

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejadian jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama cedera pada kelompok usia tersebut. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta refleks, yang mengakibatkan meningkatnya risiko jatuh. Selain faktor penuaan, kondisi seperti gangguan penglihatan, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, dan lingkungan yang kurang aman turut meningkatkan kemungkinan terjadinya jatuh pada lansia. Oleh karena itu, kejadian jatuh menjadi salah satu masalah yang memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan gerontik (Nugraha et al., 2022). Jatuh pada lansia tidak hanya menimbulkan cedera ringan, tetapi juga dapat menyebabkan fraktur, cedera kepala, kecacatan, hingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Akibatnya, lansia cenderung mengurangi aktivitas fisik, yang pada akhirnya mempercepat penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan fungsional (Setiawati et al., 2024). Kondisi ini mengakibatkan kemampuan mobilitas lansia semakin menurun sehingga mereka lebih rentan mengalami gangguan keseimbangan dan risiko jatuh. Diperlukan intervensi keperawatan yang efektif untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan mencegah kejadian jatuh, salah satunya melalui penerapan *balance exercise* sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik (Aprilia, 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) 2023, kejadian jatuh merupakan salah satu penyebab utama cedera dan kematian akibat cedera yang tidak disengaja pada kelompok lanjut usia. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami cedera serius akibat jatuh karena adanya penurunan fungsi fisik, sensorik, dan kognitif seiring proses penuaan. WHO menjelaskan bahwa sekitar 20–30% lansia yang mengalami jatuh akan menderita cedera sedang hingga berat, seperti fraktur panggul, cedera kepala, maupun penurunan kemampuan fungsional yang berdampak pada berkurangnya kemandirian dan kualitas hidup. Di Provinsi Jawa Timur, jumlah penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan

sehingga kebutuhan pelayanan kesehatan gerontik juga semakin besar. Berdasarkan Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2025 yang diterbitkan pada tahun 2026, persentase penduduk lansia di Jawa Timur telah mencapai 15,40% dari total penduduk, yang menandakan bahwa Jawa Timur telah memasuki kategori ageing population, berdasarkan data dari UTP PKMS di dapatkan bahwa 44 lansia di PKMS yang belum melakukan terapi latihan *balance exercise*, dan ada juga 22 lansia yang membutuh bantuan total dan risiko jatuh. Dalam 1 tahun terakhir ini terdapat 4 risiko jatuh. Hasil survey di UTP PKMS belum melakukan terapi latihan *balance exercise*, dan pencegahan jatuh, serta memfasilitasi jalan yang nyaman dan tempat tidur yang aman bagi lansia yang mengalami risiko jatuh, menunjukkan bahwa terdapat 1 lansia yang mengalami risiko jatuh, ditandai dengan penurunan keseimbangan tubuh, berjalan tidak stabil, serta memerlukan bantuan atau pengawasan saat melakukan mobilisasi. Temuan ini menunjukkan bahwa risiko jatuh merupakan salah satu masalah gerontik yang dapat dialami oleh lansia akibat penurunan fungsi fisik dan keseimbangan sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui asuhan keperawatan gerontik.

Risiko jatuh pada lansia diawali oleh proses penuaan yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi berbagai sistem tubuh, terutama sistem muskuloskeletal, saraf, dan sensorik. Bertambahnya usia mengakibatkan berkurangnya massa dan kekuatan otot, menurunnya fleksibilitas sendi, melambatnya refleks, serta menurunnya kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh (Muladi et al., 2022). Perubahan tersebut menyebabkan lansia mengalami gangguan stabilitas postur dan kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh saat berdiri, berjalan, maupun berpindah posisi sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh (Setiawati et al., 2024). Seiring berjalannya waktu, penurunan kemampuan fisik tersebut diperberat oleh berbagai faktor, seperti penyakit kronis, gangguan penglihatan, penggunaan obat-obatan tertentu, kurangnya aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan yang kurang aman. Akibatnya, lansia mulai mengalami perubahan pola berjalan, langkah menjadi lebih pendek dan lambat, mudah kehilangan keseimbangan, serta membutuhkan waktu lebih lama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, risiko jatuh

akan semakin meningkat dan dapat menyebabkan cedera, fraktur, penurunan kemampuan fungsional, hingga berkurangnya kemandirian lansia (Nugraha et al., 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan keseimbangan dan kemampuan mobilitas lansia sebagai upaya pencegahan risiko jatuh (Setiawati et al., 2024). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah *balance exercise*, yaitu latihan yang berfokus pada peningkatan keseimbangan postural, koordinasi gerak, kekuatan otot ekstremitas bawah, dan stabilitas tubuh. Penerapan *balance exercise* secara teratur diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan, mengurangi risiko jatuh, serta mendukung kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Upaya dalam memberikan asuhan keperawatan pencegahan risiko jatuh pada lansia perlu dilakukan dengan intervensi *balance exercise* latihan keseimbangan secara komprehensif untuk mempertahankan kemampuan fungsional dan meningkatkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologi yang dilakukan adalah *balance exercise*, yaitu latihan yang bertujuan meningkatkan keseimbangan postural, kekuatan otot ekstremitas bawah, koordinasi gerak, dan stabilitas tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *balance exercise* efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan dan mobilitas lansia sehingga dapat menurunkan risiko jatuh. Intervensi ini juga relatif mudah diterapkan, aman, tidak memerlukan peralatan yang kompleks, serta dapat disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing lansia. Selain itu, intervensi ini relatif aman, mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan yang rumit, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing lansia sehingga berpotensi menjadi bagian dari asuhan keperawatan gerontik.

1.2 Tujuan Karya Ilmiah Akhir Ners

1.2.1 Tujuan Umum

Karya tulis akhir ini bertujuan merupakan penerapan analisa asuhan keperawatan gerontik padalansia dengan risiko jatuh melalui penerapan balance exercise di upt pesanggrahan pkms sooko Mojokerto.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis asuhan keperawatan lansia dengan Risiko jatuh di UPT PKMS Kabupaten Mojokerto
2. Menganalisis intervensi keperawatan risiko jatuh melalui penerapan balance exercise.

1.3 Manfaat Peneliti

- 1) Bagi Perawat Dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan intervensi keperawatan dalam pemberian keperawatan analisa asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan risiko jatuh melalui penerapan balance exercise
- 2) Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan dapat bermanfaat dalam memberi masukan, pengetahuan serta menjadi bahan materi dalam kuliah ilmu keperawatan Gerontik
- 3) Bagi Keluarga Pasien Keluarga pasien memperoleh ilmu pengetahuan tambahan mengenai tatalaksana keperawatan analisa asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan risiko jatuh melalui penerapan balance exercise.