BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Lanjut Usia didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, dapat dikatakan sebagai tahap akhir dalam proses kehidupan yang ditandai dengan proses penuaan secara alami. Dalam proses penuaan ini akan dapat terus terjadi dan tidak dapat dihindari adapun berbagai perubahan pada lansia ini baik secara fisik, mental, maupun sosial. Proses penuaan ini akan terus berlanjut ditandai dengan adanya penurunan daya tahan tubuh serta rentanya fisik terhadap berbagai penyakit (Umam et al., 2021).

Seiring bertambahnya usia, terdapat Kecenderungan menurunnya berbagai fungsi, baik pada tingkat sel maupun organ, yang dapat menyebabkan tahapan degenerasi. Tahapan ini berpengaruh terhadap perubahan fisiologis yang tidak hanya memengaruhi tampilan fisik, kondisi mental, dan kemampuan berinteraksi sosial, tetapi juga memengaruhi fungsi serta respons individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Setiap orang mengalami perubahan ini dengan cara yang berbeda-beda ada yang mengalami penurunan yang cepat dan signifikan, sementara yang lain mungkin mengalami perubahan yang lebih lama. pada lansia akan mengalami penurunan fungsi sel-sel Sebagai dampak dari proses penuaan, yang dapat menyebabkan melemahnya organ serta menurunnya kondisi fisik. penurunan elastisitas pembuluh darah, akumulasi kerusakan akibat hipertensi jangka panjang, gangguan regulasi tekanan darah serta munculnya berbagai penyakit, seperti kelemahan otot dan hipertensi kronis yang menyebabkan stroke (Hardiana Novitasari et al., 2024). Indonesia menempati urutan tertinggi penderita penyakit stroke di Asia yang diprediksi akan terus meningkat pada tahun 2030 sebesar 23,3 juta (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 2013). Prevelensi penderita penyakit stroke di Provinsi Bengkulu sebesar (9,5%) meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 0,3%. Prevelensi penderita stroke yang tinggal di perkotaaan lebih besar (63,9%) dibandingkan yang tinggal dipedesaan

sebesar (36,1%) (Riskesdas, 2018).

Hasil survei yang didapatkan oleh peneliti didapatkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu kasus stroke yang terhitung pada tahun 2020 hingga 2021 berjumlah 420 orang (Dinas Kesehatan Kesehatan Kota Bengkulu, 2022). Puskesmas di Provinsi Bengkulu yang memiliki jumlah kasus stroke terbanyak adalah Puskesmas Lempuing, dengan jumlah 20 orang pada tahun 2024 (Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu).

Stroke merupakan penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah otak (serebrovaskular) yang terjadi akibat infark serebral, yaitu kematian jaringan otak. Kondisi ini merupakan sindrom klinis yang muncul secara mendadak dengan perkembangan yang cepat, ditandai dengan defisit neurologis yang bersifat fokal dan dapat berlangsung selama 24 jam atau lebih. Akibatnya, jaringan otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan sel atau jaringan otak. Salah satu permasalahan umum yang dialami oleh pasien stroke adalah gangguan mobilitas fisik, yaitu ketidak mampuan dalam mengontrol atau melakukan gerakan tubuh secara optimal. Gangguan ini berdampak pada kemampuan individu untuk bergerak, duduk, berdiri, berjalan, serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu metode rehabilitasi yang efektif dalam mencegah kecacatan pada pasien stroke adalah latihan *Range of Motion* (ROM). Latihan ini bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan gerakan sendi yang optimal, sekaligus memperbaiki massa otot serta tonus otot. Rehabilitasi ini umumnya diberikan kepada pasien dalam fase pemulihan atau pasien pasca-stroke (Muhammad Aldo Aditama & Ummu Muntamah, 2024).

Pasca stroke sebagian besar masih terdapat tanda-tanda kerusakan otak yang tersisa belum sepenuhnya membaik mencapai level berikutnya. Beberapa orang mengingat hilangnya gerakan pada satu sisi tubuh, gangguan mobilitas fisik, berkontraksi atau kehilangan sensasi, keseimbangan melemah, koordinasi melemah, kebutuhan masalah bahasa hingga status mental. Pada pasien pasca stroke yang sering terjadi adalah hilangnya atau terganggunya fungsi keseimbangan yang membuat pasien pasca stroke mengalami kesulitan dalam

melakukan aktivitas harianya dalam bergerak (Facilitation, 2024).

