belum mengetahui tentang gangguan

keseimbangan dan cara pencegahannya serta penerapan *Cawthorne-Cooksey Exercise*.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik memberikan dan melakukan pembinaan lansia kepada keluarga Ny.Y dan di dokumentasikan dalam bentuk Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “ Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny.Y Dengan Gangguan Keseimbangan Melalui Penerapan *Cawthorne-Cooksey Exercise* Di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang Tahun 2020”

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia kelolaan dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) dan mampu menerapkan *Cawthorne-Cooksey Exercise* Di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang Tahun 2020

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.



- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan terhadap lansia dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) di RW 05/RT 03 Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur kota Padang.



C. MANFAAT

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam merawat lansia dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) dengan cara menerapkan *Cawthorne-Cooksey Exercise*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) berkaitan dengan *Cawthorne-Cooksey Exercise* yang dapat mencegah 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 manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) dengan cara menerapkan *Cawthorne-Cooksey Exercise*.

3. Bagi Puskesmas

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (gangguan keseimbangan) dengan cara menerapkan *Cawthorne-Cooksey Exercise* pada lansia.

