

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan individu berusia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan (aging) secara alami. Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah penduduk lansia terus bertambah baik secara global maupun nasional. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 32,57 juta jiwa atau sekitar 11,49% dari total penduduk. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain menimbulkan berbagai tantangan karena proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal dan neurologis, seperti berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas (Adi *et al.*, 2023). Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit kronis dan degeneratif, salah satunya adalah stroke.

Stroke merupakan gangguan fungsi neurologis akibat terganggunya aliran darah ke otak, baik karena sumbatan maupun pecahnya pembuluh darah (World Health Organization, 2024). Penyakit ini banyak terjadi pada kelompok lansia karena risiko kejadiannya meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut World Stroke Organization (2022), lebih dari 12,2 juta orang mengalami stroke setiap tahun di seluruh dunia dan sekitar 6,6 juta di antaranya meninggal dunia. Di Indonesia, prevalensi stroke berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan

meningkat dari 7% pada tahun 2013 menjadi 10,9% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa stroke masih menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta meningkatnya ketergantungan lansia dalam aktivitas sehari-hari (Astuti et al., 2024).

Tingginya angka kejadian stroke juga menjadi masalah kesehatan yang serius di Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stroke di Jawa Barat mencapai 10 per 1.000 penduduk, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional yang sebesar 8,3 per 1.000 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa stroke masih menjadi penyebab penting kecacatan dan ketergantungan pada lansia, terutama akibat berbagai gangguan fisik yang muncul setelah serangan stroke.

Tingginya prevalensi stroke pada lansia di Jawa Barat juga ditemukan di salah satu fasilitas pelayanan lansia, yaitu Griya Lansia Ciparay. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Griya Lansia Ciparay, diketahui bahwa kapasitas griya lansia tersebut adalah 160 orang dengan jumlah penghuni aktif sebanyak 158 lansia. Dari jumlah tersebut, terdapat 17 lansia yang memiliki riwayat stroke. Data tersebut menunjukkan bahwa stroke masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemukan pada lansia di Griya Lansia Ciparay.

Stroke tidak hanya meningkatkan angka kematian, tetapi juga menyebabkan berbagai gangguan fisik yang berdampak pada kemandirian

lansia. Kerusakan area motorik di otak dapat mengakibatkan *hemiparesis* atau *hemiplegia* yang ditandai dengan kelemahan pada salah satu sisi tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan kekuatan otot, gangguan koordinasi gerak, keterbatasan mobilitas, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, berjalan, dan berpindah posisi. Selain itu, kelemahan otot dan gangguan kontrol postural yang terjadi pasca stroke dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan. Gangguan keseimbangan pada pasien stroke terjadi karena adanya kerusakan sistem saraf yang berperan dalam mengatur kontrol gerakan, koordinasi tubuh, dan orientasi posisi tubuh terhadap lingkungan. Akibatnya, distribusi berat badan menjadi tidak simetris, kemampuan mempertahankan posisi tubuh menurun, serta respons tubuh terhadap perubahan posisi menjadi lebih lambat. Kondisi tersebut menyebabkan lansia pasca stroke lebih rentan mengalami keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap orang lain, serta penurunan kualitas hidup (Rahmawati, 2025).

Gangguan keseimbangan merupakan salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko jatuh pada lansia pasca stroke. Risiko jatuh pada kelompok ini lebih tinggi dibandingkan lansia tanpa riwayat stroke karena adanya kelemahan otot, gangguan berjalan, dan keterbatasan mobilitas. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti *fraktur*, cedera kepala, hingga peningkatan angka kematian. Selain dampak fisik, kejadian jatuh juga dapat menimbulkan ketakutan untuk bergerak (*fear of falling*) yang akhirnya memperburuk kondisi fungsional lansia (Hassiddiq et al., 2025).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada lansia dengan riwayat stroke di Griya Lansia Ciparay. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 lansia dengan riwayat stroke di ruangan Bougenvil, diketahui bahwa 7 lansia pernah mengalami kejadian jatuh baik saat masih tinggal di rumah maupun selama berada di Griya Lansia Ciparay. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan keseimbangan dan risiko jatuh masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia pasca stroke.

