

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1. Latar Belakang Masalah.

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang mengalami proses penuaan atau yang disebut dengan *Aging Proses*, lansia merupakan kelompok pada manusia yang memasuki usia 60 tahun keatas dan memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan.

Di era globalisasi ini banyak masalah kesehatan yang bermunculan pada lansia seperti masalah psikologis, sosial, dan kemunduran fisik. Salah satu masalah kesehatan kemunduran fisik yang terjadi pada lansia ada pada sistem muskuloskeletal yaitu melemahnya fungsi otot pada lansia. Melemahnya fungsi otot pada lansia mengakibatkan lansia kehilangan keseimbangan, termasuk keseimbangan postural sehingga menyebabkan lansia mengalami resiko tinggi untuk jatuh (Nurkuncoro, 2015).

Pada setiap aktifitas, tubuh manusia membutuhkan kontrol dan keseimbangan tubuh yang baik dengan tujuan agar tubuh mencapai postur tegak, berdiri atau berjalan dengan stabil, karena pada dasarnya setiap aktifitas fisik baik statis ataupun dinamis akan menempatkan seseorang pada posisi yang tidak stabil dengan resiko yang besar untuk mengalami kejadian jatuh (Darmojo & Martono, 2004).

Resiko jatuh adalah peningkatan kemungkinan seseorang untuk jatuh yang menyebabkan seseorang luka atau cedera fisik. Jatuh adalah suatu kejadian yang mengakibatkan seseorang terlepas dan turun atau meluncur ke bawah dengan cepat karena gravitasi bumi, tanpa kehilangan kesadaran atau pun luka. Kejadian jatuh bukan

bagian normal dari proses penuaan. Lansia yang tinggal di sebuah panti mengalami jatuh sekitar 30% setiap tahunnya, dan presentasi lansia jatuh yang tinggal di sebuah panti setiap tahunnya terus meningkat sekitar 25% (Darmojo & Martono, 2004).

Survei masyarakat di Amerika Serikat, lanjut usia (lansia) yang berumur lebih dari 65 tahun didapatkan data sekitar 30% lansia jatuh setiap tahunnya. Pada tanggal 8 November 2012, pada bulan Januari sampai September 2012 Kongres XII PERSI di Jakarta melaporkan kejadian bahwa pasien jatuh di Indonesia diperkirakan sebesar 14%. Hal ini mengakibatkan presentasi pasien jatuh masuk ke dalam lima besar insiden medis selain *medicine error* (Komariah, 2012).

Pada lansia biasanya mengalami perubahan pada sistem musculoskeletal yang menyebabkan perubahan pada fungsi otot, yaitu menurunnya kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi otot. Menurunnya fungsi otot dan kekuatan otot menimbulkan lansia kehilangan keseimbangan postural. Lansia merupakan kelompok yang paling beresiko mengalami gangguan keseimbangan postural (Ceranski & Sandi, 2006).

Ada beberapa hal yang menyebabkan gangguan keseimbangan postural yaitu masalah telinga dalam, mempunyai otot yang lemah, kebiasaan mengonsumsi obat-obatan tertentu, kurang pasokan darah ke otak, kerusakan saraf, tumor otak dan juga salah satunya adalah efek penuaan. Factor utama penyebab gangguan keseimbangan postural pada lansia adalah faktor penuaan (Avers, 2007). Peningkatan keseimbangan postural dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya jatuh pada lansia (Siburian & Pirma, 2006). Ada beberapa latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan postural pada lansia, salah satunya adalah *Balance exercise* (Ceranski & Sandi, 2006).

*Balance exercise* adalah salah satu intervensi non-farmakologi yang digunakan untuk mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh lansia yaitu untuk mempengaruhi keseimbangan postural pada lansia (Kusnanto, 2007). Latihan *balance exercise* adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot pada ekstremitas bawah (Nyman, 2007). (Madureira *et al.*, 2006) menyatakan bahwa latihan keseimbangan dalam meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis sangat efektif pada lansia, latihan keseimbangan dapat meningkatkan gerak dan menurunkan atau mencegah frekuensi jatuh pada lansia. Keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia yang diberikan latihan keseimbangan dibandingkan kelompok kontrol dimana perbedaan rata-rata keseimbangan sangat bermakna (Maryam *et al.*, 2010). *Balance exercise* paling optimal dilakukan 5 kali dalam seminggu selama 3 minggu adalah frekuensi yang paling optimal, dan dapat meningkatkan keseimbangan postural pada lansia dan untuk mencegah timbulnya jatuh pada lansia (Wolf *et al.*, 2001).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk membuat judul “Penerapan *Balance Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Postural Pada Lansia Di Ruang Angger Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”.

## **2. Rumusan Masalah.**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah studi kasus dalam bentuk pertanyaan yaitu ”Bagaimanakah penerapan *Balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan postural pada lansia ?”

### **3. Tujuan Studi Kasus.**

#### a. Tujuan Umum.

Menggambarkan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah gangguan keseimbangan postural dengan *Balance exercise* dalam upaya untuk meningkatkan keseimbangan postural pada lansia.

#### b. Tujuan Khusus.

- 1) Memaparkan hasil pengkajian gangguan keseimbangan pada klien dengan masalah sistem musculoskeletal.
- 2) Mengidentifikasi keseimbangan postural sebelum diberikan *Balance Exercise* pada lansia.
- 3) Mengidentifikasi keseimbangan postural sesudah diberikan *Balance Exercise* pada lansia.
- 4) Menganalisa dan memaparkan hasil penerapan *Balance Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan postural pada lansia.

### **4. Manfaat Studi Kasus.**

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

#### a. Masyarakat.

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dengan mengaplikasikan *Balance exercise*.

#### b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan.

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan keseimbangan tubuh melalui penerapan *Balance exercise*.

#### c. Bagi penulis.

Diharapkan penulis dapat memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan *Balance exercise* dalam meningkatkan keseimbangan tubuh.