BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Definisi Lansia

Setiap individu akan melalui tahapan kehidupan, mulai dari masa kanak – kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (Taurik et al., 2021). Masa lanjut usia adalah fase akhir dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, perubahan psikologis, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan sebagai akibat dari proses penuaan. Kondisi ini sering ditandai dengan munculnya perasaan tidak berdaya dan kehilangan peran, yang dapat berkembang menjadi perasaan kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial. Penurunan intensitas interaksi tersebut umumnya dipengaruhi oleh masa pensiun, kehilangan teman sebaya, keterbatasan waktu anak karena pekerjaan atau pendidikan, serta adanya penurunan kemampuan fisik yang menghambat lansia untuk beraktivitas dan bersosialisasi (Zakaria, 2022).

Pada fase lanjut usia manusia akan mengalami berbagai penurunan kemampuan dalam hidup, yaitu penurunan tubuh dalam beradaptasi dengan lingkungan dan penurunan aktivitas, proses itu akan terjadi secara alami pada setiap makhluk (Shafyra dan Ramadhanty, 2024). Berbagai gangguan yang dialami oleh lansia menjadikan lansia menjadi kelompok rentan yang harus diperhatikan kehidupanya oleh individu yang lebih muda terutama keluarga mereka. Melalui pengetahuan yang dimiliki, lansia bersama keluarga atau pengasuh dapat menyusun pola makan yang sesuai untuk membantu menjaga kesehatan, mempertahankan

energi, serta mendukung kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari – hari (Zulhar dan Pratama, 2024).

2. Jenis – jenis Penuaan Pada Lansia

Beberapa jenis penuaan yaitu penuaan biologik, penuaan fungsional, penuaan psikologik, sosiologik dan penuaan spiritual (Fatimah, 2021).

a. Penuaan biologik

Penuaan biologik adalah perubahan fisik dan fungsi tubuh pada manusia.

b. Penuaan fungsional

Penuaan fungsional adalah penurunan fungsi individu lansia dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain yang seumuran.

c. Penuaan psikologik

Penuaan psikologik adalah penurunan fungsi psikologis dan gangguan fungsi pikir pada lansia.

d. Penuaan sosiologik

Penuaan sosiologik adalah penurunan fungsi sosial pada manusia.

e. Penuaan spiritual

Penuaan spiritual adalah perubahan yang berhubungan dengan seseorang terhadap dunia dan pandangan dunia terhadap dirinya.

3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Pada lanjut usia proses penuaan akan mengalami berbagai macam dampak yang berakibat pada perubahan yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis (Fatimah, 2021).

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik adalah perubahan yang dialami lansia yang disebabkan oleh proses alami penuaan yang disebabkan karena lamanya fungsi dalam tubuh bekerja. Perubahan fisik bisa juga terjadi karena penyakit atau juga disebabkan oleh alam sekitar. Jenis-jenis perubahan fisik yang dialami oleh lansia yaitu perubahan sel, perubahan kardiovaskuler, perubahan sistem pernafasan, perubahan sistem reproduksi, perubahan genitouria, perubahan fungsi otot, perubahan persyarafan, perubahan sensorik, perubahan gastrointestinal dan perubahan integument (Fatimah, 2021).

1) Perubahan sel

Perubahan sel mengakibatkan tampilan fisik manusia menjadi berubah karena penuaan menyebabkan sel yang ada di dalam tubuh berkurang contohnya perubahan bentuk tubuh lansia dan menurunya tampilan tubuh pada lansia.

2) Perubahan kardiovaskuler

Perubahan pada lanjut usia akan mengalami perubahan struktur dan fungsi jantung. Pada arteri jantung akan kehilangan keelastisannya dan pada katupnya akan mengalami penebalan serta banyak timbunan lemak yang berada pada pembuluh arteri.

3) Perubahan sistem pernafasan

Pernafasan Pada lansia akan terjadi penurunan efisiensi pernafasan yang akan mengakibatkan lansia rentan mengalami gangguan pernafasan seperti sesak nafas, nafas pendek, batuk kronis dan infeksi pernafasan.

4) Perubahan sistem reproduksi

Semua lansia perempuan akan mengalami masa menopause yang mengakibatkan produksi estrogen dan progesteron mengalami penurunan. Uterus dan atropi akan mengalami penurunan atau kehilangan fungsi. Pada laki-laki ukuran penis dan testis akan mengecil dan terjadi penurunan produksi sperma.

5) Perubahan genitourinaria

Penurunan fungsi berkemih pada lansia juga sering dialami, contohnya yaitu seringnya terjadi retensi urin pada lansia.

6) Perubahan fungsi otot

Pada lansia perempuan yang sudah mengalami menopause akan terjadi pengeroposan tulang dan mengakibatkan osteoporosis. Lansia juga akan mengalami penurunan masa otot yang mengakibatkan fungsinya berkurang juga.

7) Perubahan fungsi persyarafan

Perubahan fungsi persyarafan disebabkan oleh penurunan masa otak secara progresif dan tidak dapat diganti dengan yang baru.

8) Perubahan sensorik

Pada lansia akan mengalami penurunan penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecapan, dan penciuman.

9) Perubahan gastrointestinal

Pada lansia ditemukan fenomena kehilangan gigi yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam mengkonsumsi makanan. Aliran ludah fungsi lambung dan usus juga berkurang pada lansia.

10) Perubahan sistem integumen

Kulit keriput menjadi ciri-ciri utama pada lansia. Ciri – ciri tersebut menandakan perubahan sistem integument pada lansia.

b. **Perubahan Psikologis**.

Perubahan psikologis pada lansia yaitu perubahan yang tidak terlihat secara fisik akan tetapi dapat dirasakan oleh lansia tersebut. Salah satu perubahan psikologis lansia yaitu kesepian. Mayoritas lansia mengalami kesepian karena ditinggalkan oleh teman, dan keluarga mereka (Fatimah, 2021).

4. Pembagian Usia Pada Lansia

Badan Pusat Statistik (2023) mengelompokkan penduduk lanjut usia ke dalam tiga kategori, yaitu lansia muda, lansia madya, dan lansia tua.

Tabel 2. 1 Jenis Lansia Berdasarkan Usia

No	Jenis Lansia	Usia
1.	Lansia Muda	60 – 69 tahun
2.	Lansia Madya	70 – 79 tahun
3.	Lansia Tua	≥ 80 tahun

B. Tingkat Kemandirian

1. Definisi Tingkat Kemandirian

Tingkat kemandirian merupakan sikap individu yang berkembang secara bertahap seiring proses perkembangan, di mana individu terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungannya, sehingga mampu berpikir dan bertindak secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain (Sihaloho, 2022).Tingkat kemandirian dapat berkembang dengan baik apabila individu diberi kesempatan untuk belajar dan berlatih secara berulang dan berkesinambungan sejak dini. Kemandirian lansia dalam kemampuan aktivitas

sehari – hari diartikan sebagai kemampuan seseorang lanjut usia untuk melakukan berbagai aktivitas dan fungsi kehidupan sehari – hari secara mandiri, yang dilakukan secara rutin dan bersifat universal dalam kehidupan manusia (Sonza et al., 2020).

Tingkat kemandirian pada lansia adalah kemampuan individu lanjut usia untuk melakukan aktivitas sehari – hari secara mandiri, yang dipengaruhi status fungsional mereka (Sihaloho, 2022). Tingkat kemandirian terbentuk melalui proses perkembangan yang berlangsung sepanjang hidup, dimana seseorang terus belajar untuk berpikir dan bertindak secara mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungannya. Kemandirian pada lanjut usia merupakan kemampuan individu untuk melaksanakan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari – hari yang bersifat rutin, seperti mandi, makan, penggunaan toilet, berpindah tempat, serta berpakaian secara mandiri (Soleha et al., 2022).

2. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian

Tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari di pengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Pada lansia, tingkat kemandirian tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, sumber pendapatan, kondisi Kesehatan, ekonomi, faktor lingkungan (Sincihu dan Dewi, 2015). Faktor psikososial dan lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi kemampuan lansia dalam mempertahankan fungsi aktivitas sehari – hari secara mandiri.

Faktor ekonomi pada lanjut usia cenderung mengalami kemunduran akibat masa pensiun yang menyebabkan penurunan pendapatan, sehingga lansia mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari – hari seperti sandang, pangan, perumahan, kesehatan, rekreasi dan sosial yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari – hari (Atiqah dan Lumadi, 2021). Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup sehari – hari. Di samping faktor ekonomi, tingkat kemandirian lansia tidak hanya berkaitan dengan pertambahan usia, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, di mana penurunan fungsi tubuh atau gangguan kesehatan tertentu dapat membatasi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari secara mandiri (Purba et al., 2022).

3. Klasifikasi kemandirian pada Lansia

Kemandirian lansia mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa bantuan orang lain seperti mandi, berpakaian, makan, bergerak, serta mengatur buang air besar dan buang air kecil (Oktavia et al., 2025). Kemandirian dapat diklasifikasikan ke beberapa tingkat mulai dari mandiri sepenuhnya (mampu melakukan aktivitas tanpa bantuan) hingga ketergantungan (membutuhkan bantuan orang lain dalam berbagai aktivitas), yang mencerminkan derajat kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar kehidupan secara mandiri. Konsep klasifikasi penting dalam memahami bagaimana lansia mempertahankan fungsi kehidupan ditengah perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Klasifikasi tingkat kemandirian lansia berperan dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan memengaruhi kemandirian, terutama kesehatan dan motivasi untuk tetap mandiri, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar dan memengaruhi kondisi maupun perilaku lansia, terutama melalui interaksi sosial dan dukungan keluarga (Oktavia et al., 2025). Ketika kemampuan fungsional menurun, tingkat kemandirian akan berkurang, mencerminkan, meningkatkan ketergantugan pada orang lain, sementara tingkat kemandirian yang tinggi menunjukkan kemampuan lansia untuk beradaptasi dan menjalani aktivitas sehari – hari secara mandiri. Pemahaman mengenai klasifikasi tingkat kemandirian lansia penting untuk menilai sejauh mana mereka dapat menjalani aktivitas sehari – hari.

4. Pengukuran Tingkat Kemandirian Lansia

Indeks Barthel merupakan instrument pengkajian yang digunakan untuk menilai tingkat kemandirian fungsional individu dalam aspek perawatan diri dan mobilitas, yang didasarkan pada kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari secara mandiri melalui sepuluh indikator penilaian, yaitu makan, berpindah dari kursi roda ke tempat tidur dan sebaliknya termasuk duduk di tempat tidur, kebersihan diri (mecuci muka, menyisir, menggosok gigi, aktivitas di toilet (menyemprot, mengelap), mandi, berjalan di jalan yang datar (jika tidak mampu berjalan dapat menggunakan kursi roda), naik turun tangga, berpakaian termasuk mengenakan sepatu, mengontrol defekasi (pengeluaran feses/BAB) dan mengtrol berkemih. Setiap indikator dinilai menggunakan sistem skor tertentu yang mencerminkan tingkat ketergantungan hingga kemandirian, Dimana hasil penilaian

dikelompokkan menjadi ketergantungan penuh dengan skor 0 – 20, ketergantungan berat atau sangat tergantung dengan skor 21 – 61, ketergantungan moderat 62 – 90, ketergantungan ringan 91 - 99 dan mandiri apabila memperoleh skor 100 (Pudjiastuti dan Utomo, 2003).

C. Risiko Jatuh

1. Definisi Risiko jatuh

Risiko jatuh merupakan peristiwa yang dilaporkan oleh individu atau anggota keluarga yang melihatnya, dimana seseorang tiba – tiba berada dalam posisi terbaring atau duduk di lantai maupun permukaan yang lebih rendah tanpa disertai kehilangan kesadaran ataupun cidera (Nurhayati et al., 2023). Kondisi ini sering terjadi secara mendadak dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penurunan fungsi fisik, gangguan keseimbangan, serta melemahnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan stabilitas postur. Kejadian jatuh terjadi ketika mekanisme kontrol postural tubuh tidak berfungsi secara optimal dalam mendeteksi perubahan posisi dan menyesuaikan pusat gravitasi dengan penopang tubuh, sehingga keseimbangan tidak dapat dipertahankan (Kirana et al., 2024).

Risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh perubahan fisik akibat proses penuaan serta faktor lingkungan. Cedera fisik paling serius akibat jatuh pada lansia adalah patah tulang leher femoralis, sedangkan dampak psikologisnya meliputi syok, takut jatuh kembali, hilangnya kepercayaan diri, dan keterbatasan aktivitas sehari – hari, yang sebagian besar di sebabkan oleh faktor lingkungan dan kondisi penyakit, pencegahan dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan sekitar agar lebih aman (Muladi et al., 2023). Lantai yang licin, pencahayaan yang tidak memadai,

serta adanya hambatan di area berjalan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya jatuh. Kejadian jatuh tidak hanya menyebabkan cedera fisik seperti memar, patah tulang, atau cedera kepala, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti rasa takut untuk bergerak, kekhawatiran berlebih, penurunan kemandirian dan memburuknya kualitas hidup (Lilyanti et al., 2022). Kejadian jatuh yang berulang juga dapat memicu keterbatasan mobilitas, dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan kebutuhan perawatan di panti jompo.