Upaya rehabilitasi merupakan bagian penting dalam penatalaksanaan pasien stroke yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kualitas hidup pasien. Berbagai latihan fisik telah digunakan dalam program rehabilitasi, seperti latihan *Range of Motion* (ROM), *balance exercise*, *core stability exercise*, dan *gait training*. Intervensi tersebut terbukti dapat membantu mempertahankan fungsi gerak, meningkatkan mobilitas, dan mendukung proses pemulihan pasien pasca stroke (Indahtyas et al., 2021).

Salah satu intervensi yang berpotensi digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah latihan *Theraband*. *Theraband* merupakan alat latihan berbentuk pita elastis yang digunakan sebagai media latihan resistensi untuk meningkatkan kekuatan dan fungsi otot. Berbeda dengan latihan ROM yang lebih berfokus pada pemeliharaan rentang gerak sendi dan fleksibilitas, Latihan *Theraband* memberikan resistensi progresif selama gerakan dilakukan sehingga mampu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, proprioepsi, dan kontrol postural secara bersamaan dan juga berpengaruh terhadap

keseimbangan. Komponen-komponen tersebut berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia pasca stroke. Selain itu, *Theraband* memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah digunakan, aman bagi lansia, biaya relatif terjangkau, ringan, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu melalui variasi tingkat resistensi yang berbeda (Ghufroni & Widiarti, 2023).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *Theraband* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, fungsi motorik, dan mobilitas pada pasien pasca stroke. Penelitian (Nindrahayu et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan resistensi memberikan pengaruh positif terhadap pemulihan fungsi motorik dan kemampuan fungsional pasien stroke. Selain itu, penelitian (Patil & Rao, 2020) menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan otot melalui latihan resistensi berkontribusi terhadap perbaikan keseimbangan dan mobilitas pasien pasca stroke. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih banyak dilakukan di rumah sakit atau fasilitas rehabilitasi dengan fokus utama pada peningkatan fungsi motorik dan kemampuan mobilitas pasien. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan latihan *Theraband* terhadap peningkatan keseimbangan serta penurunan risiko jatuh pada lansia pasca-stroke yang tinggal di lingkungan griya lansia atau panti sosial masih sangat terbatas. Padahal, kejadian stroke pada lansia di griya lansia masih tergolong tinggi dan sering disertai dengan masalah keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus dengan judul

“Penerapan Latihan *Theraband* terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia dengan Stroke di Griya Lansia Ciparay.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil penerapan latihan *Theraband* terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia dengan stroke di Griya Lansia Ciparay?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran penerapan latihan *Theraband* terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia dengan stroke di Griya Lansia Ciparay.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada lansia pasca stroke yang mengalami gangguan keseimbangan dan risiko jatuh di Griya Lansia Ciparay.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan latihan *Theraband* pada lansia pasca stroke di Griya Lansia Ciparay.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan keseimbangan dan risiko jatuh pada lansia pasca stroke setelah diberikan latihan *Theraband*.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua lansia pasca stroke yang diberikan tindakan latihan *Theraband* di Griya Lansia Ciparay.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi sumber informasi ilmiah mengenai penerapan latihan *Theraband* terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia dengan stroke. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan keperawatan rehabilitasi khususnya terkait rehabilitasi pada lansia pasca stroke.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan stroke, khususnya dalam penerapan latihan *Theraband* sebagai salah satu intervensi rehabilitasi untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh.

b. Bagi Griya Lansia Ciparay

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan pertimbangan bagi Griya Lansia Ciparay dalam mengembangkan program rehabilitasi yang mendukung peningkatan keseimbangan dan pencegahan risiko jatuh pada lansia dengan riwayat stroke.

c. Bagi Lansia dengan Stroke

Penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia dengan stroke dalam meningkatkan keseimbangan, mempertahankan kemampuan

fungsional, meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, serta menurunkan risiko jatuh.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan data pendukung bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian kuantitatif mengenai efektivitas latihan *Theraband* terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia dengan stroke, sehingga dapat diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat terkait manfaat latihan *Theraband* dalam rehabilitasi lansia pasca stroke.