

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Rentang kehidupan manusia ditahun 2030 mendatang 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas dan akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Selatan (2024) menyebutkan pada data tahun 2024 didapat dengan jumlah lansia untuk usia 60-69 tahun laki-laki sebanyak 8.293 jiwa dan untuk perempuannya sebanyak 10.069 jiwa dan untuk lansia yang berumur ≥ 70 tahun laki-laki sebanyak 2.363 jiwa sedangkan untuk perempuannya sebanyak 3.648 Jiwa. Dan pada data PKM Jambu Hilir (2024) untuk didapat dengan jumlah lansia untuk usia 60-69 tahun laki-laki sebanyak 749 jiwa dan untuk perempuannya sebanyak 926 jiwa dan untuk lansia yang berumur ≥ 70 tahun laki-laki sebanyak 413 Jiwa sedangkan untuk perempuannya sebanyak 547 Jiwa.

Peningkatan jumlah lansia adalah meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia yang juga menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pencapaian pembangunan nasional. Namun, dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia juga akan menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Jika untuk masalah kesehatan lansia tidak dapat ditangani maka masalah tersebut akan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks diantaranya dari aspek fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Sehingga menyebabkan kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan khususnya untuk lansia juga ikut meningkat (Ema Pradini dkk., 2023).

Lansia identik dengan gangguan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Penyebabnya berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, serta keseimbangan tubuh yang dapat berakhir pada kematian. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia antara lain penyakit degeneratif, penyakit menular, penyakit keganasan, gangguan keseimbangan dan penyakit terkait psikososial. Selain itu, pada lansia lanjut akan mengalami sindrom geriatri seperti inkontinensia urin, gangguan pola tidur, delirium, demensia, jatuh, osteoporosis, dan kehilangan berat badan (Kiik dkk., 2019). Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia mengakibatkan penurunan kemampuan keseimbangan sehingga meningkatkan kejadian risiko jatuh pada lansia. Gangguan keseimbangan ini diakibatkan terganggunya visual, sistem vestibular, kekuatan otot, gerak sendi, dan sensomotorik pada lansia (Pengpid & Peltzer, 2018). Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2021, tempat paling sering terjadinya trauma pada lansia adalah di rumah dan lingkungannya dengan persentase 74,11 % dibandingkan di jalan raya atau fasilitas umum lainnya (Riskesdas kalsel, 2021).

Masalah kesehatan fisik yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu kejadian jatuh pada lansia. Jatuh merupakan salah satu faktor utama yang dianggap dapat mempengaruhi aktivitas lansia bahkan kecacatan pada lansia akibat trauma yang ditimbulkan. Secara global, tingkat prevalensi jatuh yang dilaporkan mencapai 20% hingga 40 % diberbagai negara dengan 60 % dari lansia memiliki pengalaman jatuh sekali dalam kurun waktu satu tahun. Selain itu, trauma menjadi penyebab utama kelima pada lansia dan jatuh sebagai penyebab paling umum pada kematian lansia akibat trauma (Southerland dkk., 2021)

Faktor penyebab terjadinya jatuh pada lansia yang terbagi menjadi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seperti gangguan sistem sensorik, gangguan system kardiovaskuler, gangguan metabolisme, dan gangguan muskuloskeletal. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti keadaan lingkungan, aktifitas, dan pengaruh pemakaian obat-obatan (Listyarini & Alvita, 2020). Selain itu, gangguan gaya berjalan dan keseimbangan juga menjadi salah satu penyebab jatuh yang paling umum pada lansia dan sering menyebabkan cedera, kecacatan, dan kehilangan kemandirian pada lansia. Mengidentifikasi dini gangguan gaya berjalan dan keseimbangan pada lansia serta memberikan intervensi yang tepat dapat mencegah terjadinya kejadian jatuh lansia (Cuevas-Trisan, 2019).

Berbagai macam dalam program latihan keseimbangan salah satunya adalah 12 *Balance Exercise* merupakan latihan Gerakan pada lansia yang bertujuan membantu melatih 6 komponen dasar penyusun sistem kontrol postural yaitu dengan gerakan 12 *balance exercise* meliputi: *single limb stance*, *eye tracking*, *clock reach*, *tandem stance*, *single limb stance with arm*, *balancing wand*, *knee marching*, *body circles*, *hel to toe*, *grapevine*,

stepping exercises, dan *dynamic walking* yang dilakukan sebanyak 3kali dalam seminggu (Satria dkk., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Irliani dkk. (2021) yang menyatakan bahwa 12 *balance exercise* sangat memberikan pengaruh perubahan yang lebih baik terhadap keseimbangan dinamik bagi para lansia yang telah melakukan 12 *balance exercise* selama 3 kali dalam seminggu sehingga akan mengurangi resiko jatuh dan resiko gangguan keseimbangan pada lansia.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Murtiyani.N. (2019) pada sebagian lansia di Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dengan menggunakan rebandingan intervensi *balance strategy exercise* dengan 12 *balance exercise* mendapatkan hasil bahwa intervensi 12 *balance exercise* sangat efektif dalam keseimbangan postural pada lansia.

