

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Proses penuaan yang terjadi pada diri lansia merupakan hal yang terjadi pada lansia karena disebabkan oleh keterbatasan lansia terutama dikarenakan faktor penuaan di semua fungsi tubuh. Penuaan merupakan proses alami yang dimulai sejak lahir dan berlaku untuk semua usia. Namun, secara subjektif, penuaan sering kali diasosiasikan dengan menjadi "tua" atau memasuki tahap "dewasa lanjut," di mana pengalaman dan makna pribadi sangat berperan (Miller, 2012). Lanjut usia atau lansia secara umum di definisikan sebagai seseorang yang yang berusia 65 tahun keatas. Dan dahulunya seseorang yang berusia 65 tahun keatas dikelompokkan secara bersama dan dikategorikan sebagai lansia (Eliopoulos, 2018)

Prevalensi orang yang berusia lebih dari 60 tahun didunia diproyeksikan meningkat dari 1,1 miliar pada tahun 2023 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 (WHO,2025), jumlah lansia di Indonesia berdasarkan buku laporan Badan Pusat Statistik tahunan hampir 11.75% atau sebanyak 29 juta penduduk Indonesia masuk dalam kategori lansia, dan angka tersebut naik sebanyak 1.27% dari tahun sebelumnya yang besarnya 10.48%. Dari data BPS diketahui lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan, tinggal dipertanian dan tergolong lansia muda (60 - 69 tahun) (BPS, 2024).

Sebanyak 21 provinsi di Indonesia masuk dalam fase struktur penduduk tua karena presentase lansia yang lebih dari 10%. 5 Provinsi pertama dengan presentase lansia terbanyak yaitu Provinsi DI Yogyakarta menempati posisi pertama dengan presentase lansia sebesar 16,69% untuk posisi ke dua yaitu Provinsi Jawa Timur dengan presentase 13,86%, posisi ke tiga diisi oleh Bali dengan presentase 13,53%, lalu untuk peringkat ke empat yaitu Jawa Tengah dengan nilai presentase 13,07%, dan Provinsi terakhir yaitu Sulawesi Utara dengan presentase 12,98% (BPS, 2024).

Persentase penduduk lansia di Jawa Tengah setiap tahunnya mengalami peningkatan. Tahun 2022 jumlah lansia di Jawa Tengah sebanyak 13,07 % atau

4,86 juta jiwa dan meningkat menjadi 13,50% atau sebesar 5,07 juta jiwa pada tahun 2023. Jumlah dan presentase penduduk lansia setiap tahunnya akan mengalami peningkatan dengan bertambahnya usia dan juga harapan hidup (BPS, 2024). Kota Klaten merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil riset dari Web Kabupaten Klaten (2024) presentase lansia di Kabupaten Klaten sebanyak 15,77% atau sebanyak 202.59 ribu jiwa dari 1.284,39 jiwa. Jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 110.520 ribu jiwa, lalu untuk lansia yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 92.071 ribu jiwa.

Dengan adanya peningkatan jumlah lansia seperti diatas maka akan meningkat juga penduduk yang beresiko mengalami masalah kesehatan. Seiring dengan bertambahnya usia begitu juga dengan fungsi tubuh pada lansia secara bertahap akan mengalami penurunan. banyak lansia yang memilih tetap tinggal dirumah selama masa tua terdapat begitu banyak tantangan seperti mengalami perubahan terkait usia seperti gangguan pendengaran, gangguan pengelihatn, mengalami penurunan kekuatan, ketidakseimbangan gaya berjalan, perubahan proses mental, dan juga penyakit kronis (Mauk, 2006). Adanya penurunan kemampuan fungsional pada lansia akibat perubahan sistem musculoskeletal sehingga menyebabkan penurunan kekuatan otot dan akan berdampak pada keseimbangan lansia (Azizah, Majid, & Ardiyanti, 2025).

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam menjaga badan dari gaya gravitasi dan gaya dari luar, serta mampu mempertahankan tubuh tegak saat bagian tubuh tertentu bergerak (Azizah *et.al* 2025). Keseimbangan sendiri dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan juga keseimbangan dinamis (Pristianto, *et.al* 2024). Keseimbangan dimulai dari informasi sensori (visual, vestibular, somatosensory) lalu diteruskan menuju integrasi informasi di cerebellum, cortex cerebral, dan brainsteam, hasilnya berupa informasi mototik dan akan mengaktifkan otot – otot postural yang disebut dengan otot ekstensor yang berguna sebagai otot anti gravitasi (Syah & Utami, 2021).