2. Faktor dan Penyebab Risiko Jatuh

Risiko jatuh pada lansia merupakan hasil interaksi berbagai faktor intrinsik dan ekstrintik yang memengaruhi stabilitas postural serta kemampuan fungsional individu. Faktor instrinsik meliputi usia, jenis kelamin, riwayat jatuh, kelemahan otot, penurunan kekuatan genggaman, gangguan berjalan dan keseimbangan, gangguan penglihatan dan pendengaran, gangguan fungsional dan kognitif, pusing, gangguan vestibular, kelainan kaki, hipotensi postural, defisiensi vitamin D, serta penyakit kronik seperti aritis, stroke, inkontinensia urine, diabetes mellitus, penyakit parkinson, dan demensia, termasuk faktor psikologis berupa kekhawatiran akan terjatuh. Faktor ekstrintik mencangkup penggunaan obat – obatan tertentu serta kondisi lingkungan dan penggunaan alat bantu yang tidak sesuai (Dewi et al., 2025). Penurunan fungsi muskuloskeletal merupakan salah satu perubahan fisik yang umum dialami oleh lansia. Perubahan tersebut meliputi berkurangnya massa dan kekuatan otot, terjadinya demineralisasi tulang, serta menurunnya mobilitas sendi, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan

mobilitas fisik pada lansia (Muladi et al., 2023). Kondisi tersebut berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan saat melakukan aktivitas sehari – hari dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan mobilitas. Jika lansia tidak memiliki kemampuan yang memadai dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup serta memicu munculnya berbagai permasalahan baru dalam kehidupan lansia (Agustiningrum et al., 2023).

3. Dampak Risiko Jatuh

Risiko jatuh pada lansia berdampak sangat serius, mulai dari cedera ringan hingga kecacatan yang membatasi kemandirian secara permanen, disabilitas yang timbul akibat jatuh dapat mengganggu kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari - hari dan cedera akibat jatuh sering dialami oleh kelompok lansia, menjadi salah satu penyebab utama nyeri, kecacatan, hilangnya kemandirian, serta kematian dini (Christina et al., 2025). Kondisi tersebut berkaitan erat dengan adanya perubahan dan keterbatasan yang dialami lansia, yang dipegaruhi oleh faktor usia, keberadaan penyakit kronis yang menyertai, serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Dampak paling berat akibat kejadian jatuh pada lansia meliputi terjadinya fraktur panggul dan cedera intrakranial yang dapat mengancam keselamatan jiwa (Setiorini, 2021).

Kejadian jatuh pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikososial dalam jangka panjang. Lansia yang memiliki riwayat jatuh cenderung mengalami penurunan rasa aman dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas sehari - hari, sehingga membatasi gerak dan aktivitas

secara mandiri (Cristina et al., 2025). Kondisi tersebut dapat mempercepat penurunan kemandirian fungsional, meningkatkan ketergantungan terhadap keluarga dan caregiver, serta mengurangi keterlambatan lansia dalam aktivitas sosial secara berkelajutan berpotensi menimbulkan perasaan terisolasi, kecemasan, hingga depresi yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

4. Pengukuran Risiko Jatuh Lansia

Berg Balance Scale (BBS) adalah instrumen penilaian yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan keseimbangan serta risiko jatuh pada individu, terutama pada kelompok lanjut usia. Penilaian di lakukan berdasarkan kemampuan responden dalam melakukan serangkaian aktivitas keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh dalam posisi tubuh yang berbeda dan selama perubahan posisi, yang terdiri dari 14 indikator, antara lain kemampuan duduk tanpa sandaran, berdiri tanpa pegangan, berdiri dengan mata tertutup, berdiri dengan kedua kaki rapat, berdiri dengan satu kaki, menoleh ke belakang, mengambil benda di lantai, meraih ke depan, posisi tandem dengan satu kaki di depan kaki lainnya, berpindah dari duduk ke berdiri, berpindah dari berdiri ke duduk, transfer kursi dari kursi pertama ke kursi kedua, berputar 360 derajat, serta meletakkan kaki secara bergantian pada anak tangga atau bangku kecil dalam posisi berdiri tanpa pegangan (Berg et al., 1992).Berdasarkan total skor *Berg Balance Scale (BBS),* hasil penilaian dikelompokkan menjadi keseimbangan fungsional yang baik dengan risiko jatuh rendah apabila memperoleh skor ≥ 51 risiko jatuh rendah, 45 – 50 risiko jatuh

sedang, 41 - 44 risiko jatuh tinggi, < 40 risiko jatuh sangat tinggi (Shumway-Cook et al., 1997).

D. Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Risiko Jatuh pada Lansia

Tingginya angka risiko jatuh pada lansia mengakibatkan lansia mengalami ketergantungan. Sehingga tingkat kemandirian pada lansia tersebut menjadi berkurang. Pada umumnya tingkat kemandirian dan risiko jatuh dapat dipengaruhi dari faktor yang sama yaitu perubahan fisik salah satunya sistem muskuloskeletal lingkungan pada lansia akan terjadi penurunan cairan tulang yang menyebabkan tulang akan mudah rapuh, bungkuk, persendian besar dan menjadi kaku, kram, tremor, tendon mengerut, dan mengalami skoliosis sehingga lansia kesulitan untuk melakukan aktivitas dan berisiko tinggi untuk jatuh (Sari et al., 2019).

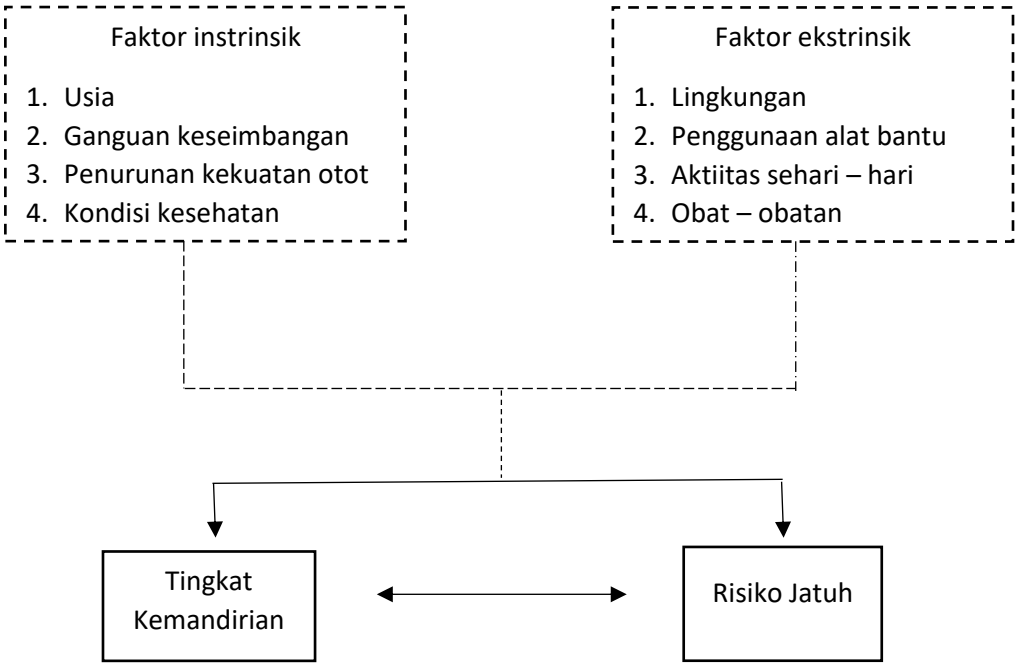
Risiko jatuh pada lansia juga berkaitan dengan penurunan keseimbangan yaitu lansia tidak dapat mengontrol keseimbangan pada postur tubuh saat posisi dinamis maupun statis serta gangguan gaya berjalan. Kontrol keseimbangan yang buruk dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis yaitu fungsi kognitif, kekuatan otot, kurangnya propriosepsi, rentang gerak sendi, waktu reaksi, dan sistem sensorik sehingga mengganggu kemandirian dan berkontribusi pada risiko jatuh dan cedera pada lansia (Soleha et al., 2022). Dengan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi risiko jatuh dan tingkat kemandirian tersebut menjadi pendukung adanya hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia.

Analisis pada suatu penelitian menyebutkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat kemandirian dan risiko jatuh dikarenakan dapat diketahui dengan bertambahnya usia akan menyebabkan semakin menurunnya kemunduran fisik

yang disebabkan oleh faktor - faktor penuaan yang akan mempengaruhi perubahan fisik, psikologis, dan lingkungan (Sihaloho, 2022). Karena usia yang semakin bertambah dan semakin rentan lansia harus selalu diperhatikan dan diamati. kemandirian mereka karena jika tingkat kemandirian lansia semakin menurun maka dikhawatirkan banyak kejadian yang tidak diinginkan akan terjadi termasuk risiko jatuh yang tinggi.

E. Kerangka Konsep

1. Kerangka Konseptual



Keterangan

: Variable tidak diteliti

: Variable diteliti

Gambar 2 . 1 Kerangka Konseptual

2. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang dibuat untuk menyelesaikan suatu persoalan dalam sebuah pelitian yang nantinya akan diuji (Yam dan Taufik, 2021). Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia.