

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih disebut dengan lansia (Padila,2013). Pada tahun 2015 jumlah lansia di Jawa Tengah berjumlah 4,06 juta jiwa atau 12,03 % dari total keseluruhan jumlah lansia di Indonesia. Pada tahun 2019 jumlah lansia telah mencapai 4,68 juta jiwa atau 13,48 % dari total keseluruhan jumlah penduduk yang ada di Indonesia dan jumlah lansia belum mengalami penurunan sama sekali, bahkan jumlah lansia cenderung selalu mengalami peningkatan, banyaknya jumlah lansia juga mempengaruhi derajat kesehatan di masyarakat semua lansia mengalami efek penuaan atau disebut sindroma geriatri (BPS Provinsi Jawa tengah, 2019).

Efek penuaan pada lansia yang dialami semua lansia berimbas pada gangguan sistem muskuloskeletal dan ditandai dengan hilangnya massa dan kekuatan otot serta menurunnya kinerja fisik (Distefano dan Bret, 2018). Penuaan menyebabkan kerusakan tubuh progresif dan tidak dapat dihindari pada sistem muskuloskeletal yang menyebabkan menurunnya elastisitas sistem muskuloskeletal yang berimbas pada gangguan gerak tubuh lansia serangkaian perubahan kondisi pada lansia disebut sindroma geriatri (Cartee *et al.*, 2016). Sindroma geriatri merupakan serangkaian kondisi klinis pada lansia yang ditandai penurunan fisiologik dan berbagai proses patologik. Kondisi ini tidak dapat dihindari dan terjadi secara alami, dan jatuh merupakan bagian dari sindrom geriatri yang sangat berdampak pada tingkat kualitas hidup para lansia (Dini, 2013).

Kondisi penurunan fisiologis yang dapat dipastikan dialami semua lansia membuat risiko jatuh yang dimiliki lansia khususnya di Indonesia cukup tinggi, sejumlah 45,4% lansia di Indonesia memiliki risiko jatuh (Susilowati 2020). Peneliti lain menyatakan bahwa angka risiko jatuh lansia di Indonesia mencapai 30%-35% (Nooratri 2020). Lansia yang memiliki risiko jatuh sering disebabkan oleh penggunaan alat bantu jalan, rasa tidak nyaman atau nyeri dibagian pinggang ataupun punggung, ketidakadekuatnya *body balance*, menurunnya kekuatan

muskuloskeletal pada tubuh lansia, *fatigue*, tidak kondusifnya lingkungan tempat lansia berada seperti lantai yang cukup licin serta ruangan atau tempat yang minim

penerangan. Alat pendamping jalan membuat cara melangkah lansia menjadi tidak stabil serta memiliki efek pada punggung lansia yang menjadi bungkuk. Kelemahan bagian ekstremitas pada tubuh lansia berdampak pula pada lemahnya gaya berjalan lansia yang dapat mengakibatkan lansia tidak stabil saat bergerak dan sangat berisiko jatuh hingga timbul cedera pada lansia seperti luka, patah tulang hingga bisa berakibat fatal semisal lansia memiliki riwayat penyakit lain seperti hipertensi maka dapat timbul penyakit stroke dan bahkan mampu berujung pada kematian semisal lansia jatuh dan mengenai bagian fatal seperti kepala. Bertambahnya jumlah lansia memiliki efek pada meningkatnya kejadian jatuh pada lansia. Kejadian ini juga yang menjadi penyebab utama cedera pada lansia, yang menyebabkan hilangnya kemandirian bahkan kematian selain berdampak pada diri sendiri kondisi jatuh pada lansia juga berdampak pada masyarakat khususnya keluarga dimana kondisi lansia mampu membuat produktivitas keluarga menurun karena harus menjaga lansia semisal memiliki risiko jatuh ataupun mengalami cedera karena jatuh sedangkan untuk masyarakat kondisi lansia berdampak pada angka kesehatan di masyarakat yang menurun yang berdampak juga menurunnya kesejahteraan di masyarakat akibat fenomena risiko jatuh pada lansia (Kuhirunyaratn, 2019).

Fenomena risiko jatuh menjadi masalah di masyarakat karena berdampak besar pada kehidupan masyarakat dan khususnya pada lansia kondisi ini menuntut solusi untuk diselesaikan. *Balance exercise* merupakan bentuk latihan yang mampu mencegah jatuh karena berisi kombinasi latihan ketahanan latihan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki serta berjalan dengan jari kaki menyentuh tumit dan kombinasi dari latihan-latihan tersebut. Efek dari *balance exercise* sendiri mampu menguatkan kondisi fisik lansia dari meningkatkan kekuatan serta masa otot lansia seperti layaknya olah raga pada umumnya *balance exercise* memicu proses sintesis protein dimana tubuh mencari protein untuk membangun jaringan yang rusak akibat aktivitas fisik yang kemudian berdampak pada menguatnya otot tubuh karena jaringan baru yang dibentuk memiliki massa dan kekuatan yang lebih kuat serta mampu meningkatkan fungsi kardiovaskular, meningkatkan aktivitas neuromuskular dan mampu meningkatkan kekuatan serta kepadatan tulang. Penelitian telah membuktikan bahwasanya *balance exercise* mampu mengurangi risiko jatuh lansia karena latihan-latihan yang ada dalam *balance exercise* terbukti mampu menjaga dan menguatkan kondisi fisik lansia dalam mengurangi dampak sindroma geriatri terbukti pada penelitian

balance exercise di karad India balance exercise mampu menurunkan angka risiko jatuh lansia dari 30% menjadi 20% dalam waktu 6 bulan selain dampaknya yang efektif balance exercise juga mudah dilakukan karena tidak membutuhkan terapi obat dan dapat dilakukan secara mandiri (Shende et al.,2020). Berdasarkan data penulis tertarik untuk meneliti bagaimana dampak yang diberikan oleh manajemen latihan keseimbangan atau *balance exercise* pada lansia dalam penurunan kejadian jatuh pada mereka.

B. Rumusan Masalah

Jumlah lansia yang meningkat pesat bukan hanya di Indonesia melainkan diseluruh dunia menimbulkan masalah baru. Tubuh manusia semakin menua semakin mudah terserang penyakit atau cedera karena melemahnya kekuatan tubuh secara universal menyebabkan berbagai masalah seperti menurunnya sistem imun, menurunnya fungsi tubuh seperti pengelihan, melemahnya otot dan gangguan pada sistem muskuloskeletal yang menyebabkan lansia terganggu keseimbangannya hingga berdampak pada meningkatnya risiko jatuh yang menyebabkan cedera bahkan kematian. *Balance exercise* hadir menjadi solusi dari fenomena yang ada dimana latihan-latihan *balance exercise* seperti latihan ketahanan, daya tahan, keseimbangan serta kombinasi latihan-latihan tersebut mampu mengurangi risiko jatuh pada lansia dengan meningkatkan kekuatan fisik lansia. Berlandaskan penjabaran yang telah dibahas, dapat peneliti rumuskan *problem* pada riset ini yang berupa “dampak *balance exercise* dalam mengurangi risiko jatuh yang dialami para lansia ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Melakukan penalaran jurnal yang terkait pada dampak *balance exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Menciptakan serta melontarkan pertanyaan tentang riset dampak *balance exercise* pada penurunan *fall risk* ataupun kejadian jatuh pada lansia yang akan diformulasikan dalam wujud PICO.

- b. Melakukan penyelidikan pustaka terkait bagaimana dampak *balance exercise* terhadap penurunan risiko jatuh terhadap para lansia melalui semua data yang telah tersedia dengan cara menggunakan metode *boolean operator*.
- c. Melakukan riset kembali atau evaluasi pada data yang telah diambil dengan cara telaah jurnal tentang pengaruh *balance exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.
- d. Mengerjakan analisis serta penggambaran dengan menggunakan metode pencarian persamaan juga ketidaksamaan pada sumber data ataupun jurnal terkait pengaruh *balance exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil riset dalam sumber pustaka diharapkan dapat dijadikan sumber wawasan keilmuan di bidang keperawatan terpusat pada manajemen risiko jatuh pada lansia dengan *balance exercise*.

2. Manfaat praktis

a. Lansia

Hasil telaah jurnal ini dapat dijadikan referensi sebagai bentuk manajemen alternatif dalam menurunkan potensi kejadian jatuh pada manula dan untuk menecegah kejadian jatuh pada lansia.

b. Institusi Pendidikan

Hasil telaah jurnal ini diharapkan mampu mengembangkan materi pendidikan yang sudah ada untuk meningkatkan kualitas materi yang akan diajarkan kepada para siswa guna menyebarluaskan dan meningkatkan proses manajemen risiko jatuh pada lansia dengan *balance exercise*.

c. Peneliti selanjutnya

Ouput telaah jurnal ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi tambahan untuk peneliti kedepannya tentang pengaruh *balance exercise* dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia