

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Pada lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Azizah, 2017). Salah satu proses perubahan fisik yang paling banyak terjadi pada lanjut usia terdapat pada sistem *musculoskeletal* dengan berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan *osteoporosis*, sehingga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama pada ekstremitas bawah. Penurunan kekuatan otot anggota gerak bawah berhubungan dengan kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas seperti penurunan kecepatan jalan, penurunan keseimbangan dan peningkatan resiko jatuh (Wika Yuniarwati, 2019).

Risiko jatuh terjadi pada lansia seiring dengan berjalannya waktu dengan bertambahnya usia. Jatuh merupakan penyebab dari terjadinya cedera, patah tulang dan komplikasi yang berhubungan dengan kerusakan pada struktur tubuh yang akan menyebabkan terjadinya imobilisasi dan takut terjatuh lagi sehingga lansia kurang mau beraktivitas (Medicina, 2019). Jatuh pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor mobilitas (*mobility*), faktor perilaku pengambilan risiko (*risk taking behavior*), serta faktor kondisi lingkungan (*physical environment*) (Journal of Medicine and Health, 2021). Masalah yang menonjol pada lansia adalah

menurunnya respon lansia terhadap kemampuan aktivitas fungsional fisik seiring dengan bertambahnya usia seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif dan psikososial (Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2021). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dari 21 Puskesmas yang ada di Pekanbaru, jumlah lansia pada tahun 2018 sebanyak 56.430 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 28.028 orang dan perempuan sebanyak 28.402 orang (Bella Friska, 2020). Berdasarkan survei masyarakat di Amerika Serikat didapatkan sekitar 30% lansia umur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya. Insiden jatuh di masyarakat Amerika Serikat pada umur lebih dari 65 tahun dengan rata-rata jatuh 0,6 per orang, sekitar 1/3 lansia umur lebih dari 65 tahun menderita jatuh setiap tahunnya dan sekitar 1/40 memerlukan perawatan di rumah sakit (Abil Rudy, 2019). Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1%. Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal di rumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25% (Dwi Agnes, 2019).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan - perubahan pada diri manusia. Masalah tersebut berpengaruh besar pada perubahan pada proses kemunduran fungsi kognitif pada lansia sehingga terjadi kemunduran fungsi yang berakibat penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, penurunan fungsi propioseptif serta kecepatan, gangguan sistem vestibular, mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia yang menyebabkan gangguan mobilitas fisik dan aktivitas fungsional serta resiko jatuh pada lansia meningkat (Wijianto, 2017). Jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor intrinsik dimana terjadinya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang pendek-pendek, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, dan kelambanan dalam bergerak, sedangkan faktor ekstrinsik diantaranya lantai yang licin dan tidak merata, tersandung oleh benda-benda, kursi roda yang tidak terkunci, penglihatan kurang, dan penerangan cahaya yang kurang terang cenderung gampang terpeleset atau tersandung sehingga dapat memperbesar risiko jatuh pada lansia (Abil Rudy, 2019).

Risiko jatuh pada lansia mengakibatkan dampak fisik dan efek fisiologis, cedera akibat jatuh dapat menyebabkan cacat, kelumpuhan dan kematian (Erika Dewi, 2020). Risiko kejadian jatuh dapat dikurangi dengan cara meningkatkan keseimbangan (Sulaiman, 2018). Risiko jatuh pada lansia yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan, menurut (TA

Shabira, 2021) gangguan keseimbangan pada lansia dapat dilakukan manajemen ankle strategy exercise pada lansia dengan tujuan untuk meminimalisir risiko jatuh. *Ankle Strategy Exercise* sangat sederhana dan dapat dilakukan dimana saja dengan tujuan agar lansia dapat menjaga kualitas hidupnya, mengurangi risiko jatuh, dan aktifitas fisik tetap terjaga (Widiarti, 2018).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* terhadap tingkat risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan fisioterapi?

Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian ankle strategy exercise terhadap tingkat risiko jatuh pada lansia

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat risiko jatuh pada lansia sebelum dilakukan tindakan fisioterapi
2. Mengidentifikasi tingkat risiko jatuh pada lansia sesudah dilakukan tindakan fisioterapi
3. Menganalisa pengaruh tingkat risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan fisioterapi

Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan mengenai risiko jatuh pada lansia dan mengetahui penanganan intervensi fisioterapi yang dapat diberikan sebagai pencegahan gangguan keseimbangan.

1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi pada masyarakat khususnya lansia agar terhindar dari terjadinya risiko jatuh

1.4.3. Manfaat Bagi Fisioterapis

Sebagai sumbangan terhadap ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu fisioterapi



Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Nama peneliti	Tahun & tempat penelitian	Variabel penelitian	Desain penelitian	Hasil dan perbedaan
1	EFEKTIVITAS <i>ANKLE STRATEGY EXERCISE</i> TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL PADA LANSIA DENGAN RESIKO JATUH	Bhakti Permana, Eva Supriatin, Nunung Nurhayati, Linlin Lin	2021, Jawa Barat		Literature Review	Dari jurnal literature review didapatkan hasil bahwa pemberian <i>Ankle Strategy Exercise</i> berpengaruh terhadap peningkatan fungsi motorik dan peningkatan keseimbangan pada lansia dengan resiko jatuh treatment sebanyak 4 kali dalam Seminggu
2	PENGARUH PEMBERIAN <i>ANKLE STRATEGY EXERCISE</i> DAN <i>CORE STABILITY EXERCISE</i> TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA	Annisa Deni Kheir	2019, Posyandu Lansia Pasar Baru Padang Panjang		Pre eksperimental	Terdapat pengaruh pelaksanaan <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Core Stability Exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis lansia dengan memberikan treatment sebanyak 3 kali dalam seminggu.
3	MANFAAT <i>ANKLE STRATEGY EXERCISE</i> PADA LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS	Rini Widarti, Eddy Triyono	2018, Posyandu Lansia Ngudi Waras Sukoharjo		Quasy eksperimental	Didapatkan hasil bahwa bahwa <i>Ankle Strategy Exercise</i> memiliki manfaat terhadap keseimbangan dinamis pada lansia dengan treatment 2 kali seminggu