Sama halnya juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk. (2021) dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa 12 *Balance Exercise* menjadi maksimal harus dilakukan secara terprogram dan rutin pelaksanaannya sehingga dapat mempunyai manfaat untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan ketahanan massa otot juga untuk meminimalisir resiko jatuh yang akan terjadi pada lansia. Latihan atau aktivitas fisik ini dapat menambah kekuatan otot hingga 100%. Otot-otot akan menjadi hipertropi ketika melakukan latihan keseimbangan. Hipertropi dapat meningkatkan kestabilan postural pada seseorang dan meningkatkan kekuatan massa otot yang berakibat pada peningkatan keseimbangan seseorang khususnya lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 April 2024 di Desa Amwang kiri di RT 1,2 dan 3 wilayah kerja Puskesmas Jambu Hilir secara acak dilakukan survey awal pada 10 responden lansia, terdapat 4

lansia dengan keseimbangan tubuh yang baik dan 4 lansia lainnya mengalami gangguan keseimbangan seperti kesulitan berdiri dengan kedua kaki rapat, tidak bisa berdiri dengan satu kaki, dan kesulitan berdiri tanpa bantuan satu kaki di 5 depan kaki lainnya 2 lansia yang mengalami perubahan gaya berjalan . Sementara itu, diantara data penyakit terbanyak tahun 2023 di Puskesmas Jambu Hilir dengan jumlah total lansia 716 orang didapatkan sebanyak 258 lansia (36%) menderita hipertensi dan 234 lansia (32,6%) mengalami rematik atritis dengan keluhan nyeri pada sendi. Dimana kambuhnya keluhan ini juga dapat mempengaruhi keseimbangan lansia.

Masalah terjadinya resiko jatuh pada lansia seperti yang disebutkan diatas dapat menggambarkan bahwa perlunya tindakan intervensi keperawatan untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan ketahanan massa otot juga untuk meminimalisir resiko jatuh yang akan terjadi pada lansia latihan fisik yang diberikan 12 *Balance Exercise*, dimana gerakan-gerakan didalamnya dapat meningkatkan penguatan otot kaki. Dari teori-teori yang didapat juga menunjukkan bahwa tindakan 12 *balance exercise* mampu membantu lansia memperbaiki keseimbangan tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Resiko Jatuh Dengan Penerapan Latihan 12 *Balance Exercise* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambu Hilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “bagaimanakah hasil analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Resiko Jatuh Dengan Penerapan Latihan 12 *Balance Exercise* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambu Hilir”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis analisis asuhan keperawatan pada lansia resiko jatuh dengan penerapan latihan 12 *balance exercise* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambu Hilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menggambarkan pengkajian keperawatan pada pasien Lansia dengan resiko jatuh
- 1.3.2.2 Menggambarkan diagnosis keperawatan pada pasien Lansia dengan resiko jatuh
- 1.3.2.3 Menggambarkan intervensi keperawatan pada pasien lansia dengan resiko jatuh
- 1.3.2.4 Menggambarkan implementasi keperawatan pada pasien lansia dengan resiko jatuh
- 1.3.2.5 Menggambarkan evaluasi keperawatan pada pasien Lansia dengan resiko jatuh
- 1.3.2.6 Menganalisis penerapan intervensi latihan 12 *balance exercise* pada pasien Lansia dengan resiko jatuh

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada berbagai pihak meliputi:

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1 Sebagai acuan dan bahan masukan bagi perawat dalam memberikan intervensi 12 *Balance Exercise* pada lansia dengan resiko jatuh.
- 1.4.1.2 Sebagai sumber informasi bagi pasien dan keluarga untuk pemberian intervensi alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi resiko jatuh lansia saat dirumah.

- 1.4.1.3 Sebagai gambaran bagi pelayanan kesehatan tentang pentingnya memberikan alternatif tindakan non farmakologis untuk membantu mengurangi resiko jatuh pada lansia

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai *evidence base nursing* dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan resiko jatuh.
- 1.4.2.2 Penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan tambahan referensi mengenai penerapan 12 *Balance exercise* untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia.

1.5 Penelitian Terkait

Dalam penyusunan karya ilmiah ini, sedikit banyaknya penulis terinspirasi dann mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada studi kasus ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan karya ilmiah ini yaitu :

- 1.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Murtiyani & Suidah (2019) yang berjudul “*The Effect of Giving Intervention 12 Balance Exercise on Postural Balance in Elderly*” dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain kelompok statis pengamilan data dengan menggunakan lembar observasi dan ditabulasi dan di uji dnegan Uji t dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,025. Hasil penelitian yang menyakan bahwa intervensi menggunakan 12 *Balance exercise* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kestabilan tubuh dan penguatan masa otot dalam mengurangi resiko jatuh.
- 1.5.2 Peletian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh 12 *Balance Exercise* Dan *Ankle Strategy Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia” dengan jenis penelitian ini menggunakan narrative review yang dinyatakan bahwa intervensi 12 *balance exercise* lebih efektif untuk

peningkatkan keseimbangan postural pada lansia dan memiliki nilai yang signifikan.

- 1.5.3 Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Negara (2020) dengan judul “*Twelve Balance Exercise* Lebih Efektif Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Dibanding *Otago Home Exercise* Pada Lanjut Usia Di Banjar Tainsiat, Desa Dangin Puri Kaja, Denpasar, Bali” Penelitian ini menggunakan rancangan randomized pre and post test group design dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menyatakan bahwa *12 Balance Exercise* ini sangat efektif dibandingkan dengan program *Otago Home Exercise* dalam penurunan angka resiko jatuh pada lansia.