

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan dijalani oleh setiap orang. Menua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik (Siringo-ringo, Sihombing, & Tumanggor, 2021). Proses penuaan ditandai dengan perubahan degenerative pada kulit, jantung, pembuluh darah, tulang, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Menurut WHO batasan lansia dibagi menjadi tiga bagian yaitu 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 2010 jumlah lansia di Asia Tenggara mencapai 24.000.000 (9,77%) dan tahun 2020 jumlah lansia kembali mengalami peningkatan menjadi 28.800.000 (11,34%) (WHO,2020). Jumlah lansia di Indonesia menurut perkiraan tahun 2020 mengalami peningkatan signifikan sebesar 11,34%, dan akan terus meningkat menjadi 41 juta jiwa di tahun 2035 serta lebih dari 80 juta jiwa di tahun 2050 (Kemenkes RI, 2016). Wilayah Sumatera Barat juga terjadi peningkatan jumlah lansia sebesar 0,32% dari 9,48% pada tahun 2018 dan 9,80% pada tahun 2019 serta 10,7% pada tahun 2020. (BPS,2020). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang

muncul jika lansia sehat, aktif dan produktif sedangkan dampak negatifnya lansia dapat menjadi beban akibat masalah kesehatannya yang berakibat pada peningkatan biaya perawatan kesehatan, peningkatan kecacatan, kurangnya dukungan social dan lingkungan yang tidak kondusif serta menjadi beban bagi keluarga (Kiik, Vanchapo, Elfrida, Nuwa, & Sakinah, 2020).

Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia 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. 2015. World Report on Ageing and Health, 2015*).

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, Guia, Saraiva, & Pereira, 2020). Ini terjadi karena adanya perubahan pada sistim muskuloskeletal lansia diantaranya jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot dan sendi. Sistim muskuloskeletal mengalami penurunan dikarenakan jumlah dan ukuran serabut otot menurun sehingga kekuatan 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 (Rudi & Setyanto, 2019). Di Indonesia menurut (Kurnianingsih, 2017) insiden jatuh pada populasi lansia yang berumur 65 tahun lebih sekitar 28-35%, dan 32-42% pada lansia yang berumur 75 tahun lebih. Komplikasi jatuh yang dapat terjadi pada lansia 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, Pamungkas, Surya, & Widayati, 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.

Lansia membutuhkan latihan untuk dapat mengurangi resiko jatuh. Banyak jenis intervensi latihan seperti latihan keseimbangan, program penguatan dan latihan ketahanan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi kejadian jatuh pada lansia. Salah satu latihan yang dapat dilakukan lansia adalah *Otago Home Exercise Program*, latihan ini dirancang sebagai latihan rumahan untuk keseimbangan dan kekuatan anggota gerak bawah di lengkapi dengan cara berjalan, program latihan ini menyesuaikan dengan gerakan fungsional sehari-hari sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya (Mutnawasitoh et al., 2021).

*Otago Exercise* adalah program latihan yang mengkombinasikan latihan penguatan (*strengthening*), latihan keseimbangan (*balance*) dan program jalan. Masing-masing bagian mempunyai gerakan-gerakan yang kalau dilakukan semua unsur otot digerakkan. Sekalipun ada selang-selang waktu antar gerakan, tetapi karena beban latihan cukup merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, maka diperlukan O<sub>2</sub> yang banyak untuk memenuhi kebutuhan tersebut sedangkan beban latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga kelelahan bukan terjadi secara primer pada otot-otot karena otot-otot tidak bekerja secara berlebihan, tetapi secara sekunder ialah oleh karena kurang mempunyai mekanisme penyediaan O<sub>2</sub> dan menyingkirkan sampah-sampah metabolisme pada saat itu. Dengan demikian fungsional sistem respirocario- circulatorial ialah paru-paru, jantung dan peredaran darah dapat ditingkatkan demi mencukupi O<sub>2</sub> (Maiti & Bidinger, 2018). Pemberian *otago exercise* pada lansia dapat meningkatkan efisien paru-paru dan kerja jantung, sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankan komponen kebugaran pada lansia.

Menurut penelitian (Martins et al., 2020) program latihan *Otago Home Exercise Program* ini sangat direkomendasikan untuk lansia karena meningkatkan kekuatan dan keseimbangan sehingga mampu meningkatkan kemampuan fungsional serta mencegah jatuh. *Otago Home Exercise Program* (OHEP) merupakan program untuk mengurangi jatuh pada lansia, program latihan ini terdiri dari 30 menit, program latihan yang terdiri dari latihan keseimbangan dan latihan penguatan kaki yang dilakukan minimal 3 kali seminggu dan dilengkapi *walking plan* atau rencana berjalan (Manohare, 2020). Dalam penelitian Albornos-

Muñoz et al ( 2018) ada dua jenis latihan yang efektif untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia yang berusia 65 tahun lebih yang tinggal di komunitas yaitu *Otago Home Exercise Program* dan program latihan manajemen pencegahan jatuh.

Hasil pengkajian yang didapatkan pada keluarga Tn.B didapatkanlah diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Dari hasil pengkajian didapatkan dan pemeriksaan MFS (*Morse Fall Scala*) dengan skor 65 bahwa Tn.B beresiko jatuh tinggi. Selain itu didapatkan juga data bahwa Tn.B mengeluh kadang kalau jalan terasa pusing bila tekanan darahnya naik, dan klien juga ada riwayat DM, Hipertensi dan penyakit Jantung serta pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir. Tn.B juga jarang melakukan aktivitas fisik. Untuk mengatasi masalah resiko jatuh tinggi tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka penulis melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat dalam bentuk upaya promotif, prevnetif dan kuratif dengan bekerjasama dengan keluarga. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn.B dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan Latihan *Otago Home Exercise Program* Di Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat Padang Tahun 2021”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah karya ilmiah akhir ini adalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan Lansia dalam

konteks keluarga dengan kasus resiko jatuh dengan penerapan latihan Otago Home Exercise Program?''.

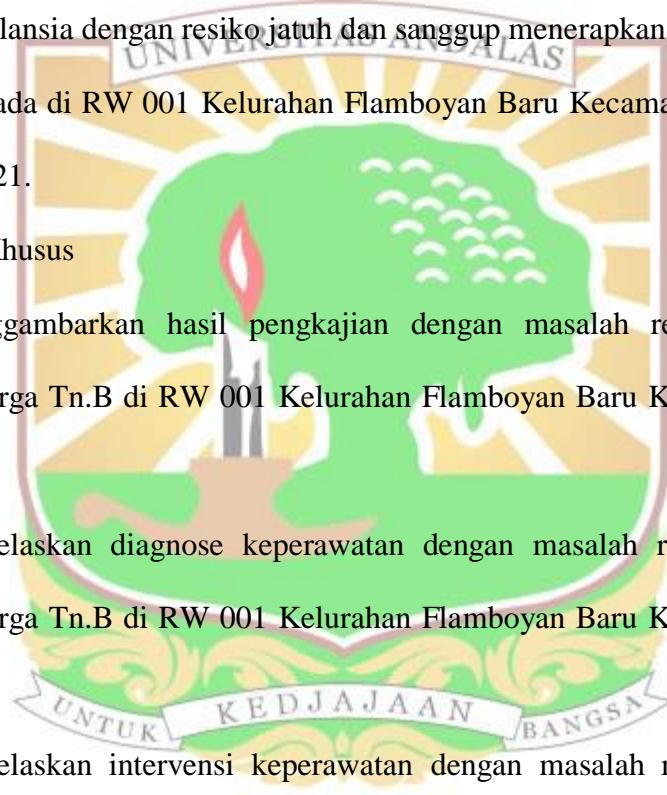
### C. TUJUAN

#### 1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran tentang Asuhan Keperawatan yang komprehensif terhadap lansia dengan resiko jatuh dan sanggup menerapkan kasus pada lansia yang berada di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat tahun 2021.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat
- b. Menjelaskan diagnose keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat



- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat
- f. Menjelaskan analisa kasus denhan masalah resiko jatuh pada keluarga Tn.B di RW 001 Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat.

#### D. MANFAAT

1. Bagi mahasiswa

Sebagai pengemabangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia secara komprehensif dalam merawat lansia dengan masalah resiko jatuh dengan cara menerapkan *Otago Exircise Programme* pada lansia.

2. Bagi institusi pendidikan

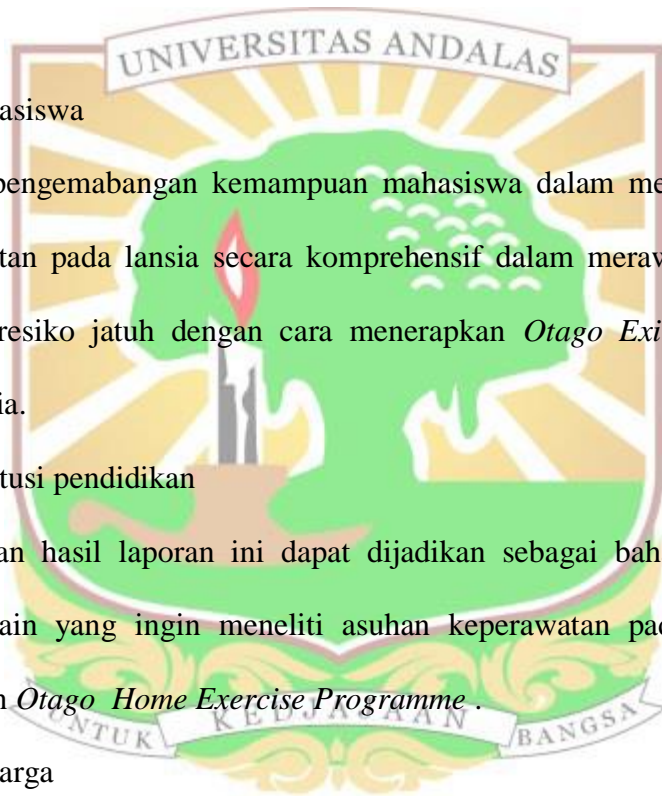
Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *Otago Home Exercise Programme*.

3. Bagi keluarga

Diharapkan dari hasil Asuhan Keperawatan yang diberikan pada keluarga Tn.B dapat memberikan manfaat serta pemeliharaan kesehatan yang ada dalam keluarga Tn.B.

4. Bagi puskesmas

a. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukkan bagi puskesmas dengan pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan



terhadap lansia dengan masalah resiko jatuh dengan penerapan *Otago Exercise Programme*.

- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu pertimbangan bagi puskesmas dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif serta penyuluhan tentang latihan *Otago Exercise Programme* sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

