

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun ke atas (Sholehudin & Elmaghfuroh, 2023). Proses penuaan adalah suatu proses yang alami pada tubuh manusia ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain (Sholehudin & Elmaghfuroh, 2023). Seorang dengan lanjut usia akan membawa perubahan yang menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis. Masalah yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan keseimbangan yang menyebabkan terjadinya risiko jatuh apabila tidak ditangani dengan baik.

Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) pada 2021 di Indonesia terdapat 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia). Jika dirinci lagi dapat dijumpai sebanyak 11,3 juta jiwa (37,48%) penduduk lansia berusia 60-64 tahun, 7,77 juta (25,77%) yang berusia 65-69 tahun, 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70-74 tahun, serta 5,98 juta (19,81%) berusia di atas 75 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh di PKM mulyorejo pada tahun 2023 prevalensi lansia berjumlah 9.038 jiwa (Tiara & Sunarno, 2022).

Di Indonesia, menurut World Health Organization (2023) sekitar 28-35% orang berusia 65 tahun ke atas pernah mengalami jatuh pada setiap tahunnya dan meningkat menjadi 32-42% bagi lansia yang berusia di atas 70 tahun. Prevalensi jatuh pada lansia mencapai 30% hingga 50%, dengan angka kejadian jatuh berulang mencapai 40% dan dilaporkan bahwa laki laki lebih sering jatuh dan mengalami banyak cedera dibanding perempuan. Angka prevalensi kejadian jatuh menurut data survey Indonesian Family Life Survey (IFLS), pada masyarakat usia lebih dari 65 tahun sebesar 30%, dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50% mengalami jatuh setiap tahunnya.

Jatuh adalah keadaan dimana terjadi kegagalan pada manusia untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Risiko jatuh pada lansia merupakan sindrom geriatri yang paling sering terjadi pada lansia (Rudi & Setyanto, 2019a, 2019b). Patofisiologi sendiri dengan bertambahnya usia lansia banyak mengalami penurunan fungsi fisiologis dan perubahan pada semua sistem tubuh dengan proses degeneratif, hal tersebut sangat berpengaruh terhadap semakin tinggi gangguan keseimbangan akan semakin meningkat risiko jatuh pada lansia (Sharif, 2018).

Faktor risiko terkait dengan kejadian jatuh dibagi menjadi faktor intrinsik dan ekstrinsik, dan kombinasinya. Faktor intrinsik berupa faktor internal, seperti usia dan penurunan fungsi organ indera seperti penurunan ketajaman visual dan pendengaran, dan faktor ekstrinsik berupa lingkungan dan kondisi kehidupan yang mungkin mempengaruhi terjadinya jatuh (Setiorini, 2021).

Kejadian jatuh pada lansia bisa berdampak serius mulai dari cedera ringan hingga mengalami kecacatan dan disabilitas. Disabilitas yaitu gangguan yang ditandai dengan kesulitan bergerak sehingga terganggu aktivitas sehari-hari pada lansia. Seiring bertambahnya usia, risiko jatuh dapat menyebabkan kematian. Cedera akibat jatuh lebih sering terjadi pada lansia dan merupakan penyebab utama rasa sakit, kecacatan, kehilangan kemandirian, dan kematian dini. Jatuh juga merupakan penyebab paling umum lansia masuk rumah sakit terkait trauma yang mengakibatkan cedera otak traumatis dan cedera ortopedi seperti patah tulang pinggul, lengan bawah, dan lengan atas (Sholehudin & Elmaghfuroh, 2023).

Hal ini menyebabkan perlunya dilakukan gerakan masif dalam kelanjutusiaan yang sehat atau *healthy aging*, sehingga diharapkan lansia dapat melalui proses menua dengan sehat dan memiliki kualitas hidup yang tinggi dengan tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Hal tersebut juga dilakukan untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas pada lansia. Morbiditas dan mortalitas merupakan suatu indikator yang menggambarkan kesehatan dalam suatu wilayah, semakin tinggi morbiditas dan mortalitas pada lansia maka menunjukkan wilayah tersebut dalam keadaan yang tidak sehat dan dapat meningkatkan angka kematian dini pada lansia, salah satu penyebabnya adalah jatuh. Oleh karena itu sangat perlu dilakukan screening atau deteksi dini tingkat risiko jatuh pada lansia dalam upaya untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas.

Risiko jatuh dapat ditangani dengan melakukan berbagai olahraga agar tidak terjadi kelemahan otot (Nifta, 2018). Salah satu olahraga yang bisa

diberikan kepada lansia yaitu melakukan senam Tai Chi. Senam adalah suatu latihan tubuh yang dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan terdapat beberapa unsur seperti melompat, memanjat, dan keseimbangan.

Senam Tai Chi adalah latihan yang terkontrol untuk mempertahankan tubuh dengan konstan yang memadukan gerakan fisik, pernafasan, pikiran, perasan dan keseimbangan dalam satu kesatuan sehingga sering disebut sebagai moving meditation atau meditasi dalam gerak (Tiara & Sunarno, 2022). Penelitian lainnya yang juga mengatakan bahwa senam Tai Chi sangat efektif dilakukan pada lansia yaitu seperti penelitian yang dilakukan oleh Suparwati (2017). Penelitian ini menyatakan bahwa senam Tai Chi ini lebih efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan pada lansia daripada melakukan senam kebugaran yang didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa beda rata-rata selisih fleksibilitas sebanyak 3,15 cm dan keseimbangan 3,15 detik. Pemberian intervensi senam ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan dilakukan hingga 5 minggu. Keberhasilan penelitian ini dibuktikan dengan hasil kelompok senam Tai Chi memiliki nilai rata-rata fleksibilitas 3,98 cm lebih efektif dibandingkan dengan kelompok senam bugar yaitu 0,83 cm. Nilai rata-rata keseimbangan pada lansia dengan kelompok senam Tai Chi didapat sebanyak 10,95 sedangkan lansia dengan kelompok senam bugar sebanyak 14,10 detik.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengambil dan membahas topik mengenai asuhan keperawatan pada lansia dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo?”.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan pada Ny. S dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada Ny. S dengan risiko jatuh melalui penerapan sanam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.
2. Menetapkan diagnosa keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada Ny. S dengan risiko jatuh melalui penerapan sanam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.
3. Menyusun perencanaan keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada Ny. S dengan risiko jatuh melalui penerapan sanam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. S dengan risiko jatuh melalui penerapan sanam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada Ny. S dengan risiko jatuh melalui penerapan sanam Tai Chi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adanya studi kasus ini diharapkan bisa menjadi alternatif, karena pemberian senam Tai Chi diperlukan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan bahan pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang asuhan keperawatan lansia dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan asuhan keperawatan lansia dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi.

3. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui asuhan keperawatan lansia dengan kasus risiko jatuh melalui penerapan senam Tai Chi.