

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah, adopsi, dan perkawinan (WHO,1969). Keluarga adalah dua atau lebih dari dua individu yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan didalam perannya masing masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan (Friedman,2010)

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dimana jumlahnya sering bertambah dan mengalami peningkatan sesuai usia harapan hidup. Usia harapan hidup (UHH) tiap tahunya juga menimbulkan permasalahan dari berbagai aspek kehidupan pada lansia baik secara individu ataupun kaitannya dengan keluarga dan masyarakat (Stanley & Bare, 2012).

Proses penuaan pada lansia bisa menimbulkan berbagai penyakit yang disebabkan oleh organ organ tubuh yang mengalami penurunan fungsi serta rentan terhadap timbulnya penyakit yang bersifat multi organ (Pudjiastuti & Utomo, 2002). Pada individu yang lanjut usia sangat rentan terhadap resiko penyakit degeneratif ,seperti penyakit jantung koroner (PJK), Diabetes melitus,gout, (rematik),kanker dan salah satu satunya adalah hipertensi yang paling sering diderita oleh Lansia (Darmojo ,2010).

Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2016 jumlah penduduk lansia diindonesia sebesar 8,69% dari populasi

penduduk., pada tahun 2017 berdasarkan data proyeksi penduduk di perkirakan jumlah lansia sebesar 23,66 juta jiwa atau 9,03% dari jumlah penduduk, dan pada tahun 2018 jumlah penduduk lansia sebesar 24 atau 9,5% juta jiwa.

Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ketahun. Makin meningkatnya harapan hidup makin kompleks penyakit yang di derita oleh lansia termaksud lebih sering terserang hipertensi.

Hipertensi yang pada umumnya sering terjadi pada lansia adalah hipertensi dengan sistolik terisolasi dimana arteri kehilangan keelastisitasnya. Hipertensi pada usia lanjut dapat dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi pada tekanan sistolik 140 mmhg atau lebih dan tekanan diastolik 90 mmhg atau lebih. Dan hipertensi dengan tekanan sistolik 160mmhg atau lebih dan tekanan diastolnya dibawah 90mmhg (Nugroho 2008)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) sekitar 26,4% juta orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, dan diperkirakan angka ini meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2%.

Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2013 adalah hipertensi, dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun dan 63,8% pada usia >75 tahun (Infodation Kemenkes RI,2016).

Di Provinsi Sulawesi Tenggara, belum ada hasil penelitian atau survey tentang hipertensi data yang ada adalah data yang di peroleh dari kunjungan pada unit unit pelayanan seperti Puskesmas dan jaringannya. Dari 160.975 orang atau 12% penduduk berusia 18 tahun ke atas yang dilakukan pengukuran

tekanan darah, sebanyak 54.127 orang atau 33,62% yang mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 45,61%, berbanding 30,21% pada perempuan. Data dihimpun dari 17 kabupaten /kota, sehingga demikian data tersebut dapat menjadi acuan tentang gambaran kasus hipertensi di Sulawesi Tenggara yang presentasinya masih berada di atas prevalensi nasional (Dinkes Sultra 2017)

Pada hasil pengambilan data awal, data yang didapatkan dari Puskesmas Soropia pada tahun 2017 hipertensi menempati urutan pertama dengan data yang diperoleh pada bulan Oktober 2017 sebanyak 149 penderita, pada bulan november sebanyak 149 penderita, dan pada bulan desember 2017 sebanyak 88 penderita. Dan pada tahun 2018 hipertensi mengalami penurunan menempati urutan kedua dengan jumlah penderita sebanyak 726 penderita. Dari jumlah pengunjung yang menderita hipertensi usia 60-80 tahun keatas berjumlah 72 atau 10% dari jumlah pengunjung pada tahun 2018. Dari hasil pengambilan data awal dari Perawat Desa Mekar jumlah lansia di Desa Mekar yang terdata sebanyak 25 Orang dari 25 orang tersebut yang menderita hipertensi sebanyak 15 orang dan salah satunya pernah mengalami riwayat jatuh.

Manifestasi klinik yang sering di temukan pada penderita hipertensi yaitu mengeluh sakit kepala, lemas, kelelahan, gelisah, mual, dan munta. Keluhan ini sering di jumpai pada orang yang lanjut usia. Apabila dari beberapa tanda dan gejala tersebut dialami oleh penderita hipertensi maka dengan mudah penderita hipertensi mengalami risiko jatuh. selain itu kondisi usia lansia yang

telah mengalami kemunduran fisik yang menyebabkan berkurangnya massa otot dapat memicu Terjadinya Jatuh.

Reuben, 1996 (dalam Darmojo & Martono 2004). Mengartikan jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan oleh yang bersangkutan (penderita) atau saksi mata yang melihat kejadian tersebut, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring atau terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah sehingga mengakibatkan kehilangan kesadaran bahkan luka pada penderita. kejadian jatuh pada lansia yang tinggal dalam keluarga setiap tahunnya mengalami peningkatan 25%. Survei masyarakat di Amerika Serikat didapatkan sekitar 30% lansia yang berumur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya. akibat dari kejadian jatuh tersebut dapat menimbulkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologi (Stanley 2007).

Dilihat dari dampak jatuh, pencegahan terjadinya jatuh pada lansia merupakan langkah yang perlu dilakukan karena bila sudah terjadi jatuh pasti dapat menyebabkan komplikasi (Darmojo & Martono 2004). Untuk pencapaian kesehatan keluarga pada lansia hipertensi yang optimal diperlukan peran perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan, mempunyai kewajiban untuk melakukan tindakan pencegahan jatuh pada lansia.

Adapun peran perawat dalam pencegahan terjadinya jatuh pada lansia hipertensi dengan menerapkan latihan fisik yang Baik, Benar, Terukur, Dan Teratur (BBTT). serta latihan yang sesuai dengan tingkat kesehatan, tingkat aktifitas fisik, untuk mengurangi terjadinya resiko jatuh pada Lansia (Tobing 2011).

Salah satu latihan fisik yang baik dan benar adalah *Balance exercise*. Diberikan *Balance Exercise* bertujuan untuk meningkatkan kerja otot pada anggota bawah (kaki). *Balance Exercise* ini sangat penting pada lansia untuk membantu meningkatkan sistem vestibular/keseimbangan tubuh sehingga dapat mencegah risiko terjadinya jatuh pada Lansia (Ceranski, 2006, dalam Fefendi, 2008)

Hasil Penelitian Werrdestyn, *et al* (2006) pada 113 lansia dengan riwayat jatuh di dapatkan hasil bahwa kejadian jatuh berkurang 46% pada kelompok lansia yang dilakukan program latihan dua kali seminggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryam, *et al* (2009) adalah lansia yang diberikan intervensi berupa Latihan Keseimbangan sebanyak 3 kali seminggu lebih baik dari pada yang tidak melakukan latihan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Dan kejadian Jatuh Pada Anggota Keluarga Dengan Lansia Hipertensi Di Desa Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Soropia\

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas ,maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Dan Kejadian Jatuh Pada Anggota Keluarga Dengan Lansia Hipertensi Di Desa Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Soroia.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mampu melakukan Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Dan kejadian Jatuh Pada Anggota Keluarga Dengan Lansia Hipertensi Di Desa Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Soropia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi keseimbangan sebelum dan setelah dilakukan Penerapan *Balance Exercise* pada anggota keluarga dengan Lansia Hipertensi.
- b. Mengidentifikasi kejadian jatuh sebelum dan setelah dilakukan penerapan *Balance Exercise* pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi.
- c. Mengidentifikasi kemampuan keluarga setelah penerapan *Balance Exercise* untuk melatih anggota keluarga dengan lansia hipertensi.

C. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Manfaat Bagi penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan *Balance Exercise* terhadap keseimbangan dan kejadian jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi.

b. Manfaat bagi institusi keperawatan poltekkes kemenkes kendari

Adapun manfaat bagi institusi adalah sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran institusi

2. Manfaat praktik

a. Bagi penulis

Mendapatkan pengalaman dan dapat menerapkan *Balance exercise* terhadap keseimbangan dan kejadian jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi.

b. Bagi puskesmas soropia

Dapat memberikan informasi mengenai penerapan *Balance Exercise* terhadap keseimbangan dan kejadian jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi di puskesmas soropia.

c. manfaat bagi klien dan keluarga

Adapun manfaat bagi klien dan keluarga adalah untuk mengurangi dampak kejadian jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi serta dapat meningkatkan derajat kesehatan pada lansia dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan keluarga dalam menerapkan *Balance Exercise* Untuk melatih anggota keluarga dengan lansia hipertensi.