

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan merupakan tahapan alami dalam kehidupan manusia yang terjadi setelah seseorang melewati masa anak-anak hingga dewasa. Pada fase ini, individu akan mengalami berbagai perubahan biologis maupun psikologis yang khas. Menurut Aprilia dkk. (2023), lansia atau kelompok geriatri adalah individu yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Bertambahnya usia menyebabkan munculnya berbagai perubahan fisik sebagai bagian dari proses degeneratif, seperti kulit mulai mengendur, rambut memutih, gigi tanggal, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, gerakan tubuh yang melambat, hingga perubahan postur tubuh.

Proses menua juga ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit maupun kerusakan jaringan (Widi, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penuaan tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga dapat memengaruhi tingkat kemandirian dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan pada usia lanjut agar lansia tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

World Health Organization menyebutkan bahwa jumlah populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada tahun 2020, jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun tercatat sekitar satu miliar

jiwa dan meningkat menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2022. Diperkirakan pada tahun 2030, satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Bahkan pada tahun 2050, jumlah lansia diproyeksikan mencapai 2,1 miliar jiwa. Peningkatan juga terjadi pada kelompok usia di atas 80 tahun yang diperkirakan mencapai 426 juta jiwa pada tahun 2050 atau meningkat hampir tiga kali lipat dibandingkan tahun 2020. Bertambahnya populasi lansia ini sejalan dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya risiko jatuh. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian jatuh pada lansia secara umum mencapai 45% dengan rata-rata kejadian satu kali dalam satu tahun, sedangkan prevalensi kejadian jatuh pada lansia di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 11,99% pada kelompok usia di atas 60 tahun.

Kejadian jatuh pada lansia umumnya dipengaruhi oleh penurunan fungsi sistem muskuloskeletal dan keseimbangan tubuh. Faktor intrinsik yang berperan antara lain menurunnya kekuatan otot tungkai, gangguan pola berjalan, kekakuan sendi dan otot, langkah kaki yang semakin pendek, serta gerakan yang lebih lambat. Selain itu, terdapat pula faktor ekstrinsik seperti kondisi lantai yang licin atau tidak rata, pencahayaan yang kurang memadai, gangguan penglihatan, serta adanya benda-benda di sekitar yang dapat menyebabkan tersandung. Penurunan kemampuan motorik dan keseimbangan tubuh tersebut membuat lansia lebih rentan mengalami jatuh seiring bertambahnya usia.

Seiring proses penuaan, lansia juga lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kegawatdaruratan geriatri yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Menurut Prastyawati dan Yuliana (2022), sindrom geriatri memiliki karakteristik yang kompleks dengan gejala yang beragam serta melibatkan aspek fisik, psikologis, klinis, maupun sosial. Kondisi tersebut menyebabkan manifestasi penyakit pada lansia sering kali tidak tampak secara khas dan disertai penurunan fungsi tubuh, status gizi, serta kemampuan melakukan aktivitas secara mandiri. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada melemahnya fungsi psikomotor, koordinasi neuromotorik, dan fleksibilitas tubuh. Akibatnya, lansia menjadi lebih mudah mengalami cedera, terutama akibat jatuh saat beraktivitas. Risiko jatuh ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti kelemahan otot tungkai, gangguan gaya berjalan, kekakuan sendi, langkah yang memendek, serta perlambatan gerak, maupun faktor ekstrinsik seperti lantai licin, pencahayaan yang kurang, penurunan fungsi penglihatan, dan benda di sekitar yang dapat menyebabkan tersandung.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia adalah melalui latihan keseimbangan atau *balance exercise*. Latihan ini bertujuan meningkatkan stabilitas tubuh, kemampuan mempertahankan keseimbangan, serta memperbaiki pola berjalan. Pelaksanaan *balance exercise* secara rutin dan terprogram terbukti efektif dalam membantu menjaga kesehatan fisik lansia. Aktivitas fisik yang

dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres fisiologis, memperbaiki fungsi sistem pencernaan, meningkatkan fungsi kognitif, mengatur pengeluaran energi, serta meningkatkan nafsu makan (Muladi, 2022). Dengan demikian, *balance exercise* tidak hanya bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh, tetapi juga mendukung kebugaran serta kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Data mengenai kejadian jatuh pada lansia di Indonesia masih terbatas. Namun, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2021, sebagian besar kasus trauma pada lansia disebabkan oleh kejadian jatuh, dengan prevalensi sebesar 49,4% pada kelompok usia 55–64 tahun, 67,1% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan 78,2% pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Data tersebut menunjukkan bahwa risiko jatuh semakin meningkat seiring bertambahnya usia seseorang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *balance exercise* efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik sekaligus menurunkan risiko jatuh pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Royani, Siska, dan Arlina (2025) terhadap 20 responden menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan tubuh setelah diberikan latihan keseimbangan. Nilai rata-rata risiko jatuh yang sebelumnya berada pada kategori sedang mengalami perbaikan menjadi kategori ringan setelah intervensi dilakukan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Hariati (2023), di mana sebagian besar lansia mengalami penurunan risiko jatuh menjadi kategori ringan

setelah mengikuti *balance exercise*. Selain itu, penelitian oleh Muladi, Alartha, dan Resti (2022) menyimpulkan bahwa latihan keseimbangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh lansia, dengan sekitar 70% responden menunjukkan hasil keseimbangan yang baik setelah intervensi diberikan. Berbagai hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa *balance exercise* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kemampuan postural, menurunkan risiko jatuh, dan mendukung kualitas hidup lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian jatuh pada lansia dengan menggunakan Morse Fall Scale sebagai alat ukur risiko jatuh. Melalui intervensi berupa latihan keseimbangan, diharapkan lansia mampu mempertahankan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sekaligus mengurangi angka kejadian jatuh di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Apakah latihan keseimbangan (*balance exercise*) efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia?

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas latihan keseimbangan (*balance exercise*) dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a) Menegakkan diagnosa keperawatan risiko jatuh pada lansia sebelum dilakukan intervensi.
- b) Mengimplementasikan latihan keseimbangan (*balance exercise*) pada lansia sesuai dengan prosedur keperawatan.
- c) Melakukan analisis terhadap hasil studi kasus setelah pemberian latihan keseimbangan pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien (Lansia)

- a) Membantu meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas postural pada lansia.
- b) Mengurangi risiko jatuh melalui peningkatan keseimbangan dan koordinasi tubuh.
- c) Meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa takut jatuh.
- d) Memberikan latihan yang sederhana, aman, serta mudah dilakukan secara mandiri di rumah.
- e) Meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan mobilitas dan kemandirian.
- f) Mencegah komplikasi akibat jatuh seperti cedera, patah tulang, dan imobilitas berkepanjangan.

2. Bagi Perawat / Peneliti

- a) Menjadi referensi ilmiah dalam pemberian intervensi keperawatan untuk pencegahan risiko jatuh pada lansia.
- b) Meningkatkan kompetensi perawat dalam mengajarkan latihan keseimbangan bertujuan sebagai upaya promotif dan preventif. Upaya promotif berarti mendorong lansia menjaga kesehatan dan kualitas hidup melalui latihan yang rutin, sedangkan upaya preventif bertujuan mencegah jatuh dan cedera, sehingga lansia tetap aman dan mandiri.

Menjadi dasar dalam pengembangan penelitian lanjutan terkait intervensi keperawatan berbasis latihan fisik pada lansia.

3. Bagi Lembaga / Institusi Kesehatan

- a) Menjadi masukan dalam pengembangan program pembelajaran dan pelatihan mengenai pencegahan risiko jatuh pada lansia.
- b) Dapat dijadikan metode pembelajaran bagi tenaga kesehatan dalam penerapan latihan keseimbangan di berbagai tatanan pelayanan, seperti puskesmas, rumah sakit, maupun posyandu lansia.
- c) Memperkuat evidence-based practice dalam pelayanan keperawatan gerontik dan promosi kesehatan pada populasi lansia.