

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seorang diatas 60 tahun dan mengalami perubahan dan penurunan fungsi tubuh sebagai akibat penuaan (Supendi *et al.*, 2023). Jumlah lansia di dunia jumlah penduduk lanjut usia tahun 2012, telah mencapai 810 juta orang. Angka tersebut diproyeksikan akan meningkat hingga 2 milyar pada tahun 2050 (Badan Pusat Statistik, 2020). Menurut analisis Badan Pusat Statistik (BPS), 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% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Berdasarkan hasil proyeksi penduduk, proporsi lansia di Jawa Tengah terus meningkat setiap tahunnya. Penduduk lanjut usia di Jawa Tengah mencapai 4,46 juta orang pada tahun 2020, terhitung 12,22% dari total penduduk Jawa Tengah, dan meningkat menjadi 4,67 juta jiwa (12,71%) pada tahun 2021 (BPS Jawa Tengah, 2021). Jumlah lanjut usia di kota Surakarta juga cukup tinggi yaitu pada tahun 2022 mencapai 32.289 jiwa (11,22%) (Dispendukcapil Surakarta, 2022).

Bertambahnya jumlah lanjut usia (lansia) tentunya menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Hal ini karena lansia merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Kerentanan pada lansia disebabkan berkurangnya produksi imunoglobulin seperti antibodi dan respon sistem imun yang melemah, adanya penyakit penyerta, gangguan fungsi tubuh, dan malnutrisi serta kondisi kebersihan lingkungan yang buruk (Saraswati *et al.*, 2022).

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Muladi *et al.*, 2022). Proses penuaan yang terjadi pada lansia menyebabkan

lansia mengalami perubahan fisik, kognitif, dan psikososialnya (Luthfiana *et al.*, 2019). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia diantaranya yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal, diantaranya penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas, dan penurunan kekuatan gerak sendi yang rentan meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Yudiansyah, 2020).

Menurut WHO di Amerika Serikat, sebanyak 55% lansia mengalami penurunan otot, kesulitan saat duduk ke berdiri maupun sebaliknya. Sebanyak 26% lansia termasuk kategori penurunan kekuatan otot menengah dan 13% lainnya kekuatan otot normal. Di Indonesia, prevalensi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot sebanyak 11,9% dan 33% lainnya lansia mengalami masalah otot (Yogisutanti *et al.*, 2019). Dampak penurunan kekuatan otot pada ekstremitas atas, diantaranya lansia tidak bisa memegang gelas dengan baik dan mengangkat benda berat, sedangkan dampak pada ekstremitas bawah yaitu bergerak lambat dan kaku, langkah pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, mudah goyah, serta berdiri menjadi tidak stabil karena masalah keseimbangan yang rentan menimbulkan resiko jatuh (Hartinah *et al.*, 2019).

Gangguan keseimbangan tubuh merupakan ketidakmampuan tubuh untuk menjaga keseimbangannya saat berdiri tegak (Utami *et al.*, 2022). Hal ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap jatuh yang tidak disengaja karena penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah dan masalah keseimbangan (Saraswati *et al.*, 2022). Jumlah lansia jatuh yang membutuhkan pertolongan medis yaitu sebanyak 7,3 juta. Sebanyak 31%-48% lansia jatuh disebabkan adanya gangguan keseimbangan (Choirunnisa *et al.*, 2023).

Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan latihan fisik untuk meningkatkan dan mengembalikan fungsi otot. Latihan fisik ini bermacam-macam diantaranya yaitu: *ankle strategy exercise*, *balance exercise*, *core stability* dan jalan tandem. Salah satu latihan fisik untuk melatih keseimbangan baik statis maupun dinamis pada lansia melalui *stretching*, *strengthening*, *balance exercise* oleh sebab itu untuk melatih keseimbangan pada lansia diberikan latihan dengan menggunakan latihan *balance exercise* (Saraswati *et al.*, 2022).

Latihan *balance exercise* merupakan salah satu latihan fisik berupa latihan keseimbangan, latihan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak ekstremitas bawah dan vestibular atau keseimbangan tubuh (Zuliawati *et al.*, 2023). Fungsi latihan *balance exercise* untuk menjaga sendi-sendi, meningkatkan kekuatan otot, postural tubuh agar tetap baik dan mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika posisi tegak (Avers *et al.*, 2019). 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 (Saraswati *et al.*, 2022).

Berdasarkan data kependudukan lansia di Kelurahan Joyotakan, Serengan, Surakarta didapatkan jumlah lansia sebanyak 347 lansia. Berdasarkan wawancara dengan kader dan pihak puskesmas didapatkan data bahwa pada tiga bulan terakhir terdapat 13 lansia mengalami kejadian jatuh yang diakibatkan oleh lantai yang licin, kamar mandi yang tidak ada pegangan, penerangan yang kurang atau gangguan penglihatan. Oleh karena itu, penulis dalam karya ilmiah akhir ners ini akan membahas mengenai penerapan *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah pengaruh penerapan *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia di Kelurahan Joyotakan, Serengan, Surakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil pemberian/ penerapan *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia di Joyotakan, Serengan, Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tingkat keseimbangan sebelum dilakukan penerapan *balance exercise* pada 2 (dua) lansia/ responden di Joyotakan, Serengan, Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil tingkat keseimbangan sesudah dilakukan penerapan *balance exercise* pada 2 (dua) lansia/ responden di Joyotakan, Serengan, Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tingkat keseimbangan sebelum dan sesudah penerapan *balance exercise* pada 2 (dua) lansia/ responden di Joyotakan, Serengan, Surakarta.
- d. Mendeskripsikan perbandingan tingkat keseimbangan sebelum dan sesudah penerapan *balance exercise* pada 2 (dua) lansia/ responden di Joyotakan, Serengan, Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui pengaruh pemberian/ penerapan *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

a. Bagi Masyarakat

Dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi resiko jatuh khususnya pada lansia melalui *balance exercise*.

b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan untuk penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan *balance exercise* secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan serta sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan *balance exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

c. Bagi Penulis

Digunakan untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang penerapan *balance exercise* pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan.