

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut Usia disingkat dengan Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas (Mujiadi & Rachmah, 2022). Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (Sarida & Hamonangan, 2020). Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi & Rachmah, 2022). Dari data proses menua di beberapa daerah Indonesia menunjukkan peningkatan setiap tahunnya.

Lansia di Indonesia saat ini sudah mencapai 20 juta jiwa (Sudiartawan et al., 2017). Badan Pusat Statistik (2022) pada tahun 2022 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah naik menjadi 4,86 juta jiwa atau sebesar 13,07 dan di Kabupaten Klaten pada tahun 2022 jumlah lansia bertambah 8.683 jiwa menjadi 199.719 atau sebesar 15,65 persen. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nasrullah, 2016). Semakin banyaknya jumlah lansia, maka semakin banyak juga permasalahan yang akan timbul pada lansia.

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada lansia adalah jatuh (Lilyanti et al., 2022). Jatuh merupakan masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, dengan bertambahnya usia kondisi fisik, mental, dan fungsi

tubuh pun menurun (Rudi & Setyanto, 2019). Jatuh merupakan salah satu ancaman bagi lansia (Lilyanti et al., 2022). Jatuh merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada populasi lansia (Merentek et al., 2022).

Prevalensi cedera jatuh pada penduduk di Indonesia diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1%. Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun. Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. (Ikhsan et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan (Rohima et al., 2020) tentang “Faktor-Faktor Resiko Jatuh Berhubungan Dengan Kejadian Jatuh Pada Klien Lansia Di Puskesmas Medan Johor” menunjukkan kejadian risiko jatuh pada lansia yaitu 46% beresiko tinggi, 36% beresiko rendah, dan 18% tidak beresiko.

Faktor risiko yang menyebabkan jatuh pada lansia terbagi menjadi 2 bagian, yaitu pertama berdasarkan faktor intrinsik, faktor ini menggambarkan variabel-variabel yang menentukan seseorang dapat jatuh pada waktu tertentu dan orang lain dalam kondisi yang sama mungkin tidak jatuh. Faktor intrinsik tersebut antara lain adalah gangguan muskuloskeletal misalnya menyebabkan gangguan gaya berjalan, kelemahan ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkop yaitu kehilangan kesadaran secara tiba-tiba yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah ke otak dengan gejala lemah, penglihatan gelap, keringat dingin, pucat dan pusing. Kedua berdasarkan faktor ekstrinsik, faktor ini merupakan faktor dari luar (lingkungan sekitarnya) diantaranya cahaya ruangan yang kurang terang, lantai yang licin, tersandung benda-benda yang berada dilantai atau jalan, tempat berpegangan yang tidak kuat, tidak stabil, atau tergeletak di bawah, tempat tidur atau WC yang rendah atau jongkok, obat-obatan yang dikonsumsi lansia dan alat-alat bantu berjalan (Ranti et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan (Rudi & Setyanto, 2019) menunjukkan lingkungan rumah lansia yang tidak aman (lantai licin dan penerangan gelap) dengan risiko jatuh tinggi sebanyak responden (61,9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0.007$ , artinya ada hubungan yang signifikan antara lingkungan rumah dengan risiko jatuh pada lansia di Tempunak Kabupaten Sintang Tahun 2017. Kondisi rumah seperti lantai licin, halaman yang tidak rata, tempat istirahat yang sulit dijangkau, tangga yang terlalu tinggi, letak barang-barang atau property yang tidak rapi, dan penerangan di rumah yang kurang akan meningkatkan risiko jatuh. Halaman rumah yang tidak rata berisiko mengakibatkan jatuh pada lansia, tempat yang tidak mendapatkan penerangan maksimal terutama pada malam hari akan menyulitkan lansia melihat sehingga lansia cenderung untuk tersandung, dan menabrak. Tempat tidur maupun tempat duduk yang terlalu tinggi akan mengakibatkan jatuh yang berakibat adanya gangguan fisik pada lansia. (Sudiartawan et al., 2017).

Keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas merupakan komponen utama yang mendukung seseorang mewujudkan pola berjalan yang baik, sehingga gangguan pada sistem muskuloskeletal dan sistem saraf akan menyebabkan gangguan pada pola berjalan lansia. Perubahan yang dipandang sangat berperan sebagai penyebab gangguan berjalan adalah hilangnya deteksi proprioseptif, vestibulopati, dan gangguan pengelihatan. Pada lansia terjadi penurunan kemampuan umum berjalan, baik kekuatan otot, kecepatan berjalan, dan kelancaran gerakan. Postur lansia juga mengalami perubahan badan akan sedikit membungkuk, posisi kaki melebar, dan langkah memendek, selain itu fungsi koordinasi juga menurun sehingga lansia akan lebih mudah jatuh (Sudiartawan et al., 2017).

Jatuh pada lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan lanjut usia dalam jangka panjang, hal ini terjadi karena lansia yang mengalami jatuh akan mengalami keterbatasan kemampuan *activity daily living* (ADL), *disability*, kehilangan kemampuan dalam berpindah,

mengalami penurunan kualitas hidup serta berpotensi besar untuk mengalami jatuh berulang (Sudiartawan et al., 2017). Jatuh merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, yang menyebabkan cedera, hambatan mobilitas, dan kematian. Walaupun sekitar 75% insiden jatuh tidak mengakibatkan cedera serius, resiko akibat jatuh meningkat seiring usia, terutama pada individu yang berusia lebih dari 75 tahun dan memberikan berbagai dampak pada lansia (Lilyanti et al., 2022).

Kejadian jatuh pada lansia akibat dari terjadinya kemunduran fisik pada lansia salah satunya pada sistem muskuloskeletal yaitu kurangnya massa otot dari melemahnya otot-otot. Dampak dari kejadian jatuh pada lansia yaitu mengakibatkan berbagai macam jenis cedera, kerusakan fisik. Kerusakan fisik yang terjadi akibat kejadian jatuh adalah patah tulang panggul, fraktur tulang pelvis, patah lengan atas, dan pergelangan tangan (Super et al., 2019). Kejadian jatuh pada lansia mengakibatkan penurunan fungsi sistem saraf sehingga terjadi penurunan kesadaran secara tiba-tiba dan berdampak juga pada alat gerak tubuh seperti kaki dan tangan yang tiba-tiba mengalami kelumpuhan/kelemahan secara mendadak yang menyebabkan pergerakannya menjadi terbatas atau bahkan tidak dapat digerakkan sama sekali (Syakura et al., 2021).

Lanjut usia yang mengalami jatuh dan tidak terdeteksi dalam jangka waktu yang lama akan membawa banyak konsekuensi yang mungkin terjadi. Pendeteksian dini jatuhnya lanjut usia akan membantu untuk meminimalkan kemungkinan jatuh dengan mengurangi waktu antara terjadinya peristiwa dan kedatangan pertolongan dari medis (Nurma & Zakaria, 2016). Pendeteksian jatuh pada lansia dilakukan sebagai upaya pencegahan jatuh pada lansia.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan jatuh pada lansia yaitu diantaranya mengkonsumsi nutrisi yang seimbang, penggunaan kalsium, menggunakan fasilitas di sekitar dengan aman, dan Latihan fisik. Latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran

tubuh lansia. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh serta meningkatkan kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari. Selain itu, latihan fisik dapat bermanfaat memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak, massa otot, peningkatan imunitas, meningkatkan kekuatan otot, menyehatkan jantung, nafas menjadi teratur dan mengurangi kecemasan atau depresi (Shalahuddin et al., 2022). Latihan fisik pada lansia meliputi faktor kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan peregangan. Latihan fisik juga dapat memperlambat kehilangan kepadatan tulang serta meningkatkan massa dan kekuatan otot termasuk otot jantung. Berbagai jenis latihan termasuk berjalan ditemukan secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan (Shalahuddin et al., 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 lansia di Desa Gempol Karanganom teridentifikasi 40% mengalami gangguan gaya berjalan seperti menyeret salah satu kaki, 20% mengalami kelemahan ekstermitas bawah, 10% mengalami kekakuan sendi, 10% mengalami sesak napas ketika berjalan sejauh 10 m, 20% lansia pernah mengalami kehilangan kesadaran secara tiba-tiba. Terdapat risiko jatuh yang cukup kompleks pada lansia di Desa Gempol Karanganon, maka peneliti ingin melakukan studi risiko jatuh pada lansia di Desa Gempol Karanganom.

## **B. Rumusan Masalah**

Di Indonesia insidensi jatuh pada lansia setiap tahunnya meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun. Di Desa Gempol Karanganom teridentifikasi lansia memiliki faktor – faktor risiko jatuh yang cukup tinggi meliputi gangguan gaya berjalan dan lansia pernah mengalami kehilangan kesadaran secara tiba-tiba. Merujuk pada latar belakang dan fenomena yang ada di lapangan, maka peneliti merumuskan masalah “Bagaimana Risiko Jatuh Pada Lansia di Desa Gempol Karanganom ?”.

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk memberikan gambaran risiko jatuh pada lansia di Desa Gempol Karanganom.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik lansia meliputi umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan, riwayat jatuh, riwayat penyakit di Desa Gempol Karanganom.
- b. Mendiskripsikan risiko jatuh lansia di Desa Gempol Karanganom.

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat teoritis

Diharapkan dari penelitian ini sebagai bahan literasi tema risiko jatuh pada lansia.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Puskesmas

Diharapkan dari penelitian ini sebagai tambahan serta masukan untuk pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Gempol Karanganom.

##### b. Keluarga

Diharapkan dari penelitian ini untuk menambah wawasan dan informasi bagi keluarga dalam mencegah risiko jatuh pada lansia.

##### c. Lansia

Diharapkan dari penelitian ini memberikan gambaran kepada lansia dalam mencegah risiko jatuh.

##### d. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari penelitian ini sebagai sumber data untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan risiko jatuh.

### E. Keaslian Penelitian

1. (Merentek et al., 2022). Gambaran Tingkat Resiko Jatuh pada Lansia di Kelurahan Winenet I Wilayah Kerja Puskesmas Tinombala Kota Bitung. Metode penelitian yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk diketahuinya Gambaran Tingkat Resiko Jatuh Pada Lansia di Kelurahan Winenet I Kecamatan Aertembaga Kota Bitung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung kepada lansia di Kelurahan Winenet I. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *purposive sampling* dengan jumlah responden 150 lansia di Kelurahan Winenet I. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di kelurahan Winenet I memiliki tingkat resiko jatuh rendah yaitu sebanyak 87 responden (58%) dari 150 responden yang diteliti, sementara responden dengan tingkat resiko jatuh sedang yaitu 60 responden (40%), dan responden dengan tingkat resiko jatuh tinggi yaitu 4 responden (2,7%).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah instrumen untuk mengetahui risiko jatuh menggunakan *Timed Up And Go Test*. Pengambilan sampel *cluster random sampling*.

2. (Lilyanti et al., 2022). Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat resiko jatuh pada lansia di Dusun Belendung Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. Teknik *sampling* yang digunakan ialah random sampling terhadap 78 lansia . Data ini dikumpulkan melalui kesioner. Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei 2019. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa resiko jatuh pada lansia dapat dilihat dari 41% lansia berumur 60-74 tahun, 55,1% lansia berjenis kelamin Perempuan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah instrument untuk mengetahui risiko jatuh

menggunakan *Timed Up And Go Test*. Pengambilan sampel *cluster random sampling*.

3. (Rudi & Setyanto, 2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional yang bertujuan untuk menjelaskan faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *total sampling* yaitu sebanyak 36 responden. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan sistem anggota gerak ( $p=0.038$ ), gangguan penglihatan ( $p=0.019$ ), dan lingkungan rumah ( $p=0.007$ ) dengan risiko jatuh pada lansia.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah instrument untuk mengetahui risiko jatuh menggunakan *Timed Up And Go Test*. Pengambilan sampel *cluster random sampling*.