

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menua merupakan proses alami kehidupan manusia yang terjadi sepanjang hidup dimulai sejak permulaan kehidupan (Lee dkk., 2018). Adapun WHO telah mengategorikan usia lanjut menjadi tiga yaitu lanjut usia (*elderly*) yaitu 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu 75-90 tahun dan usia sangat tua yaitu >90 tahun (Simamora dkk., 2022). Sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih (Kemenkes, 2017).

Adapun lansia memiliki karakteristik khusus yaitu sindrom geriatri yang membedakan lansia dengan golongan usia lain. Sindrom geriatri adalah sekumpulan masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia (Sunarti dkk., 2019). Macam-macam sindrom geriatri meliputi instabilitas, imobilitas, *intellectual impairment*, inkontinensia, isolasi, impotensi, imunodefisiensi, *impairment of vision or hearing*, inanis, dan *impecunity* (Kemenkes, 2015).

Sindrom geriatri muncul akibat proses penuaan yang terjadi pada lansia yang berdampak pada penurunan status kesehatan. Salah satu sindrom geriatri yang sering dijumpai adalah instabilitas (Binoriang, 2019). Instabilitas merupakan penurunan/gangguan keseimbangan yang menyebabkan lansia sulit mempertahankan posisi tubuh baik saat berdiri maupun berjalan yang akhirnya membuat lansia memiliki risiko jatuh lebih tinggi (Wu dkk., 2019).

Masalah risiko jatuh yang sering terjadi pada lansia memerlukan perhatian lebih. Hal tersebut dibuktikan dengan tingginya angka kejadian jatuh pada lansia. Menurut penelitian sebelumnya kejadian jatuh yang dilaporkan dalam ulasan atau studi kohort yang dilakukan di negara-negara barat berkisar 28 hingga 35% yang artinya 1 dari 4 lansia mengalami kejadian jatuh. Kemudian di negara-negara Asia sedikit lebih rendah yaitu berkisar antara 15 hingga 26% (Ngamsangiam & Suttanon, 2020). Sedangkan kejadian jatuh di Indonesia sendiri berdasarkan survey yang dilakukan oleh BKKBN yaitu 30% pada lansia yang berumur ≥ 65 tahun dan 50% pada lansia yang berumur ≥ 80 tahun (BKKBN, 2020).

Dampak kejadian jatuh tergolong fatal karena dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian. WHO menyebutkan bahwa jatuh sebagai penyebab utama kedua kematian karena cedera yang tidak disengaja, setelah cedera akibat kecelakaan lalu lintas. Oleh karena itu diperlukan pencegahan jatuh dengan melatih keseimbangan dan salah satu intervensi yang disarankan adalah tai chi (WHO, 2021).

Tai chi berasal dari seni bela diri Tiongkok yang sudah dipraktikkan selama lebih dari 300 tahun yang dimanfaatkan dalam hal bela diri dan kesehatan. Gerakan Tai Chi dilakukan secara halus dan santai dengan mode melingkar yang melibatkan banyak sendi ekstremitas sehingga bermanfaat dalam meningkatkan keseimbangan dan mengurangi insiden jatuh dengan memperkuat otot-otot lutut dan pergelangan kaki (Winser dkk., 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh You, dkk (2021) bahwa tai chi

tergolong aman sehingga dapat digunakan sebagai strategi pelatihan fisik yang andal dan terbukti signifikan meningkatkan fungsi berjalan dan kontrol keseimbangan (You dkk., 2021). Didukung hasil penelitian Swadari, dkk (2021) yaitu setelah dilakukan senam tai chi selama seminggu 2x dalam 1 bulan terbukti dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Swandari dkk., 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian risiko jatuh menggunakan *Morse Fall Scale* pada Ny S ditemukan memiliki risiko jatuh tinggi dengan skor 75. Kemudian saat dilakukan pengukuran dengan *Functional Reach Test* didapatkan hasil 22cm artinya risiko jatuh sedang dan hasil 1 menit 2 detik dari pengukuran *Time Up and Go test* yang berarti membutuhkan bantuan orang lain ketika berjalan atau menggunakan alat bantu. Diagnosa keperawatan yang ditemukan yaitu risiko jatuh sehingga diperlukan intervensi keperawatan untuk mendukung mobilisasi klien dalam melakukan pergerakan untuk mencegah jatuh dengan intervensi keperawatan pencegahan jatuh. Implementasi yang dapat dilakukan adalah dengan senam tai chi. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merasa penting melakukan asuhan keperawatan dengan judul “Implementasi Senam Tai Chi pada Asuhan Keperawatan Lansia dengan Risiko Jatuh”.

B. Tujuan Penulisan

Berdasarkan *case report* yang telah diuraikan dalam latar belakang, tujuan dari penelitian ini adalah “Adakah efek implementasi senam tai chi terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia?”