

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia mengalami perubahan selama hidupnya mulai dari bayi hingga lansia. Lansia adalah makhluk hidup yang mengalami penurunan fungsi secara fisiologis dan psikologis. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam Pasal 1 Ayat 2, “Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas”. Peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (RIKESDES, 2019). Pemberdayaan lansia penting dilakukan agar lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan meningkatkan harapan hidup lansia misalnya *family support* dan dukungan pemerintah melalui pelaksanaan layanan *home care* oleh petugas kesehatan (BPS, 2020).

Proses penuaan yang dialami oleh lansia akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kebiasaan hidup lansia menjadi buruk. Seiring dengan meningkatnya masalah kesehatan lansia dan meningkatnya angka kecelakaan dan jatuh, kemandirian lansia menurun secara berkala. Meskipun jatuh tidak hanya dialami lansia, jatuh pada lansia merupakan masalah kesehatan yang penting, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas pada lansia (Arlin et al., 2020).

Jatuh adalah peristiwa dimana seseorang mengalami hal yang tidak terduga terbaring pada tempat yang lebih rendah karena tidak mampu mempertahankan posisi tubuh. Jatuh pada lansia merupakan interaksi adanya faktor risiko dan gangguan kesehatan pada lansia merupakan manifestasi terjadinya jatuh. Kejadian jatuh didominasi ketika lansia sedang melakukan aktivitas sehari-hari seperti terburu-buru ke kamar mandi, terpeleset karena lantai yang licin dan naik turun pada benda-benda sekitar seperti tangga, tempat tidur dan kursi. Jatuh dapat menyebabkan cedera ringan hingga parah, gangguan psikologis yaitu rasa takut dan trauma, kelemahan otot dan penurunan kesehatan fisik yang mengakibatkan penurunan fungsional, depresi, dan isolasi sosial (Khow & Visvanathan, 2017). Oleh karena itu risiko jatuh lansia sangat penting untuk diperhatikan karena lansia lebih rentan terjatuh dan lebih berisiko mengalami cedera serius. Risiko jatuh terjadi karena proses penuaan yang normal. Lansia melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa ada riwayat jatuh sebelumnya. Namun ketika lansia mengalami kejadian jatuh maka risiko jatuh akan meningkat dari sebelumnya karena lansia mengalami trauma.

Risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan penurunan keseimbangan yaitu lansia tidak dapat mengontrol keseimbangan pada postur tubuh saat posisi

dinamis maupun statis serta gangguan gaya berjalan. Kontrol keseimbangan yang buruk dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis yaitu fungsi kognitif, kekuatan otot, kurangnya proprioepsi, rentang gerak sendi, waktu reaksi, dan sistem sensorik sehingga mengganggu kemandirian dan berkontribusi pada risiko jatuh dan cedera (Tyagi et al., 2017). Kontrol postural bergantung pada sistem saraf vestibular dan *cerebellum* yaitu vestibular sebagai mediator utama kontrol postural dan *cerebellum* yang dapat memodifikasi gerakan tungkai dan anggota tubuh yang dipelopori oleh saluran vestibulospinal. Pada sistem somatosensori yang diproses dari otot proprioceptor dan sendi berperan dalam menjaga keseimbangan dan gaya berjalan serta respon tubuh yang cepat saat tubuh mulai goyah. Pada sistem visual membantu kontrol postur yang digunakan untuk menghindari hambatan saat berjalan dan dapat mengontrol gaya berjalan (Khow & Visvanathan, 2017). Gangguan keseimbangan dapat mempengaruhi gaya berjalan pada lansia sehingga lansia mempunyai ketakutan saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Activity Daily Living (ADL) adalah aktivitas sehari-hari yang berisi kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari yang teratur dan biasa dilakukan oleh manusia. Aktivitas sehari-hari seperti, mandi, makan, toileting, berpindah tempat, dan berpakaian pada lanjut usia biasanya bergantung pada orang lain karena dinilai dapat mengurangi risiko kecelakaan dan jatuh. Seiring bertambahnya usia, fisiologis dalam tubuh mengalami penurunan salah satunya adalah massa otot. Seseorang kehilangan hingga 8 persen massa otot setiap 10 tahun dari usia 40. Hilangnya massa otot ini dapat membatasi *Activity Daily Living* karena dengan menurunnya massa otot maka kekuatan dan fungsi otot melemah seperti saat berjalan, menaiki tangga, mengangkat benda, dan sulit untuk berdiri. Hal ini disebabkan karena penurunan fungsi dan kekuatan otot tubuh akibat kurangnya aktivitas dan olahraga.

Lansia dengan ukuran otot yang kecil lebih bergantung pada ADL sebagaimana ditentukan oleh massa otot, kekuatan, dan kinerja fisik. Semakin sulit pekerjaan lansia, semakin banyak tenaga dan kebutuhan dikaitkan dengan kapasitas maksimum otot lansia (Wang et al., 2020). Dengan ketergantungan tersebut, lansia perlu melakukan aktivitas sehari-hari yang lebih ringan untuk meminimalisir penurunan massa otot, kekuatan dan juga kinerja fisik berlebih. Dalam aktivitasnya lansia memerlukan dukungan dari orang terdekatnya. Jika lansia dibiarkan melakukan ADL tanpa pendampingan maka besar kemungkinan keseimbangan terganggu sehingga mengalami risiko kecelakaan dan jatuh.

Jatuh pada lansia merupakan risiko serius. Sekitar dua pertiga kematian pada lansia disebabkan oleh cedera akibat terjatuh. Jatuh adalah penyebab utama patah tulang, dan sepertiga dari populasi lansia di atas usia 65 tahun mengalami satu kali jatuh setiap tahun (Stevens et al., 2006). Jatuh dapat menyebabkan cedera ringan hingga cedera parah sampai memerlukan perawatan rawat inap. Jatuh dapat dialami dalam kondisi apapun sehingga upaya pencegahan jatuh

harus diperhatikan mulai dari melihat situasi lingkungan apakah ada hal yang dapat menyebabkan lansia mengalami jatuh. Jatuh dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan menyebabkan sindrom pasca jatuh, seperti ketergantungan terhadap bantuan orang lain, kehilangan pengendalian diri, imobilitas, dan depresi (Park, 2018). Oleh karena itu, lansia yang telah mengalami jatuh akan lebih berhati-hati dalam melakukan ADL hingga mempercayai bahwa akan lebih baik tidak melakukan ADL secara mandiri untuk mencegah terjadinya jatuh kembali.

Dari kejadian tersebut lansia perlu dukungan dan edukasi dalam melakukan aktivitasnya mulai dari keluarga, orang sekitar dan fisioterapi. Menurut PERMENKES RI Nomor 65 tahun 2015 Tentang standar pelayanan fisioterapi Pasal 1 ayat 2, bahwa : “Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan medis yang diberikan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang hayat dengan cara manipulasi manual, peningkatan mobilitas, peralatan (fisik, elektroterapi dan mekanik), pelatihan fungsional dan komunikasi.” (PERMENKES, 2015). Salah satu bentuk peranan fisioterapi dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia adalah dengan meningkatkan keseimbangan. Fisioterapi memainkan peran penting dalam meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup pada lansia. Peningkatan keseimbangan dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia sehingga lansia dapat melakukan aktivitas tanpa bantuan yang memadai dari orang lain (Munawwarah & Nindya, 2015).

Pada penelitian lain ditemukan bahwa perawatan Institusional Orang lanjut usia yang tinggal di institusi menerima intervensi latihan kelompok yang efektif untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup terkait kesehatan. Hal ini membantu lansia mempertahankan kemandirian mereka dan menjalani kehidupan sehari-hari yang aman dan efektif. Oleh karena itu, fisioterapi terbukti sangat bermanfaat dan berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup lanjut usia (Rugbeer et al., 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan, Nori Wirahmi, Samwilson Slamet (Ikhsan et al., 2020) tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu dengan sampel 75 lansia. Hasilnya menunjukkan distribusi aktivitas fisik lansia Ringan 31 (41,3%), Sedang 25 (33,3%) dan Berat 19 (25,3%) sedangkan Tingkat risiko jatuh 28 (37.3%) Tidak Berisiko, 24 (32%) Risiko rendah dan 23 (30%) Risiko Tinggi. Analisis Chi Square dengan $p = 0,005 (<0,05)$ diinterpretasikan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh.