Lansia yang mengalami penurunan keseimbangan dikarenakan pengurangan massa otot, kakunya jaringan penghubung, dan pengapuran tulang, penurunan keseimbangan pada fungsi telinga, penurunan respon proprioceptor. Adanya

masalah keseimbangan pada tubuh lansia akan mempengaruhi ketrampilan dalam berdiri dan saat berjalan (Anugrah, *et.al* 2023). Gangguan keseimbangan pada lansia membuat kekuatan otot menurun dan terganggunya fungsi visual yang menyebabkan terjatuh. Keseimbangan bisa dicegah dengan cara melakukan latihan keseimbangan, senam lansia, ataupun exercise (Andria, Riyadi, & Pardosi, 2020). Jika keseimbangan tubuh pada lansia tidak dapat dikontrol dan dibiarkan begitu saja maka akan menyebabkan masalah terhadap kualitas hidup pada lansia, sehingga lansia merasa hilang rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas karena merasa takut jatuh dan akan mengalami cedera atau patah tulang (Syah & Utami, 2021).

Faktor resiko jatuh pada lansia bersifat multifaktorial, tetapi keseimbangan tubuh merupakan salah satu determinan utama. penurunan fungsi otot, refleks, pengelihatan, dan proprioepsi yang dapat menyebabkan gangguan stabilitas postural yang meningkatkan risiko kehilangan keseimbangan dan saat berdiri atau berjalan (Kirana, S. M., Solihin, H. S., & Supriadi, A. 2024). Jatuh menjadi dampak langsung dari penurunan keseimbangan pada lansia, hal tersebut dapat diminimalisir dengan cara memperhatikan faktor resiko dari keseimbangan, selain usia, faktor terkait dengan aktivitas fisik lansia, gangguan psikologis, mengkonsumsi obat yang bermacam – macam jenisnya dan penyakit jantung (Ivanali, *et. al.* 2021).

Jatuh juga merupakan masalah keselamatan secara umum yang terjadi pada lansia. 1 dari 4 orang lansia mengalami jatuh setiap tahunnya, meskipun kurang dari setengahnya lapor. Setiap kali orang yang jatuh akan berpeluang mengalami jatuh kembali. Pada setiap tahunnya sebanyak 3 juta lansia di rawat di unit gawat darurat karena mengalami cedera akibat terjatuh. Jatuh juga menjadi penyebab kematian terbanyak akibat cedera pada orang yang berusia lebih dari 65 tahun dan juga menjadi penyebab utama cedera otak traumatik dan lebih dari 95% patah tulang pinggul dikarenakan jatuh

Kejadian jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera pada jaringan lunak, fraktur pada bagian ekstermitas bawah dan juga pada ekstermitas atas, bahkan bisa menyebabkan kematian. Selain itu dapat menyebabkan masalah lainnya pada lansia seperti keterbatasan melakukan mobilisasi, selalu merasa nyeri,

merasa tidak nyaman, lalu untuk proses penyembuhannya pun juga lama sehingga membuat lansia menjadi ketergantungan kepada orang dalam melakukan aktivitas sehari – hari (Rohima, *et.al* 2020).

Manajemen yang dapat diberikan untuk mencegah lansia terjatuh adalah melakukan modifikasi lingkungan sekitar lansia dan juga diberikan penggunaan alat bantu jika lansia memerlukan (Mauk, 2006), dan juga dapat dilakukan identifikasi resiko jatuh pada lansia. Penilaian resiko jatuh bersifat multidimensi yang dimana mengamati lansia dan juga lingkungan disekitar lansia. Penilaian jatuh sangat perlu dilakukan pada lansia, karena hasil dari penilaian dapat dilakukan pengamatan atau perhatian khusus bagi lansia yang memiliki resiko jatuh tinggi dan dapat diberikan informasi yang belum diketahui sebelumnya (Miller, 2012)

Pencegahan jatuh adalah hal utama untuk mencegah terjadinya patah tulang atau fraktur (Hertz, 2018). Strategi atau pencegahan resiko jatuh dapat dilakukan secara non farmakologis non farmakologis bisa dilakukan dengan cara latihan, memodifikasi lingkungan. Latihan yang dapat dilakukan seperti latihan keseimbangan, tai chi, dan Latihan lainnya yang dapat disesuaikan dengan kondisi lansia (Cuevas-Trisan, 2017).

