

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan kelompok khusus yang berusia diatas 60 tahun. Menurut Asosiasi Kesehatan Dunia, ada 4 pembagian batasan usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) = 45-59 tahun, lansia (*elderly*) = 60-74 tahun, lansia tua (*old*) = 75-90 tahun, lansia sangat tua (*very old*) = lebih dari 90 tahun [1].

Proses Penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses manusia menuju masa akhir kehidupan dengan di dukungnya penurunan kemampuansistem dalam tubuh. Lanjut usia sering mengalami perubahan-perubahan dalam tubuhnya seiring berjalannya waktu, perubahan yang paling signifikan pada lanjut usia yaitu terjadi pada sistem muskuloskeletal terutama ekstremitas bawah. Lansia yang paling banyak mengalami ini adalah lansia wanita[2].

Gangguan keseimbangan postural sering menjadi masalah besar bagi kalangan lanjut usia karena mereka mempunyai rasa takut jatuh yang akan menyebabkan patah tulang, bahkan cedera kepala, semuanya dapat menghambat aktifitas lansia sehari-hari dan menimbulkan ketergantungan untuk melakukan aktifitas[3].

Data di dunia tahun 2014 akibat gangguan keseimbangan pada lanjut usia diatas 65 tahun yaitu sekitar 28-35% dan usia diatas 70 tahun sekitar 34-42%. Sedangkan di Amerika Serikat 2,5 juta jiwa ditangani di ruang gawat darurat karena luka-luka akibat jatuh dan 700.000 jiwa dirawat setiap tahunnya. Gangguan keseimbangan tidak hanya menimbulkan jatuh tetapi dapat menimbulkan kematian, di setiap tahunnya ada kejadian jatuh yang menyebabkan cedera kepala (47%), tungkai atas (28%), tungkai bawah (26%)[1].

Berdasarkan data tahun 2007-2018 di indonesia cedera akibat jatuh terus meningkat setiap tahunnya, terutama daerah-daerah di sumatera utara

sebesar 53,8%, Kota Medan 61,5%, Deli Serdang 34,4%, Karo 27,1%, Kota Pematang Siantar 35,4%, Kota Binjai 49,5%, Tebing Tinggi 39,4%, Dairi sebanyak 36,5%, dan Pakpak barat 50,0%[4].

Angka kejadian jatuh pada lansia di wilayah jakarta tahun 2016 sebesar 14%. Khususnya resiko jatuh pada lansia di jakarta timur seperti daerah Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia Jakarta Timur sebesar (44,1%)[5].

Komplikasi pada lansia akibat dari gangguan keseimbangan, antara lain *fraktur colum femoris*, selain dari kerusakan fisik, komplikasi tersebut dapat berupa kerusakan psikis[6]. Komplikasi lain seperti, *fraktur pelvis*, *fraktur femur*, *fraktur humerus*, *fraktur* lengan bawah, dan *fraktur* tungkai atas[7].

Untuk mencegah terjadinya komplikasi disini perawat dapat berperan dalam upaya promotif yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang gangguan keseimbangan dan pencegahan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada lansia. Adapun Peran perawat dalam upaya preventif yaitu dengan cara memberikan latihan keseimbangan sebagai salah satu bentuk olahraga untuk meminimalisir resiko jatuh. Peran perawat dalam upaya kuratif yaitu dengan cara memberikan pengobatan farmakologis dan non farmakologis, pengobatan farmakologis berupa obat-obatan medis seperti *antikonvulsan*, *antipsikotropik*, dan *anti depresan*. Sedangkan untuk pengobatan non farmakologis berupa melakukan aktivitas fisik seperti berlari, berenang, bersepeda secara rutin agar kekuatan otot tetap terjaga[6]. Dan peran perawat yang terakhir yaitu dalam upaya rehabilitatif atau pemulihan kepada pasien lansia yang mengalami jatuh untuk menghilangkan trauma psikologis dengan cara pembatasan lansia melakukan aktifitas fisik dan penggunaan alat bantu jalan agar terjadi peningkatan kekuatan pada *ekstremitas* khususnya *ekstremitas* bawah[7].

Solusi dari segala permasalahan diatas bisa ditangani dengan *Balance Exercise*. *Balance Exercise* sendiri yaitu latihan khusus untuk mempertahankan kekuatan otot dan meningkatkan sistem keseimbangan

tubuh pada lansia[1]. *Balance Exercise* atau Latihan Keseimbangan ini membutuhkan waktu sekitar 30 menit yang dilakukan setiap 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu. Gerakan-gerakan *Balance Exercise* ini di antaranya adalah *Single Leg Side*, *Plantar Fleksi*, *Fleksi Panggul*, *Fleksi lutut*, *Ekstensi Panggul* [8].

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Itoh Masitoh pada tahun 2013 dengan didukung oleh 2 uji sekaligus yaitu antara uji pengaruh *Paired Sample T-test* pada kelompok perlakuan didapatkan nilai $p = 0,001$, artinya, terdapat pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia. Sedangkan pada uji statistik *Independent T-Test*, menunjukkan bahwa hasil $p = 0,001$ yang juga ada perbedaan pengaruh *balance exercise* yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap keseimbangan postural pada lansia[3].

Dari Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Lina Monnika tahun 2016 Berdasarkan hasil Uji *Independent Sample T-test* diketahui bahwa nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *static balance exercise* terhadap peningkatan keseimbangan postural pada lanjut usia[9].

Dan Penelitian yang dilakukan oleh Tiurma Siringo-ringo dan kawan-kawan pada tahun 2020 mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan tubuh lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ dimana $p < 0,05$, yang artinya $H_a = \text{diterima}$ [4].

Berdasarkan banyaknya data mengenai lansia jatuh akibat gangguan keseimbangan, dan didukung dengan beberapa penelitian maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia di kelurahan pondok ranggon RW 04.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat
Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai keseimbangan postural pada lansia melalui *Balance Exercise*.
2. Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Menambah referensi ilmu di bidang keperawatan dalam menangani kasus gangguan keseimbangan pada lansia dengan penerapan *Balance Exercise*.
3. Penulis
Mendapatkan pengalaman dalam mempraktekkan hasil penelitian dari pengaruh *Balance Exercise* terhadap keseimbangan pada lansia.