

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini Indonesia berada dalam keadaan *ageing population* dimana suatu populasi yang didominasi oleh penduduk tua (usia lanjut) dan diprediksi akan terjadi peningkatan demografi pada kelompok lansia. Menurut Kemenkes (2017), lansia disebutkan sebagai tahap individu yang sudah memasuki usia 60 tahun dan mengalami perubahan dari berbagai aspek baik secara fisik, psikososial, emosional, serta spiritual. Berbeda dengan masa pertumbuhan sejak lahir hingga dewasa, pada tahapan kehidupan lansia akan terjadi kemunduran yang biasa disebut dengan penuaan.

Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia yaitu terdapat penurunan dalam aspek fisik berupa penurunan sistem muskuloskeletal dan juga kekuatan ekstremitas bawah pada lansia. Penurunan kekuatan otot pada lansia akan menyebabkan terjadinya keterlambatan dan kesulitan dalam bergerak serta berisiko untuk mengalami kejadian jatuh pada lansia. Jatuh merupakan permasalahan yang serius dan menyebabkan bahaya fisik atau cedera pada lansia. Kejadian jatuh pada lansia dapat disebabkan karena adanya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang pendek, kekakuan sendi, kaki tidak menapak dengan kuat, dan kelambanan dalam bergerak, serta faktor ekstrinsik dari lingkungan (Sudiartawan et al., 2017)

Salah satu masalah pada lansia yang dapat menyebabkan resiko jatuh ialah ketidakseimbangan (instabilitas). *Instability* merupakan kondisi di mana seseorang sulit mempertahankan keseimbangan, sehingga mudah terjatuh. Instabilitas merupakan salah satu geriatric giant, atau dikelompokkan juga dalam kelompok sindroma *geriatric* (Fredia, 2024). *English Longitudinal Study of Ageing* (ELSA) melaporkan bahwa kejadian instabilitas secara global diperkirakan sebesar 10% hingga 60%% populasi lansia, dengan subjek lansia usia 65 tahun keatas sebesar 2,925 partisipan, diperoleh kejadian instabilitas sebesar 21,5%.

Pada tahun 2020, satu miliar orang di dunia berusia 60 tahun ke atas dan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 (WHO, 2023). Pada tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dua kali lipat hingga mencapai 2,1 miliar. Prevalensi jatuh pada lansia meningkat seiring

bertambahnya usia. Sehingga dapat diartikan prevalensi risiko jatuh pada lansia akan meningkat seiring bertambahnya usia lansia yang ada di dunia. Menurut Salari et al (2022), prevalensi jatuh pada lansia di dunia yaitu mencapai 26,5% dari populasi lansia. Di Indonesia, prevalensi cedera jatuh pada usia 65 – 74 tahun yaitu 67,1%, dan 35% pada usia 75 tahun ke atas. Dikatakan bahwa sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah mengalami jatuh, dan setengahnya jatuh berulang (Kartikasari, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), kejadian lokasi cedera pada lansia terbanyak yaitu di lingkungan rumah. Lingkungan rumah yang tidak mendukung keamanan lansia akan mengakibatkan resiko jatuh, menimbulkan cedera bahkan berakibat fatal. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2023) faktor lingkungan di rumah yang paling sering menyebabkan jatuh pada lansia meliputi pencahayaan yang kurang terutama di malam hari dan area tangga, lantai licin dan basah atau keramik tanpa alas anti slip, karpet yang longgar atau ujungnya terlipat, tangga tanpa pegangan tangan atau tinggia anak tangga yang tidak sama , kabel listrik atau telepon yang berserakan dilantai, tata letak perabotan rumah tangga yang sempit dan menyulitkan mobilisasi serta kamar mandi tanpa pegangan atau alas anti slip.

Berdasarkan WHO (2021), jatuh merupakan penyebab cedera tertinggi pada lansia, dengan sekitar 684.000 kasus kematian akibat jatuh setiap tahun di seluruh dunia, dan 80% di antaranya terjadi di negara berpenghasilan menengah ke bawah, termasuk Indonesia. Di Indonesia, Riskesdas (2018) melaporkan 12,1% lansia pernah jatuh dalam 12 bulan terakhir, dengan lokasi terbanyak di rumah (67,6%), khususnya di kamar mandi dan ruang tidur.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas kejadian cedera pada lansia terjadi di rumah dan lingkungannya. Selain itu, berdasarkan Riskesdas (2018), kejadian cedera pada lansia mayoritas berada pada anggota badan bagian bawah. Pada kelompok usia 65 -74 tahun sebanyak 58,1% dan pada kelompok 74 tahun keatas terdapat sebanyak 55,9%. Salah satu cara untuk mencegah risiko jatuh pada lansia yaitu dengan melakukan berbagai latihan fisik dan juga terapi. Latihan yang dapat dilakukan untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia diantaranya *balance exercise*, *Otago Exercise Program*, *Square Stepping Exercise*, *Strength Training Exercise* dan lainnya (Supendi,2023).