Jatuh juga dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia yang dapat membahayakan lansia secara fisik, emosional, mental karena konsekuensi dari jatuh ataupun rasa takut jatuh (Silva et al., 2021). Lansia yang tinggal bersama keluarga dan berinteraksi secara aktif memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dan daripada lansia yang tinggal sendiri atau yang tinggal bersama pasangan (Akodu et al., 2023). Keseimbangan tubuh yang baik sangat berperan terhadap pencegahan jatuh. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa lansia dengan keseimbangan yang buruk memiliki resiko jatuh yang tinggi.

Respon lansia terhadap perubahan dan keseimbangan dan risiko jatuh yang menyertai, dapat menggunakan pendekatan teori Adaptasi Roy, yang dimana manusia sebagai sistem biopsikososial adaptif yang merespon stimulus internal dan eksternal melalui empat mode adaptasi yaitu fisiologi – fisik, konsep diri, peran diri, dan interdependensi (Roy C, 2008). Stimulus fokal dalam penelitian ini yaitu penurunan keseimbangan tubuh yang menuntut sistem adaptasi lansia

untuk merespon secara efektif melalui upaya fisiologis maupun psikososial. Pada mode fisiologi lansia dituntut untuk beradaptasi terhadap perubahan fisik akibat proses penuaan pada seperti penurunan tonus otot, gangguan vestibular, dan kekakuan sendi yang memengaruhi keseimbangan. Bila adaptasi berjalan efektif, maka lansia dapat mempertahankan kestabilan tubuh, melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, dan mengurangi risiko jatuh. Namun bila adaptasi tidak efektif, maka keseimbangan terganggu dan potensi jatuh meningkat. Selain itu, dukungan dari lingkungan, termasuk keluarga dan tenaga kesehatan, juga menjadi bagian penting dari mode interdependensi yang dapat membantu lansia mengembangkan strategi adaptasi seperti penggunaan alat bantu jalan, senam lansia, dan pengaturan lingkungan yang aman (Wahyuni *et.al*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Klaten Tengah pada tanggal 28 Maret 2025 didapatkan prevalensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah sebanyak 1879 orang di bulan maret. Di Desa Bareng terdapat lansia sebanyak 563 orang. Banyak lansia yang tinggal sendiri, tinggal berdua dengan pasangan, ataupun lansia yang ditinggal bekerja oleh anaknya dari pagi sampai sore. Dan juga 2 bulan terakhir terdapat 5 – 6 lansia yang mengalami fraktur karena terjatuh, serta 6 -7 lansia yang ditemui mengeluhkan kakinya sering sakit dan terkadang berbunyi klik serta terasa tidak nyaman untuk berjalan. Dan setelah melakukan wawancara dengan kepala puskesmas dan juga bidan yang memegang wilayah Desa Bareng bahwa belum pernah dan belum ada pemeriksaan terkait deteksi dini gangguan keseimbangan dan juga risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah maupun di Bareng. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Dan juga penelitian terkait dengan keseimbangan dan juga resiko jatuh masih sedikit penelitian yang membandingkan efektifitas penilaian keseimbangan dalam memprediksi resiko jatuh pada lansia

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu metode penelitian yang digunakan, tempat lokasi penelitian, jumlah sampel, uji korelasi yang digunakan, teori yang digunakan yaitu Teori Adaptasi Roy, yang belum banyak

penelitian yang mengaitkan antara keseimbangan tubuh dengan risiko jatuh dengan teori roy, serta lama waktu penelitian yang digunakan.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian tersebut adalah bagaimana hubungan antara keseimbangan dengan resiko jatuh pada lansia di Desa Bareng, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### 1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan resiko jatuh pada lansia di Desa Bareng, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik lansia di Desa Bareng Kabupaten Klaten.

1.3.2.2 Mengidentifikasi rerata skor keseimbangan tubuh lansia di Desa Bareng Kabupaten Klaten.

1.3.2.3 Mengidentifikasi rerata skor resiko jatuh pada lansia di Desa Bareng Kabupaten Klaten.

1.3.2.4 Mengidentifikasi hubungan antara keseimbangan dengan resiko jatuh pada lansia di Desa Bareng Kabupaten Klaten.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### 1.4.1. Manfaat akademis

Manfaat akademis penelitian ini dapat memberikan manfaat, wawasan, dan juga ilmu pengetahuan terkait dengan keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia, serta dapat dijadikan referensi tambahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

### 1.4.2. Manfaat praktis

#### 1. Bagi penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia.

#### 2. Bagi masyarakat

Semoga adanya penelitian ini mampu menambah wawasan para lansia, keluarga dan juga caregiver terkait dengan keseimbangan dan resiko

jatuh pada lansia dan kedepannya lebih memperhatikan lansia dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan.