

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas (Permenkes No 67 Tahun, 2015). Menjadi tua bukanlah suatu penyakit, tetapi menjadi tua merupakan proses yang perlahan-lahan yang menyebabkan terjadinya kemunduran fungsi serta daya tahan tubuh. Dengan kata lain menua atau menjadi tua adalah suatu kondisi yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Faidah et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu : usia pertengahan (*middle age*) : usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) : usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) : usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) : usia diatas 90 tahun. Sedangkan Menurut Kemenkes di jelaskan bahwa batasan lansia dibagi menjadi tiga katagori, yaitu : usia lanjut presenilis yaitu antara usia 45-59 tahun, usia lanjut yaitu usia 60 tahun ke atas, usia lanjut beresiko yaitu usia 70 tahun ke atas atau usia 60 tahun ke atas dengan masalah kesehatan (Kholifah, 2016).

Populasi penduduk dunia secara global mengalami peningkatan yang cukup pesat setiap tahunnya. Termasuk peningkatan jumlah kelompok usia 60 tahun ke atas atau lansia. Asia menempati urutan pertama dalam jumlah populasi lansia terbesar di dunia, dilaporkan bahwa pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56% dari total populasi lansia di dunia. Indonesia diprediksi pada tahun 2050, akan masuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah lansia terbanyak.

Berdasarkan hasil estimasi, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 268.074.565 jiwa yang terdiri atas 133.136.131 jiwa penduduk laki-laki dan 133.416.946 jiwa penduduk perempuan. Sedangkan jumlah penduduk usia lansia diatas 60 tahun berjumlah Laki-laki : 12.340.850, perempuan : 13.561.139 total : 25.901.989. (Kemenkes RI, 2020).

Seiring meningkatnya jumlah lanjut usia tersebut maka akan berdampak pula pada berbagai aspek kehidupan seperti aspek sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Dengan bertambahnya usia maka tanpa disadari lansia akan mengalami kemunduran dari segi fisik, kognitif, serta psikologis. 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 (Costa et al., 2018).

Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia yaitu perubahan anatomi dan fisiologi pada sistem muskuloskeletal, dimana berkurangnya massa otot, degeneratif tendon, atrofi serabut otot dan perubahan fisik lainnya. Perubahan fisik pada sistem muskuloskeletal tersebut mengakibatkan penurunan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan terjadi peningkatan resiko jatuh disaat melakukan aktifitas sehari hari (Ibrahim et al., 2018).

Proses penuaan mengakibatkan serat-serat otot menjadi lebih kecil. Kekuatan otot berkurang sebanding dengan penurunan massa otot. Mulai usia 30 an, kepadatan tulang pada pria dan wanita mengalami penurunan. Usia lanjut yang berolah raga teratur tidak akan kehilangan sebanyak massa tulang atau otot seperti mereka yang tidak aktif (Novieastari et al., 2020). Perubahan juga terjadi dimana tulang menjadi rapuh dan sangat beresiko terjadi fraktur, bentuk tulang akan berubah menjadi kiposis, kemudian persendian besar akan menjadi kaku, pinggang dan lutut pergerakannya sangat terbatas, tulang memendek tinggi badan berkurang (Muhith & Siyoto, 2016).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya jatuh pada lansia. Beberapa faktor tersebut dikelompokkan menjadi dua, antara lain 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. Sedangkan faktor ekstrinsik yaitu faktor yang berda di lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan risiko jatuh pada lansia (Purnamadyawati & Bachtiar, 2020)

Menurut Costa et al., (2018) berdasarkan survey yang dilakukan di masyarakat Amerika Serikat, terdapat sekitar 30% lansia umur diatas 65 tahun mengalami kejadian jatuh setiap tahunnya, dan sebagian dari angka tersebut mengalami kejadian patah tulang. Jatuh juga menjadi penyebab utama cedera yang mengakibatkan kematian yang dirawat di rumah sakit pada orang lanjut usia berumur lebih dari 75 tahun. Pada penelitian lain di Inggris terhadap lanjut usia di atas 75 tahun, menunjukkan bahwa pada lansia terdapat gangguan-gangguan fisik salah satunya yaitu keseimbangan berdiri sebesar 50%, dari berbagai gangguan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan terganggunya atau menurunnya kualitas hidup pada lansia sehingga usia harapan hidup (*life expenctancy*) juga akan menurun. Secara umum lansia memiliki penurunan pada kekuatan, fleksibilitas sendi, dan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan untuk menjaga kestabilan posisi tubuh ketika dalam keadaan beridiri maupun duduk. Apabila keseimbangan tubuh lanjut usia atau lansia tidak bisa dikontrol, maka bisa mangakibatkan masalah pada hidup lansia, seperti hilangnya rasa percaya diri dalam beraktivitas karena adanya rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya akibat kecenderungan jatuh. Kejadian jatuh sebagai dampak langsung dari gangguan keseimbangan dapat diminimalisasi dengan mengenal faktor resiko gangguan keseimbangan (Syah et al., 2017).

Perawatan lansia bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan kemampuan lansia 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 (Kemenkes RI, 2017).

Sarini & Widyatuti, 2019, mengungkapkan bahwa proses menua yang terjadi pada lansia berpengaruh pada penurunan fungsi sistem tubuh salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal. Kondisi ini dapat bersiko pada kejadian jatuh sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia. Dalam penelitiannya tentang penerapan program keseimbangan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, stabilitas dan keseimbangan yang dapat mencegah kejadian jatuh pada lanjut usia.

Lansia yang mengalami penurunan keseimbangan postural akibat tulang kehilangan densitas atau cairan, penurunan kekuatan otot dan stamina menurun menimbulkan gangguan berjalan, dan akan sangat berbahaya bagi lansia jika hal ini tidak segera di antisipasi. Untuk mengatasi masalah penurunan keseimbangan tersebut bisa dilakukan kombinasi senam lansia dan latihan jalan tandem hal ini bisa meningkatkan keseimbangan tubuh lansia (Syah et al., 2017).

Salah satu solusi mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan ini adalah upaya pemberian latihan, fisik salah satunya *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 alternative latihan bagi lansia. Latihan ini meliputi lima gerakan *plantar flexion*, *hip flexion*, *hip flexion*, *knee flexion* dan *side leg raise* (Kusnanto et al., 2010)

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. 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 (Nyman et al., 2013)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faidah et al., (2020) latihan keseimbangan yang dilakukan dengan durasi 30-45 menit dilakukan 3 kali dalam seminggu selama delapan minggu mempunyai efek yang signifikan dalam meningkatkan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh pada lanjut usia.

Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sarini & Widyatuti, (2019) menyatakan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan empat kali dalam seminggu dengan durasi 16 menit didapatkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan stabilitas dan keseimbangan yang dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 15 Februari 2021 di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat didapatkan bahwa keluarga Ny.S dengan masalah risiko jatuh, 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 keluarga Ny.S. Karena 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.S 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.S Dengan Kasus Resiko Jatuh Melalui Penerapan *Balance Exercise* di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia kelolaan dengan resiko jatuh dan mampu menerapkan *Balance Exercise* di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan terhadap lansia dengan masalah

resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.

- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah resiko jatuh di RT 04 RW 02 Kelurahan Gunung Gajah Kecamatan Lahat Tahun 2021.

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 *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 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.