Balance exercise adalah latihan yang dapat membantu dalam meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak ekstremitas bawah dan kontrol keseimbangan. *Balance exercise* bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas fisik sehingga bermanfaat untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. Terdapat perubahan risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah penerapan *balance exercise* yaitu sebelum dilakukan terdapat 18 orang (58,1%) memiliki risiko jatuh berat, dan setelah dilakukan *balance exercise* tidak ada yang memiliki risiko jatuh berat dengan adanya peningkatan rata-rata risiko jatuh sebelum dilakukan latihan sebesar 22,16 dan meningkat menjadi 45,87 (Hariati, 2023).

Berdasarkan penelitian Supendi (2023), terdapat peningkatan skor BBS dari risiko jatuh sedang (28) menjadi kategori risiko jatuh rendah (41) setelah dilakukan *balance exercise* selama tiga kali dalam durasi waktu 30 menit. Dengan adanya latihan keseimbangan akan terjadi peningkatan kekuatan otot sehingga tubuh akan mengalami kestabilan saat melakukan gerakan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia yang dibuktikan dengan adanya penurunan risiko jatuh pada lansia yang dibuktikan terdapat peningkatan rata-rata skor *Berg Balance Scale* 35,5 menjadi 35,8 (Aprilia, Al Jihad dan Aisah, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irlani, Putri dan Herliawati, (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan keseimbangan, terjadi perubahan pada keseimbangan dinamik lansia. Mayoritas lansia berada pada keseimbangan dinamik independen, yang berarti mereka dapat mandiri dalam melakukan transfer dasar seperti bangun, duduk, dan berjalan tanpa bantuan .

Sejalan dengan penelitian Supendi, penelitian yang dilakukan oleh Zuliawati dan Hariati (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat risiko jatuh ringan sejumlah 24 responden (77.4%), responden mempunyai tingkat risiko jatuh sedang sejumlah 7 responden (22.6%). Perubahan yang terjadi setelah intervensi dapat disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot maksimal, yang mencakup peningkatan kekuatan kontraksi otot, peningkatan penampang luas otot, serta memberikan efek pemeliharaan daya tahan dan keseimbangan tubuh.

Melakukan latihan fisik yang teratur dapat mengurangi risiko jatuh dengan meningkatkan kekuatan tungkai dan tangan, memperbaiki keseimbangan, koordinasi dan meningkatkan kecepatan reaksi terhadap bahaya lingkungan.

Dengan adanya latihan keseimbangan akan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sehingga menyebabkan peningkatan kekuatan otot pada ekstremitas bawah dan meningkatkan kemampuan berjalan serta keseimbangan lansia dan risiko jatuh dapat berkurang.

Data awal yang diambil pada tanggal 14 Mei 2025 di UPT Puskesmas Kabanjahe yang merupakan salah satu tempat fasilitas masyarakat untuk berobat, terdapat 32 lansia yang memiliki masalah keseimbangan dan beresiko jatuh. Setelah dilakukan wawancara di UPT Puskesmas Kabanjahe, diketahui bahwa banyak lansia tidak mengetahui apa itu latihan keseimbangan dan bagaimana cara untuk melakukan Latihan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menulis “Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “Bagaimana Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan penerapan *balance exercise* melalui asuhan keperawatan gerontik pada Ny.P yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh di UPT.Puskesmas Kabanjahe

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*
- b. Mampu merumuskan diagnosis pada pasien yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*
- c. Mampu menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*

- d. Mampu melakukan tindakan keperawatan serta penerapan *balance exercise* pada pasien yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh
- e. Mampu memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada pasien yang mengalami *instability* dengan masalah resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan serta prosedur dapat diterapkan dan diintervensikan kepada pasien lansia untuk mengurangi risiko jatuh.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penerapan prosedur *balance exercise* dapat bermanfaat bagi puskesmas sebagai salah satu bentuk penerapan asuhan keperawatan dan jenis pelatihan yang dapat diberikan kepada lansia dan kader setempat untuk aktivitas pada posbindu lansia.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut dalam penambahan diagnosis keperawatan tentang Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Dengan Penerapan *Balance Exercise* Di UPT.Puskesmas Kabanjahe.