

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Constantinides pada tahun 1994, menua (= menjadi tua = *aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/ mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Menurut Busse, EW, pada tahun 2002, Teori biologik menua dipisahkan menjadi 2 golongan besar yaitu teori perkembangan genetik atau non stokhastik yaitu teori yang menunjukkan bahwa adanya penurunan fungsi yang terkontrol secara genetik dan teori stokhastik, yaitu teori dimana terjadi perubahan acak sebagai akibat penyakit yang didapat dan/ atau trauma.^[1]

Klasifikasi usia bervariasi antara negara dari waktu ke waktu. Sebagian besar negara maju di dunia telah menerima kronologi usia di atas 65 sebagai definisi dari lansia, tetapi konsep ini tidak sesuai dengan situasi di Afrika. Saat ini tidak ada standar dari Persatuan Bangsa Bangsa (PBB) mengenai kriteria numerik, namun PBB telah menyetujui usia di atas 60 tahun ditujukan untuk populasi lansia. Di

Indonesia sendiri menurut Undang-Undang No. 13, pasal 1 ayat 2 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.^[2,3]

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menyatakan bahwa kecepatan populasi lansia meningkat lebih cepat dibanding sebelumnya. Populasi lansia di atas 60 tahun di dunia akan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% antara tahun 2015 dan 2050. Pada tahun 2020 diperkirakan lansia di atas 60 tahun akan melebihi jumlah anak-anak balita.^[4]

Jatuh sering terjadi atau dialami oleh usia lanjut (lansia). Banyak faktor berperan di dalamnya, baik faktor intrinsik dalam diri lansia tersebut seperti gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkope dan *dizzines*, serta faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, penglihatan kurang karena cahaya kurang terang, dan sebagainya.^[1] Jatuh memiliki beberapa pengertian; salah satunya dari *The Frailty and Injuries: Co-operative Studies of Intervention Techniques* (FICSIT) tahun 1993 yang mendefinisikan jatuh sebagai kejadian yang tidak disadari seseorang yang terduduk di lantai/tanah

atau tempat yang lebih rendah. Sedangkan, *Nevitte* pada tahun 1991 (dalam Martono dan Pratana, 2014) mendefinisikan jatuh sebagai seseorang yang tergeletak dengan berbagai cara ke tempat yang lebih rendah (lantai atau tanah) atau tergeletak dan menghantam benda seperti kursi atau tangga. Menurut WHO jatuh merupakan suatu kejadian yang mengakibatkan seseorang secara tidak sengaja terletak pada tanah, lantai, atau ke tingkat lebih rendah lainnya. Pada tahun 2012 WHO mendata secara global bahwa terdapat estimasi 424.000 individu yang meninggal akibat jatuh setiap tahunnya. Dari data tersebut lebih dari 80% merupakan negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah.^[1,5]

Di Amerika Serikat (AS) 30% kejadian jatuh atau hampir jatuh dialami oleh lansia lebih dari 65 tahun ke atas. Setiap tahunnya 50% masyarakat dengan usia lebih dari 80 tahun mengalami kejadian jatuh. Kejadian ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup. Sepuluh sampai dua puluh persen dari kejadian jatuh mengakibatkan cedera dan 3%-5% diantaranya mengalami fraktur dan pada tahun 1994 telah menghabiskan biaya sekitar 10 milyar dollar untuk pelayanan kesehatan terkait dengan fraktur akibat jatuh.^[6] Berdasarkan data dari

Riskesdas 2013, persentase jatuh pada lansia Indonesia adalah 49,4% pada usia 55-64 tahun, 67,1% pada usia 65-74 tahun, dan 78,2% pada usia >75 tahun.³ Sekitar 30% dari komunitas lansia di negara berkembang jatuh tiap tahunnya dengan persentase 10% - 20% jatuh lebih dari sekali.^[7]

Guideline American Geriatric Society, British Geriatric Society dan British Geriatric Society dan American Academy of Orthopedic Surgeon Panel on Fall Prevention (dalam Martono dan Pratana, 2014) merekomendasikan bahwa pada pasien lanjut usia harus dilakukan *screening* jatuh setiap tahun dengan evaluasi yang mendalam pada individu yang pernah mengalami kejadian jatuh baik sekali atau berulang. Usaha pencegahan merupakan langkah yang harus dilakukan karena bila sudah terjadi jatuh pasti terjadi komplikasi, meskipun ringan tetap memberatkan.^[10]

Program pencegahan jatuh seperti penilaian, pengurangan faktor risiko, senam, perubahan lingkungan dan edukasi yang diuji dan beberapa penelitian meta-analisis terbaru telah mendokumentasi keefektifannya. Terdapat beberapa jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia, yaitu: senam aerobik, latihan kekuatan, latihan peregangan, dan TaiChi. Beberapa percobaan menunjukkan

bahwa senam dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan penurunan angka kejadian jatuh.^[7,9]

Berdasarkan data-data di atas peneliti menyimpulkan bahwa kejadian jatuh pada lansia semakin meningkat setiap tahun seiring dengan bertambahnya umur harapan hidup. Kejadian jatuh yang terus meningkat ini berisiko menyebabkan komplikasi yang dapat merugikan penderita dan orang-orang sekitar. Salah satu pencegahan jatuh pada lansia yang terbukti efektif adalah senam.^[7,9] Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan frekuensi dan lamanya senam dengan angka kejadian jatuh di Bhakti Luhur, Tropodo.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah frekuensi dan lamanya senam berpengaruh terhadap kejadian jatuh pada lansia di Bhakti Luhur?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan frekuensi dan lamanya senam pada lansia terhadap angka kejadian jatuh di Bhakti Luhur.

1.3.2. Tujuan Khusus:

1. Menentukan angka kejadian jatuh pada lansia di Bhakti Luhur
2. Menentukan frekuensi dan lamanya senam yang dilakukan lansia di Bhakti Luhur
3. Membandingkan kejadian jatuh pada lansia di bhakti luhur berdasarkan frekuensi dan lamanya senam yang dilakukan

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain:

Bagi Peneliti

Memberi informasi angka kejadian jatuh pada lansia agar peneliti dapat menerapkannya di kemudian hari pada orang-orang sekitar guna mencegah terjadinya kerugian yang tidak diinginkan yang dapat diakibatkan oleh kejadian jatuh.

Bagi Pengurus Bhakti Luhur

Untuk memberi pengetahuan kepada pengurus Bhakti Luhur tentang kejadian jatuh pada lansia, penyebab, komplikasi, pencegahannya terutama senam lansia

Bagi Lansia

Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat meningkatkan kesadaran para lansia akan kejadian jatuh, komplikasi serta pencegahannya khususnya dengan cara senam.

Bagi Pembaca

Memberi informasi tentang kejadian jatuh pada lansia agar dapat mencegah dan mengurangi kerugian-kerugian yang mungkin terjadi terutama melalui senam lansia.