

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau sering dikenal dengan lansia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan yang ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia, salah satunya lansia sering mengalami gangguan keseimbangan. Menurut *World Health Organization (WHO)* (2022), lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun, yang merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan.

Peningkatan jumlah individu lanjut usia merupakan suatu fenomena yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025, total populasi lansia di Indonesia mencapai 33,94 juta orang, setara dengan sekitar 11,75% - 12% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia dengan jumlah 286,69 juta jiwa per 30 Juni 2025. Angka populasi lansia tersebut diperkirakan akan terus membesar hingga mencapai 48,2 juta orang pada tahun 2035. Situasi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang melangkah ke dalam fase populasi yang menua, di mana jumlah lansia semakin besar dalam struktur demografi nasional.

Berdasarkan data BPS Kabupaten Malang tahun 2024, jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Kabupaten Malang mencapai sekitar 405.820 jiwa. Angka ini mencakup kelompok umur 60-64 tahun (143.890), 65-69 tahun (111.000), 70-74 tahun (75.137) dan 75 tahun keatas (74.800). Lansia mendominasi sekitar 15,42% dari total populasi di Kabupaten Malang. Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun (Malahati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Padmini *et al.* (2025), 34,3% lansia di Bali teridentifikasi mengalami risiko jatuh yang tinggi, terutama pada kelompok usia 60-79 tahun. Sedangkan penelitian lain menyampaikan bahwa

sekitar 20-30% lansia di Indonesia mengalami jatuh setidaknya sekali dalam setahun, dengan risiko yang lebih tinggi pada mereka yang berusia di atas 75 tahun (Nurriszka *et al.*, 2021).

Seiring bertambahnya usia, para lansia mengalami beberapa perubahan fisiologis dan degeneratif yang berdampak pada fungsi tubuh secara keseluruhan. Perubahan fisiologis meliputi penurunan massa dan kekuatan otot (*sarcopenia*), berkurangnya kepadatan tulang, serta menurunnya elastisitas pembuluh darah dan kapasitas paru-paru, yang dapat menyebabkan lansia lebih mudah mengalami kelelahan, keterbatasan mobilitas, dan gangguan keseimbangan (Araújo *et al.*, 2024). Selain itu, proses degeneratif juga terjadi pada sistem muskuloskeletal dan saraf, seperti osteoarthritis, osteoporosis, serta penurunan fungsi kognitif dan refleks tubuh yang berkaitan dengan penuaan (Nowakowska-Lipiec *et al.*, 2025). Kombinasi perubahan fisiologis dan degeneratif tersebut dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko penyakit kronis serta kejadian jatuh, sehingga perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan dan perawatan lansia (WHO, 2022).

Jatuh merupakan sebuah masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia di Indonesia dan menjadi isu serius dalam sektor kesehatan masyarakat. Efek atau dampak dari jatuh pada lansia bukan hanya cedera fisik seperti patah tulang dan trauma kepala, tetapi juga dapat menyebabkan pembatasan gerakan, penurunan kualitas hidup, serta kenaikan angka sakit dan kematian. Selain itu, kejadian jatuh juga dapat menimbulkan dampak psikologis berupa rasa takut untuk jatuh kembali (*fear of falling*) yang menyebabkan lansia membatasi aktivitas sehari-hari, sehingga mempercepat penurunan fungsi fisik (Andriani *et al.*, 2023). Tingginya angka kejadian jatuh pada lansia menunjukkan bahwa masalah kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang perlu diidentifikasi secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemahaman tentang prevalensi dan faktor-faktor yang berpengaruh pada kejadian jatuh di kalangan lansia sangat penting untuk merancang program pencegahan yang efektif. Berdasarkan tingginya prevalensi dan dampak kejadian jatuh pada lansia, diperlukan upaya pencegahan yang melibatkan faktor lingkungan terdekat lansia, khususnya peran dan dukungan keluarga.

Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam mencegah dan mengurangi risiko

jatuh pada lansia, karena keluarga berperan langsung dalam pengawasan, bantuan aktivitas sehari-hari, dan modifikasi lingkungan rumah yang aman bagi lansia. Dampak positif dari dukungan keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, seperti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada lansia (Andriani *et al.*, 2023). Dari aspek fungsional, dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari serta memperlambat penurunan fungsi fisik (Widiastuti & Wahyuni, 2022). Terdapat juga dampak negatif apabila dukungan keluarga diberikan secara tidak tepat. Apabila dukungan yang diberikan berlebihan dapat menyebabkan lansia menjadi terlalu bergantung pada keluarga sehingga menurunkan rasa percaya diri dan kemandirian (Hidayat *et al.*, 2021). Selain itu, kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan risiko isolasi sosial, kesepian, bahkan memperburuk kondisi kesehatan mental lansia (Rahmawati *et al.*, 2024). Dalam konteks budaya Indonesia yang kuat akan nilai kebersamaan keluarga, keluarga berfungsi sebagai elemen utama dalam memberikan perawatan dan pertolongan bagi anggota yang telah memasuki usia lanjut.

