

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah serius dalam bidang kesehatan masyarakat yang berdampak luas terhadap kualitas hidup individu dan beban sistem pelayanan kesehatan. Lansia yang mengalami jatuh berisiko mengalami berbagai komplikasi, mulai dari cedera ringan seperti memar hingga cedera berat seperti patah tulang panggul, trauma kepala, bahkan kematian. Selain itu, insiden jatuh juga dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri, kecemasan beraktivitas, dan peningkatan ketergantungan terhadap orang lain, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (WHO, 2021). Data nasional menunjukkan bahwa di Indonesia, penurunan kekuatan otot pada lansia mencapai 11,9%, dengan 33% lansia mengalami masalah pada otot. Gangguan keseimbangan menjadi penyebab jatuh yang cukup signifikan, yakni mencapai 49,9% pada usia di atas 55 tahun dan meningkat menjadi 67,1% pada usia di atas 65 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan (Riskesdas, 2018), prevalensi kejadian jatuh pada kelompok lansia di Indonesia mencapai 12,1%, dan sekitar 75% dari kejadian jatuh tersebut terjadi di rumah. Sementara itu, (WHO, 2018) juga menyatakan bahwa jatuh merupakan penyebab utama cedera fatal dan non-fatal pada lansia di seluruh dunia, dengan sekitar 28–35% orang berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh setidaknya sekali dalam setahun, dan angka ini meningkat seiring bertambahnya usia. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, terukur, dan dapat diterapkan dalam skala luas, khususnya dalam setting komunitas maupun institusi sosial.

Berbagai studi telah membuktikan bahwa intervensi berbasis latihan fisik, terutama latihan yang fokus pada peningkatan keseimbangan dan penguatan otot, merupakan pendekatan yang efektif untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia. (Dunsky, 2019) menegaskan bahwa latihan keseimbangan dan koordinasi berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan mobilitas, stabilitas postural, dan kualitas hidup lansia. (Papalia dkk., 2020), melalui meta-analisisnya, juga

menunjukkan bahwa program latihan fisik yang dirancang secara sistematis dan berfokus pada keseimbangan mampu mengurangi kejadian jatuh secara bermakna, bahkan pada lansia dengan kondisi risiko tinggi seperti osteoporosis. Selain itu, pendekatan latihan yang menggunakan teknologi—seperti realitas virtual—juga mulai dikembangkan untuk meningkatkan kepatuhan dan keterlibatan lansia dalam program pencegahan jatuh, sebagaimana ditunjukkan oleh (Zahedian Nasab dkk., 2021).

Latihan berbasis keseimbangan telah dikembangkan dalam berbagai format, mulai dari latihan statis, dinamis, hingga sirkuit latihan yang menargetkan berbagai aspek mobilitas tubuh. Selain itu, strategi multidisiplin yang mencakup edukasi, modifikasi lingkungan, dan dukungan sosial juga penting untuk memastikan keberhasilan pencegahan jatuh secara berkelanjutan (Zhong dkk., 2024).

Di Indonesia, penerapan intervensi pencegahan jatuh di lingkungan panti sosial lansia masih belum optimal. Banyak lansia di panti mengalami penurunan fungsi fisik tanpa adanya program latihan yang terstruktur. Oleh karena itu, perlu dilakukan studi yang mengkaji langsung efektivitas latihan keseimbangan (*Balance Exercise*) di lingkungan panti sebagai intervensi praktis dan kontekstual. Dengan pendekatan studi kasus, diharapkan hasilnya dapat memberikan gambaran nyata mengenai manfaat latihan tersebut dalam meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia, serta menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan jatuh berbasis komunitas atau institusi di Indonesia.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas *Balance Exercise* dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia di lingkungan panti lansia?

## 1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *Balance Exercise* selama tiga hari pada satu lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi, dengan menggunakan *Berg Balance Scale* sebagai alat ukur,

guna menilai peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh serta memberikan rekomendasi implementasi program untuk pencegahan jatuh.

Di samping itu, studi kasus ini pun memiliki tujuan khusus sebagai berikut :

- 1) Mengevaluasi penerapan *Balance Exercise* selama tiga hari terhadap peningkatan keseimbangan fisik lansia yang tinggal di panti sosial.
- 2) Menilai risiko jatuh pada lansia setelah mengikuti program *Balance Exercise*, dengan menggunakan instrumen *Berg Balance Scale* sebagai alat ukur.
- 3) Mengidentifikasi respons dan perubahan fungsional pada lansia selama dan setelah intervensi latihan keseimbangan dilakukan.

#### 1.4 Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan baik dari segi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang fisioterapi, kesehatan lansia, dan pencegahan jatuh. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai efektivitas latihan keseimbangan dalam meningkatkan stabilitas tubuh pada lansia.

Dari segi praktis, penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai dampak dari penerapan program *balance exercise* selama tiga hari terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia. Bagi pihak Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program kegiatan fisik yang lebih terstruktur dan tepat sasaran untuk para lansia. Selain itu, bagi tenaga kesehatan dan pengasuh di panti sosial, temuan dari studi ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan latihan yang mudah diterapkan namun berdampak signifikan terhadap kemampuan fungsional lansia.

Lebih lanjut, penelitian ini juga memiliki potensi untuk memberikan masukan bagi penyusunan kebijakan atau program pencegahan jatuh yang dapat diterapkan secara lebih luas di berbagai lembaga atau institusi yang menangani lansia. Dengan demikian, keberadaan penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat secara akademik, tetapi juga memiliki relevansi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup para lansia di lingkungan panti sosial.