

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Proses penuaan adalah fenomena alami yang menunjukkan penurunan kemampuan fungsi biologis, fisiologis, dan psikologis pada lansia. Penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, serta gangguan keseimbangan menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka (Renrusuna et al., 2022). Kondisi ini sering diikuti oleh *Fear of Falling* (FOF), yaitu rasa takut jatuh yang membuat lansia membatasi diri dalam beraktivitas fisik. Pembatasan aktivitas fisik akibat ketakutan jatuh ini tidak hanya memperparah kemampuan fungsi tubuh seperti berjalan, menaiki tangga, serta menjalankan aktivitas mandiri, tetapi juga mempercepat ketergantungan, serta menurunkan kondisi kesehatan secara fisik, psikologis, dan sosial lansia (Deviantika et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah karena ketakutan jatuh cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia yang masih aktif secara fisik (Wu et al., 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah lansia di dunia semakin banyak, dan pada tahun 2050, diperkirakan satu dari enam orang akan memiliki usia di atas 60 tahun. Di Indonesia, jumlah lansia juga terus bertambah, dari 8,9% pada tahun 2013 menjadi lebih dari 10% pada tahun 2022, dan diperkirakan akan terus naik sampai 21,4% pada tahun 2050. Menurut data yang diterbitkan BPS Jawa Timur tahun 2022, persentase lansia

mencapai 13%-14% (BPS Jawa Timur,2022). Di tingkat kabupaten, Kabupaten Pacitan menjadi salah satu daerah yang memiliki jumlah penduduk lansia yang terus bertambah setiap tahunnya. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Pacitan, jumlah lansia terus mengalami peningkatan dengan jumlah 121.117 jiwa, dan sebanyak 108.763 lansia (89,80%) telah memperoleh pelayanan melalui Posyandu Lansia dan Bina Keluarga Lansia (Dinkes Pacitan,2024). Dusun Krajan memiliki 83 lansia dan terletak di wilayah pegunungan dengan kondisi jalan yang berbukit, menanjak, dan tidak rata, Lingkungan seperti ini meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Jatuh atau pengalaman hampir jatuh sering menyebabkan *Fear of Falling*, yaitu ketakutan akan jatuh yang dapat membuat lansia membatasi gerakannya. Pembatasan aktivitas fisik akibat *Fear of Falling* dapat menurunkan kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas lansia sehingga justru meningkatkan risiko jatuh kembali.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui kegiatan Posyandu Lansia di Dusun Krajan dengan melibatkan 15 lansia. Hasil dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa 12 lansia (80%) memiliki riwayat jatuh, sementara 3 lansia (20%) tidak pernah mengalami jatuh. Kejadian jatuh yang dialami oleh lansia dapat terjadi dalam berbagai situasi dan kondisi. Beberapa lansia melaporkan bahwa mereka terjatuh di area kamar mandi, yang dikenal sebagai tempat berisiko tinggi karena lantai yang licin dan kurangnya pegangan. Sebagian lainnya mengalami jatuh di halaman rumah saat melakukan aktivitas ringan, seperti menyapu, memberi makan hewan, atau berjalan menuju sumur. Ada juga lansia yang jatuh saat

berjalan di luar rumah, contohnya ketika pergi ke ladang atau pasar, disebabkan oleh permukaan jalan yang tidak rata atau penurunan keseimbangan tubuh. Di samping itu, sejumlah lansia mengungkapkan bahwa mereka terjatuh saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bangun dari tempat tidur, naik dan turun tangga, atau saat mengambil barang dengan posisi membungkuk.

Secara biologis, proses penuaan menyebabkan penurunan massa otot, kepadatan tulang, elastisitas sendi, serta kekuatan otot pada bagian tubuh bawah, yang berdampak pada gangguan keseimbangan, cepat lelah, dan meningkatnya risiko jatuh pada lansia (Pratiwi, 2025). Kondisi ini dapat memicu timbulnya *Fear of Falling* (FOF), yaitu kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan jatuh saat melakukan aktivitas, baik karena pengalaman jatuh sebelumnya maupun persepsi terhadap keterbatasan fisik. *Fear of Falling* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti usia, riwayat jatuh, penyakit penyerta, dan penurunan fungsi indra, serta faktor eksternal, berupa lingkungan yang tidak aman dan kurangnya dukungan sosial. Jika tidak ditangani, *Fear of Falling* dapat menyebabkan pembatasan dalam melakukan aktivitas, penurunan partisipasi sosial, serta penurunan kemampuan fungsional dan kesehatan fisik serta mental lansia (Anggarani & Djoar, 2018).

Penelitian Lim dkk (2025) juga menunjukkan bahwa *Fear of Falling* berkaitan dengan penurunan aktivitas fisik dan partisipasi sosial, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri lansia (Lim et al., 2025). Melihat fakta bahwa *Fear of Falling* di lingkungan berbasis komunitas menjadi tantangan signifikan karena berhubungan

langsung dengan kemandirian dan kualitas hidup lansia, kondisi ini juga menjadi masalah utama dalam aktivitas fisik lansia. Rasa takut jatuh mendorong lansia untuk membatasi gerakan dan menghindari aktivitas fisik, sehingga menurunkan tingkat kebugaran, kepercayaan diri, dan partisipasi sosial. Oleh karena itu, solusi yang diperlukan harus bersifat komprehensif, berkesinambungan, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengurangi rasa takut jatuh tersebut, integrasi berbagai program aktivitas fisik berbasis komunitas seperti olahraga lansia, latihan keseimbangan, senam otot inti, serta pelatihan mobilitas aman menjadi langkah utama untuk meningkatkan keyakinan diri lansia dalam bergerak (Wu et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara rasa takut jatuh dengan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Dusun Krajan, Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan. Penelitian ini diharapkan dapat memperjelas bagaimana rasa takut jatuh memengaruhi perilaku lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Secara teoritis, hasil penelitian ini akan membantu memperkaya pemahaman di bidang keperawatan gerontik dan kesehatan masyarakat mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku fisik lansia. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan mengelola rasa takut jatuh, sehingga lansia dapat mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup yang lebih baik.

Dari sudut pandang Islam, merawat kesehatan dan kebugaran adalah tanggung jawab yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 195:

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ وَأَحْسِنُوا التَّهْلُكَةَ إِلَى بِأَيْدِيكُمْ تُلْقُوا وَلَا

Artinya : “...Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik...”(QS. Al-Baqarah: 195)

Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan diri sebagai bentuk syukur dan tanggung jawab atas nikmat kehidupan yang Allah karuniakan dan mengingatkan kita untuk selalu berusaha mencegah hal-hal yang bisa membahayakan diri sendiri, termasuk menjaga tubuh tetap aktif dan sehat, terutama di usia tua. Nabi Muhammad SAW juga pernah berucap:

“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dibandingkan mukmin yang lemah...” (HR. Muslim).

Ini menunjukkan bahwa berolahraga dan menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian dari ibadah dan kewajiban spiritual bagi setiap orang, termasuk lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan ?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Fear of Falling* (rasa takut jatuh) pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.
2. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.
3. Menganalisis hubungan *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat ,menjadi referensi tentang *Fear of Falling* dan aktivitas fisik pada lansia dan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar dalam membangun metode penelitian lebih lanjut yang fokus pada upaya meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi ketakutan jatuh.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih luas bagi lansia mengenai pentingnya mengatasi rasa takut jatuh agar tetap bisa melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan lansia menjadi lebih percaya diri dan mampu menjaga kemandirian serta kesehatannya.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menjadi sarana menambah wawasan, belajar berpikir kritis, serta menerapkan teori keperawatan gerontik dalam situasi nyata. Selain itu, penelitian ini juga membantu peneliti memahami faktor psikologis yang memengaruhi aktivitas fisik lansia.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan ilmiah di bidang keperawatan gerontik, khususnya mengenai hubungan antara aspek psikologis (rasa takut jatuh) dengan perilaku fisik lansia. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam pembelajaran dan pengembangan kurikulum keperawatan lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang fokus pada intervensi keperawatan untuk

mengurangi rasa takut jatuh dan meningkatkan aktivitas fisik, seperti latihan keseimbangan, dan senam lansia.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Inez Deviantika dkk (2024). Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Takut Jatuh dengan Aktivitas Fisik pada Lansia di Panti Jompo” diterbitkan dalam Jurnal Vokasi Indonesia, Volume 11, Nomor 2. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan pendekatan korelasi, melibatkan 30 lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara takut jatuh dan aktivitas fisik dengan nilai $p = 0,03$ ($p < 0,05$). Alat yang digunakan adalah skala *Physical Activity Scale for Elderly Internasional* (PASE-I) dan *Modified Falls Efficacy Scale* (MFES) versi Indonesia. Penelitian ini memberikan bukti bahwa rasa takut jatuh dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik lansia. Namun, ruang lingkup penelitian ini masih terbatas pada lingkungan panti jompo, yang memiliki kondisi sosial, psikologis, dan tingkat aktivitas berbeda dibandingkan lansia di komunitas terbuka. Lansia di panti jompo cenderung lebih pasif karena pola hidup yang lebih teratur, interaksi sosial yang terbatas, serta tingkat kemandirian yang lebih rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum mampu sepenuhnya menggambarkan kondisi lansia yang masih aktif berinteraksi dan berpartisipasi di masyarakat, seperti di posyandu lansia. Persamaan: variabel independen dan dependen dalam penelitian ini sama yaitu takut jatuh dan aktivitas fisik pada lansia.

Perbedaan : perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi tempat penelitian, jumlah responden dan karakteristik responden.

2. Rizky Meuthia Pratiwi (2025). Sebuah studi yang berjudul “Risiko Jatuh dan Kekhawatiran Jatuh terhadap Aktivitas Fisik pada Lansia” di Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 7 No. 2 tahun 2025 menunjukkan bahwa ada hubungan antara risiko jatuh dan kekhawatiran jatuh dengan aktivitas fisik. Penelitian ini melibatkan 40 lansia di UPTD Puskesmas Kedundung dan menggunakan alat ukur seperti *Falls Efficacy Scale* (FES-I), *Morse Fall Scale* (MFS), dan *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE). Hasil dari uji korelasi Spearman rank menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dengan nilai korelasi $r = 0,513$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang menunjukkan hubungan antara kekhawatiran jatuh dan aktivitas fisik. Namun, penelitian ini lebih memusatkan perhatian pada hubungan antara risiko jatuh dan kekhawatiran jatuh, tanpa menganalisis secara khusus konsep *fear of falling* sebagai reaksi psikologis individu terhadap kemungkinan terjatuh. Di samping itu, variabel psikologis yang berkaitan dengan *fear of falling*, yang lebih kompleks seperti faktor trauma, kepercayaan diri, dan kecemasan internal, juga belum dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi landasan penting, tetapi masih membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat meneliti *fear of falling* dengan lebih spesifik dan komprehensif. Persamaan: Sama-sama meneliti aktivitas fisik pada lansia dengan kondisi psikologis. Perbedaan: jurnal ini meneliti risiko jatuh dan kekhawatiran jatuh terdapat dua variabel

independen, sedangkan penelitian ini hanya fokus satu variabel psikologis utama terhadap aktivitas fisik.

3. Anastasia Putu Martha Anggarani dkk. (2018). Penelitian berjudul "Hubungan Risiko Jatuh dan Rasa Takut Jatuh pada Lansia di Panti Wreda di Surabaya" ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini melibatkan 155 lansia dari berbagai panti wreda di Surabaya. Temuan menunjukkan adanya hubungan antara risiko jatuh dan rasa takut jatuh, dengan nilai korelasi $r = 0,355$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menekankan bahwa risiko jatuh yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat ketakutan atau kecemasan jatuh yang lebih tinggi pada lansia. Namun, cakupan penelitian ini terbatas pada eksplorasi hubungan antara risiko jatuh dan rasa takut jatuh, tanpa membahas dampak hubungan ini terhadap tingkat aktivitas fisik lansia. Aktivitas fisik sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Persamaan : sama-sama membahas takut jatuh (*Fear of Falling*) sebagai fenomena psikologis pada lansia, populasi lansia sebagai subjek penelitian. Perbedaan : perbedaan variabel yang diteliti yaitu jurnal ini meneliti risiko jatuh dengan takut jatuh sedangkan penelitian ini meneliti *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik sehingga memperluas aspek perilaku dan gaya hidup lansia.