Bentuk dukungan keluarga terdiri dari dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional (Oktavia & Trustisari, 2026), semuanya berperan dalam membantu lansia melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dukungan keluarga tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga edukasi dan pengawasan kesehatan untuk mencegah risiko jatuh pada lansia, seperti membantu berjalan dan menjaga lingkungan rumah tetap aman. Keluarga berperan sebagai pengasuh dan pemberi edukasi dalam asuhan holistik pada lansia (Asri *et al.*, 2024). Keluarga dapat melakukan dukungan secara efektif dengan memberikan dukungan secara tepat dan seimbang. Hal yang harus dilakukan oleh keluarga, yaitu keluarga perlu menjaga komunikasi yang baik dengan lansia, melibatkan lansia dalam pengambilan keputusan, serta mendorong kemandirian tanpa bersikap terlalu melindungi (*overprotective*). Selain itu keluarga juga perlu memperhatikan kondisi kesehatan lansia secara rutin, memberikan edukasi kesehatan serta menciptakan lingkungan rumah yang aman dan nyaman (Rahmawati *et al.*, 2024). Keterlibatan aktif keluarga dalam perawatan lansia termasuk aktivitas sosial dan spiritual, juga sangat dianjurkan untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan demikian, dukungan

keluarga yang optimal tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga psikologis dan sosial lansia secara berkelanjutan.

Fenomena yang ditemukan peneliti di Desa Tambakasri, yaitu lansia mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah penurunan fisik seperti berkurangnya kekuatan otot, gangguan keseimbangan, serta penurunan koordinasi gerak. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh pada lansia, yang berpotensi menimbulkan cedera serius dan menurunkan kualitas hidup. Dalam hal ini, risiko jatuh pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu lansia menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Januari di Desa Tambakasri terdapat tiga dusun, salah satu dusunnya yaitu Dusun Tambakrejo yang memiliki lansia sebanyak 105 orang. Hasil pengamatan yang diperoleh saat kegiatan posyandu di tiga dusun di Desa Tambakasri, diperoleh data bahwa terdapat 12 lansia yang mengalami risiko jatuh. Berdasarkan pengukuran menggunakan *Morse Fall Scale (MFS)* ditemukan 2 orang dengan risiko rendah, 3 orang dengan risiko sedang, serta 7 orang dengan risiko tinggi. Kategori risiko jatuh berdasarkan MFS terdiri atas risiko rendah (skor 0–24), sedang (skor 25–44), dan tinggi (skor ≥ 45). Perbedaan kategori tersebut menunjukkan adanya variasi kondisi fisik dan faktor risiko pada masing-masing lansia. Selain itu, terdapat empat lansia yang menggunakan alat bantu, seperti tongkat dan *walker* yang telah dimodifikasi sesuai kondisi, serta cenderung berjalan lemah. Hasil wawancara singkat dengan beberapa lansia menunjukkan bahwa dukungan keluarga masih kurang optimal. Sebagian keluarga hanya mengantar ke posyandu, namun belum mendampingi dalam aktivitas sehari-hari dan belum memodifikasi lingkungan rumah untuk mencegah jatuh. Hal ini mengindikasikan ada hubungan antara dukungan keluarga dan risiko jatuh.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengambil judul penelitian Hubungan Dukungan Keluarga dengan Risiko Jatuh pada Lansia karena terdapat beberapa alasan yang memperkuat, yaitu kualitas kesehatan lansia menurun yang bisa menyebabkan kerentanan

terhadap berbagai masalah kesehatan termasuk risiko jatuh. Jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera serius dan penurunan kualitas hidupnya. Pemilihan dukungan keluarga sebagai variabel penelitian didasarkan pada peran penting keluarga dalam kehidupan lansia. Pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan tingkat kemandirian dan risiko jatuh pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan risiko jatuh pada lansia di Dusun Tambakrejo RW 2 Desa Tambakasri Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan risiko jatuh pada lansia di Dusun Tambakrejo RW 2 Desa Tambakasri Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan keluarga pada lansia di Dusun Tambakrejo RW 2 Desa Tambakasri Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia di Dusun Tambakrejo RW 2 Desa Tambakasri Kabupaten Malang.
3. Menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan risiko jatuh pada lansia di Dusun Tambakrejo RW 2 Desa Tambakasri Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini menambah wawasan dalam bidang kesehatan, terlebih khusus mengenai hubungan dukungan keluarga dengan risiko jatuh pada lansia.

2. Penelitian ini dapat menjadi rujukan atau referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia melalui pendekatan dukungan keluarga.
3. Penelitian ini menjadi *evidence-based* (berdasarkan bukti) yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa atau variabel yang lebih kompleks.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan dukungan yang berarti bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan untuk lansia.

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia memahami pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga keselamatan dan mencegah terjadinya jatuh. Dengan adanya dukungan keluarga yang baik, lansia dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih aman dan nyaman.

2. Bagi Keluarga Lansia

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga tentang pentingnya peran mereka dalam mencegah risiko jatuh pada lansia. Keluarga dapat lebih aktif dalam memberikan bantuan, pengawasan, serta menciptakan lingkungan rumah yang aman bagi lansia.

3. Bagi Tenaga Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman untuk memberikan pendidikan dan bimbingan pada keluarga mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah kejadian jatuh pada lansia.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam penyusunan program promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan), terutama program pencegahan risiko jatuh pada lansia yang melibatkan peran keluarga.