Gangguan keseimbangan pada lansia setelah mengalami stroke ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam berdiri, berjalan, serta melakukan berbagai aktivitas atau gerakan lainnya. Hal ini terjadi akibat ketidak mampuan tubuh dalam mengatur keseimbangan, yang disebabkan oleh melemahnya otot. Kondisi tersebut berujung pada gangguan kontrol postural, sehingga keseimbangan tubuh semakin menurun. Dengan adanya masalah tersebut mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas fungsional. Untuk dapat menjalankan aktivitas fungsional secara optimal, diperlukan keseimbangan tubuh yang baik. dan upaya untuk mencegah risiko terjatuh pada lansia (Maratis et al., 2021).

Risiko terjatuh merupakan permasalahan fisik yang kerap dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan kondisi fisik, mental, serta fungsi tubuh. Kejadian jatuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor intrinsik seperti gangguan pola berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang lebih pendek, kekakuan sendi, kurangnya kekuatan saat menapak, serta lambatnya pergerakan. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi permukaan lantai yang licin atau tidak rata, tersandung benda di sekitar, kursi roda yang tidak terkunci, gangguan penglihatan, serta pencahayaan yang kurang memadai, yang dapat meningkatkan kemungkinan lansia mengalami jatuh. Upaya untuk menjegah Mengurangi risiko jatuh pada lansia dapat dilakukan melalui latihan keseimbangan.(Gustiyan, 2023).

Latihan keseimbangan adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah, serta mengoptimalkan fungsi vestibular guna mempertahankan keseimbangan dan stabilitas tubuh. Memiliki postur tubuh yang baik dan pertahankan berat badan pada titik pivot, terutama pada posisi tegak. Adapun latihan gerakan senam yang bertujuan untuk memperkuat otot tungkai bawah, memperkuat kontrol postur tubuh, dan pada akhirnya memperbaiki postur tubuh lansia. Latihan keseimbangan seperti ini sangat penting untuk membantu lansia memperkuat otot dan menjaga kestabilan tubuh, sehingga fungsi otot dapat pulih kembali.

Agar fungsi tetap normal, lansia dapat tetap beraktivitas seperti biasa Terapi latihan keseimbangan adalah salah satu cara perawat dapat mengurangi resiko jatuh. (Prabowo et al., 2023).

Dalam bidang kesehatan, Pelaksanaan latihan keseimbangan pada lansia setelah mengalami stroke dengan gangguan stabilitas tubuh. dilakukan melalui berbagai upaya yang bertujuan untuk menurunkan risiko jatuh. Langkah pertama adalah melakukan evaluasi awal guna menilai tingkat gangguan keseimbangan menggunakan alat ukur seperti *Berg Balance Scale* (BBS) atau *Timed Up and Go* (TUG). *Balance Exercise* diterapkan melalui latihan keseimbangan statis, seperti berdiri dengan satu kaki atau di atas permukaan yang tidak stabil, serta latihan keseimbangan dinamis, seperti berjalan dengan variasi arah. Selain itu, latihan penguatan otot dan koordinasi juga diberikan untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan memperbaiki pola gerakan (Prili, 2022; Riyanto et al., 2021). Selain latihan fisik, modifikasi lingkungan juga menjadi aspek penting dalam pencegahan jatuh. Upaya ini meliputi penyesuaian tata letak rumah agar lebih aman, pemasangan pegangan tangan, penggunaan alas kaki yang tidak licin, serta pencahayaan yang memadai. Penerapan ini merupakan cara yang memadai untuk mengurangi tingkat resiko jatuh dan gangguan keseimbangan lansia pasca stroke (Restawan et al., 2019).

Menurut penelitian (Anjelina, 2022). terapi latihan keseimbangan *Balance Exercise* yang di implementasikan selama 5 hari dengan penerapan 3 kali berturut-turut dengan hasil didapatkan bahwa Keluhan kekakuan pada sendi dan gangguan keseimbangan saat beraktivitas mengalami perbaikan. Hasil kuesioner Sullivan Indeks Katz menunjukkan peningkatan skor dari 38 (yang menunjukkan kemampuan melakukan aktivitas dengan sedikit bantuan) menjadi 47 (menunjukkan kemampuan melakukan aktivitas secara mandiri). Sementara itu, kuesioner keseimbangan lansia mencatat penurunan skor dari 8 (risiko jatuh sedang) menjadi 4 (risiko jatuh rendah). Dengan demikian, penerapan latihan keseimbangan (*Balance Exercise*) terbukti dapat mengurangi risiko jatuh, meningkatkan aktivitas, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan fungsi pergerakan. Diharapkan asuhan keperawatan menggunakan terapi latihan

keseimbangan *Balance Exercise* dapat digunakan dalam asuhan keperawatan, khususnya untuk orang tua atau lansia.

Adapun penerapan yang peneliti lakukan yaitu terapi ini dilakukan untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh, supaya dapat menurunkan resiko jatuh. Ini juga berperan dalam membantu lansia mempertahankan kemandirian, sehingga mereka dapat mengoptimalkan kemampuan dan menghindari dampak negatif akibat keterbatasan dalam melakukan aktivitas tertentu. Kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan dan mencegah jatuh bergantung pada koordinasi yang efektif antara otak, otot, dan sistem rangka (Nurkuncoro, 2019). Hal ini sejalan dengan Listyarini & Alvita (Listyarini & Alvita, 2019), mengatakan dalam penelitiannya memberikan latihan keseimbangan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dan hasilnya adalah ada pengaruh latihan untuk mempertahankan keseimbangan pada kelompok eksperimen. Sama halnya dengan Anjelina, (2022) yang melakukan review untuk 23 artikel mengenai latihan keseimbangan yang dilakukan rata-rata 15- 45 menit selama rentang waktu terpendek adalah 3 minggu dan terpanjang adalah 12 minggu di dapatkan Latihan keseimbangan telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. (Restawan et al., 2019).

Dari hasil pra penelitian yang dilakukan di Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu hasilnya menunjukan bahwa pada tahun 2025, terdapat 18 pasien stroke dan 2 pasien pasca stroke yang sudah mendapatkan penanganan farmakologi dan akan mendapatkan penanganan nonfarmakologi melalui metode latihan keseimbangan atau *Balance Exercise* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan data dan penjelasan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan "Penerapan *Balance Exercise* pada Lansia Pasca Stroke dengan Gangguan Keseimbangan untuk Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia" di Puskesmas Lempuing Bengkulu pada tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang dihadapi lansia pasca stroke dengan gangguan keseimbangan adalah tingginya resiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera

serius, penurunan kualitas hidup, dan Peningkatan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari menjadi salah satu masalah utama. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah: "Bagaimanakah penerapan *Balance Exercise* pada lansia pasca stroke dengan gangguan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh di Puskesmas Lempuing Bengkulu tahun 2025?"

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

   Dilakukanya penerapan gambaran *Balance Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui gambaran penerapan karakteristik responden yang mengalami gangguan keseimbangan dan resiko jatuh meliputi usia dan jenis kelamin latar belakang pendidikan, di Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu.

   b. Diketahui gambaran penerapan terapi *Balance Exercise*.

   c. Diketahui gambar perubahan score tingkat keseimbangan dan score resiko jatuh lansia pada hari pertama dan hari terakhir.

   d. Diketahui gambaran dari hasil penerapan *Balance Exercise,* dan score awal dan akhir dari latihan keseimbangan dan resiko jatuh.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

   Bagi Pasien dapat menambah pengetahuan tentang salah satu latihan keseimbangan untuk menurun resiko jatuh dalam penerapan Balance Exercise.

2. Bagi Insitusi Pendidikan

   Sebagai Panduan belajar untuk mahasiswa di jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu dan dapat meningkatkan kualitas dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan khususnya pada lansia pasca stroke.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi perawt yang ada di ada di puskesmas untuk meningkatkan upaya mutu pelayanan keperawatan khususnya pada pasien lansia pasca stroke.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peneliti selanjutnya dan menjadi referensi yang dapat membantu dalam melaksanakan penelitian berikutnya terkait mengatasi gangguan keseimbangan untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia pasca stroke

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu