

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan dalam bidang teknologi, sosial, dan perekonomian masyarakat, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan, sehingga mewujudkan perubahan dan perbaikan pelayanan kesehatan. Dalam hal ini, dapat menyebabkan angka harapan hidup (AHH) semakin meningkat. Angka harapan hidup merupakan suatu indikator untuk menilai derajat kesehatan penduduk (Sugiantari, A, P., dan Budiantara, I, N, 2013). Menurut (Badan Pusat Statistik, 2014), angka harapan hidup di Indonesia meningkat dari 69,1% (tahun 2005-2010 menjadi 70,1% tahun 2010-2015). Meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia semakin meningkat.

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang (Padila, 2013). Berdasarkan undang-undang Nomer 13 tentang kesejahteraan lansia dalam kementerian kesehatan RI (2016), lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 dan jumlah lansia di Jawa Tengah tahun 2015 mencapai 3,93 juta jiwa, jumlah lansia di kabupaten Sukoharjo 71,9 ribu jiwa, jumlah lansia di Posyandu Desa Krajan 275 orang (Badan Pusat Statistik-BPS, 2015).

Manusia tidak secara mendadak menjadi lansia, tetapi berkembang melewati fase bayi, anak-anak, dewasa, dan pada akhirnya menjadi tua atau lansia. Hal ini terjadi seiring dengan perkembangan dan perubahan fisik yang dialami semua orang hingga mencapai tahap usia tua akan mengalami perubahan berupa penurunan fungsi dan kemampuan fisik. Menurut (Martono, H, H., dan Pranarka, K, 2014), latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insiden jatuh pada lansia sebesar 17%.

Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik itu berdiri, duduk, transit dan berjalan (Supriyono, E, 2015). Keseimbangan itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu keseimbangan pada saat kita dalam kondisi diam baik duduk maupun berdiri yang dikenal dengan keseimbangan statis, dan keseimbangan pada saat kita melakukan aktifitas seperti berjalan, lari, dan lain-lain yang dikenal dengan keseimbangan dinamis.

Salah satu bentuk latihan keseimbangan yang dapat dilakukan oleh lansia adalah dengan Senam *Tai Chi*. Menurut penelitian (Suparwati, K, T, A, *et al*, 2017), diketahui bahwa Senam *Tai Chi* lebih efektif untuk meningkatkan keseimbangan dibandingkan Senam bugar lansia. *Tai Chi* adalah suatu bentuk latihan atau seni untuk kesehatan fisik, keseimbangan jiwa dan mental (Sutanto, 2013). *Tai Chi* berasal dari Negara China dan sudah ada sejak 300 tahun yang lalu. Saat ini, *Tai Chi* sudah semakin mendunia dan telah berkembang menjadi suatu bentuk latihan untuk kesehatan menurut (Yeole, U, L., *et al*, 2016), *Tai Chi* merupakan suatu latihan yang populer dikalangan lansia terutama di daerah Asia.

Tai Chi memiliki berbagai manfaat, diantaranya yaitu untuk memperbaiki keseimbangan, *fleksibilitas*, dan kekuatan otot. Gerakan-gerakan dalam *Tai Chi* berupa kombinasi meditasi, fokus pernafasan dan gerak fisik dengan ritme tertentu. Salah satu gerakan *Tai Chi* yang memiliki manfaat untuk memperbaiki keseimbangan lansia, yaitu gerakan “membuka tirai kehidupan”. Gerakan ini berupa posisi kuda-kuda yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah. Gerakan pernafasan untuk membuat tubuh lebih rileks, dan gerakan membuka kedua tangan (abduksi 90°) guna menjaga *center of gravity* tubuh yang pada lansia sudah mengalami perubahan. Maka dari itu Senam *Tai Chi* bagus untuk lansia dalam menjaga atau meningkatkan keseimbangan tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan (Nguyen, M., dan Kruse, A, 2012) menunjukkan bahwa *Tai Chi* lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan bisa di lihat jelas perbedaannya dengan kelompok kontrol dibandingkan Senam *Tai Chi* untuk kualitas tidur

dan kemampuan kognitif. Berdasarkan penelitian (Yeole, U, L., *et al*, 2016) berjudul ”*Effectiveness of Tai Chi on balance in Elderly*” yang dilakukan selama 4 minggu menunjukkan bahwa Senam *Tai Chi* efektif untuk meningkatkan keseimbangan lansia.

Hasil survei studi pendahuluan di BPS Sukoharjo, Bidan desa dan Kantor kecamatan Gatak diperoleh data berupa lansia anggota di Posyandu Desa Krajan sebanyak 275 orang terbagi dalam 6 Posyandu. Berdasarkan uraian di atas penulis ingin mengetahui, mengkaji, dan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia di Posyandu Desa Krajan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Apakah Senam *Tai Chi* berpengaruh terhadap keseimbangan dinamis lansia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan dinamis lansia.

2. Tujuan khusus

- a) Mendeskripsikan usia responden di Posyandu lansia desa Krajan kecamatan Gatak
- b) Mendeskripsikan jenis kelamin responden di Posyandu lansia desa Krajan kecamatan Gatak
- c) Mendeskripsikan indeks massa tubuh responden di Posyandu lansia desa Krajan kecamatan Gatak
- d) Mengidentifikasi keseimbangan dinamis pada lansia sebelum diberikan Senam *Tai Chi*.
- e) Mengidentifikasi keseimbangan dinamis pada lansia setelah diberikan Senam *Tai Chi*.
- f) Menganalisis pengaruh pemberian Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Fisioterapis

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi teman sejawat terkait dengan program peningkatan keseimbangan pada lansia dengan menggunakan Senam *Tai Chi*.

2. Responden

Diharapkan dapat membantu para responden dalam menjaga dan meningkatkan keseimbangan, sehingga dapat mencegah dan mengurangi terjadinya resiko jatuh.

3. Peneliti

Memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan lansia.

4. Institusi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi institusi terkait dengan program peningkatan keseimbangan pada lansia dengan menggunakan Senam *Tai Chi*.