Data kejadian serta populasi diatas menunjukkan bahwa kejadian jatuh dapat mempengaruhi kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia. Peneliti tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia yang dapat terganggu karena risiko jatuh dan membatasi kegiatan

lansia. Dan akan dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Activity Daily Living pada Lanjut Usia*”

B. Identifikasi masalah

Lansia mengalami penuaan normal mulai dari penurunan biologis, fisiologis dan psikologis. Penuaan berdampak pada sistem metabolisme tubuh sehingga lansia dapat mengalami risiko jatuh. Lansia seringkali mengalami jatuh karena kecelakaan maupun karena aktivitas sehari-hari yang dapat menyebabkan cedera ringan sampai cedera serius di bagian tertentu. Tergantung dimana dan bagaimana orang tua saat mengalami jatuh. Faktor risiko jatuh sendiri dapat bermacam-macam. Yaitu gangguan gaya berjalan dan keseimbangan, gangguan kognitif, kondisi dan nyeri muskuloskeletal, penglihatan, obat-obatan, dan sarcopenia (Cuevas-Trisan, 2017). Dampak dari bertambahnya usia adalah sarcopenia yaitu hilangnya massa dan fungsi otot terkait usia dikaitkan dengan konsekuensi fungsional dan metabolik yang merugikan. Massa otot dapat hilang hingga 40% mulai usia 20 sampai 70 tahun, dan kehilangan 1,4-2,5% per tahun setelah usia 60 tahun. Hilangnya kekuatan otot dan fungsi fisik juga umum terjadi dengan penurunan linier setelah 60 tahun (Zhu et al., 2019).

Activity Daily Living (ADL) yang biasa dilakukan oleh orang tua adalah toileting, mandi, berpakaian, makan, dan berpindah tempat. Untuk melakukan kemandirian tersebut lansia harus mempunyai kepercayaan diri dan kemampuan yang berjalan baik. Sedangkan lansia cenderung takut dalam melakukan aktivitas dan menganggap akan lebih tidak melakukan aktivitas sebagai upaya mengurangi risiko jatuh dibandingkan harus bergerak dan mengalami jatuh. Jatuh dianggap sebagai hal umum pada pasien rawat inap yang sudah lansia, pada tingkat 3,56 jatuh per hari 1000 pasien. Dari data tersebut, 25-50% menyebabkan cedera dan dari semua efek samping di rumah sakit mencapai 40% (Resnick & Boltz, 2019).

Pengkajian ADL penting dilakukan untuk menentukan tingkat pendampingan bagi lansia dengan ketergantungan penuh atau sedang. Jika lansia tidak dapat melakukan ADL secara mandiri, maka dibutuhkan peran asisten perawat, (Tamher dan Noorkasiani, 2011 dalam Ritonga, 2018). Sehingga dengan kajian tersebut bahwa lansia memerlukan bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk mengurangi tingkat risiko jatuh.

C. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara risiko jatuh dengan *Activity Daily Living* pada Lansia?

D. Tujuan

Untuk mengetahui hubungan antara risiko jatuh dengan *Activity Daily Living* pada lansia

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengembangan ilmu

Sebagai pedoman dalam memperkuat teori dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis setelah mengetahui hasil penelitian.

2. Praktisi dalam pelayanan.

Sebagai pedoman dan pertimbangan dalam memberikan pelayanan secara tepat, efektif dan efisien sesuai dengan fungsinya yang sebenarnya, serta sebagai gambaran yang lebih jelas tentang kehidupan sehari-hari lansia.

3. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin mengetahui lebih lanjut tentang *Activity Daily Living* pada lansia karena risiko jatuh.

4. Bagi peneliti

Menambah wawasan bagi peneliti terhadap *Activity Daily Living* pada lansia. dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah pada lansia.