

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. 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 sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Mujiadi, 2022)

Dengan pertambahan usia, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan, hampir semua fungsi organ dan gerak menurun, diikuti dengan menurunnya imunitas sebagai pelindung tubuh tidak bekerja sekuat ketika masih muda. Inilah alasan mengapa orang lanjut usia (lansia) rentan terserang berbagai penyakit.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2010 terdapat sekitar 18 juta jiwa (7,56%), angka tersebut berubah menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan pada tahun 2035 akan naik menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Riyanto et al., 2021).

Penurunan penggunaan sistem neuromuskular merupakan penyebab utama hilangnya kekuatan otot. Kerusakan otot terjadi karena berkurangnya jumlah serabut otot dan atrofi secara umum pada organ dan jaringan tubuh. Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot pada lansia merupakan faktor utama penyebab penurunan keseimbangan pada lansia. Kekuatan otot pada lansia menurun 10-15% tiap minggu dan hingga 5,5% setiap harinya dengan aktivitas dan istirahat total (Nofrel et al., 2020).

Jatuh merupakan kejadian yang tidak disengaja secara tiba-tiba dapat mengakibatkan seseorang terbaring atau duduk di lantai. Pada usia lanjut akan mudah jatuh karena adanya gangguan keseimbangan dan gaya berjalan. Resiko jatuh pada lanjut usia bisa menyebabkan komplikasi patah tulang bahkan kematian. Resiko jatuh adalah kondisi paling berbahaya dan memberikan dampak terburuk nomor 2 bagi lansia yang mengalami cedera akibat jatuh. Gangguan keseimbangan dan gaya berjalan merupakan penyebab paling umum dari jatuh pada orang dewasa yang lebih tua dan sering menyebabkan cedera, kecacatan, kehilangan kemandirian, dan keterbatasan kualitas hidup (Rusminingsih et al., 2021).

Jatuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor intrinsik (penuaan, gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekuatan sendi, dan sinkope-dizziness), dan faktor ekstrinsik (lantai yang licin dan tidak rata, tersandung oleh benda-benda, penglihatan yang kurang karena cahaya yang kurang terang) (Sari et al., 2021). Penuaan merupakan faktor penyebab utama gangguan keseimbangan pada lansia. Salah satunya adalah perubahan struktur otot, yaitu berkurangnya jumlah dan ukuran serat otot (muscle atrophy).

Pencegahan merupakan langkah awal yang harus dilakukan, karena jika terjadi jatuh komplikasi bisa muncul, bahkan yang ringan pun tetap bisa memberatkan. Jatuh dapat dicegah dengan memperbaiki kondisi lingkungan yang dianggap tidak aman, mengidentifikasi faktor resiko, menilai keseimbangan dan gaya berjalan, dan memberikan latihan keseimbangan (Mujiadi & Mawaddah, 2019).

Latihan keseimbangan (balance exercise) adalah serangkaian gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis dengan cara memberikan peregangan (stresching) penguatan (strengthening) (Riyanto et al., 2021). Latihan keseimbangan merupakan latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan sistem vestibular atau keseimbangan tubuh. Balance exercise ini sangat berguna untuk

memandirikan para lansia agar mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari resiko jatuh (Irliani et al., 2021).

Latihan keseimbangan ini sangat penting untuk membantu penguatan otot dan mempertahankan kestabilan tubuh pada lansia agar fungsi otot kembali berfungsi dengan baik, lansia bisa beraktivitas seperti biasanya dan mencegah terjadinya resiko jatuh yang dialami lansia latihan keseimbangan dilakukan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian KIAN dengan judul “ analisis asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan resiko jatuh melalui intervensi penerapan terapi *balance exercise* ”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran penerapan *balance exercise* atau terapi keseimbangan terhadap peningkatan fungsi fisik pada lansia dengan resiko jatuh oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.1.1 Untuk menganalisis pengkajian keperawatan pada lansia yang mengalami resiko jatuh melalui terapi *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan fisik

- 1.2.1.2 Untuk menganalisis diagnosa keperawatan yang muncul pada lansia yang mengalami risiko jatuh melalui terapi *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan fisik
- 1.2.1.3 Untuk menganalisis perencanaan keperawatan pada lansia yang mengalami risiko jatuh melalui terapi *balance exercise*
- 1.2.1.4 Untuk menganalisis implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami risiko jatuh melalui terapi *balance exercise* untuk meningkatkan fungsi keseimbangan fisik
- 1.2.1.5 Untuk menganalisis evaluasi keperawatan pada lansia melalui terapi *balance exercise*
- 1.2.1.6 Untuk menganalisis hasil asuhan keperawatan pada lansia melalui terapi *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan fisik

1.4. Manfaat Penulisan

Hasil penulisan ini diharapkan akan memberikan kontribusi terhadap berbagai aspek yaitu:

- 1.3.1 Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan.
 - 1.3.1.1 Menjadikan role model dalam pelayanan Kesehatan untuk program peningkatan fungsi keseimbangan fisik pada lansia
- 1.3.2 Manfaat Bagi Klien dan Keluarga
 - 1.3.4.1 Meningkatkan wawasan pelaksanaan asuhan keperawatan yang diberikan kepada keluarga yang memiliki masalah risiko jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat dalam mempertahankan kesehatan yang optimal.

1.3.3 Manfaat Institusi

1.3.3.1 Menjadi role model dalam peran perawat untuk melaksanakan program di Puskesmas Martapura Barat

1.3.3.2 Memberikan informasi dan kontribusi bagi pengembangan dan perluasan serta menambah wawasan studi- studi ilmiah dibidang Ilmu Keperawatan serta dapat memperkaya kajian- kaitan studi literatur keperawatan gerontik khususnya pada permasalahan lansia dengan risiko jatuh

1.3.4 Manfaat Bagi Perawat

1.3.4.1 Memberikan kontribusi terhadap perkembangan profesionalisme perawat dalam asuhan keperawatan keluarga sebagai aplikasi program puskesmas

1.5. Penelitian terkait

1.4.1 Saraswati et al.,(2022), meneliti tentang "Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia"

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi kasus, dengan jumlah sampel sebanyak 3 lansia Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa latihan balance exercise dapat meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia

1.4.2 Salsabilla *et al.*,(2023), meneliti tentang "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Pada Lansia Di Komunitas Malang"

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan pada komunitas lansia di kota Malang

- 1.4.3 Malasari *et al.*,(2022), meneliti tentang ” *Balance Exercise Improves Muscle Strength And Body Stability In Frail Older People*”

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental dengan dua kelompok kontrol pretest dan post test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara dua kelompok kontrol dan kelompok intervensi Artinya terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap kekuatan otot dan keseimbangan pada lansia berisiko terjatuh.

- 1.4.4 Alfiyani,(2021) Literature Review: Pengaruh *Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lanjut Usia*

penelitian yang dikenakan berupa literature review dengan mengumpulkan artikel dari database seperti Google Scholar, Science Direct, dan PubMed. Terdapat sebanyak 4 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber yakni 3 artikel randomized controlled trial dan 1 jurnal quasi eksperimen. Penilaian kualitas dari 4 artikel menggunakan Scimago Journal & Country Rank (SJR). Hasil literature review menunjukkan bahwa pemberian balance exercise berpengaruh terhadap keseimbangan lanjut usia.