

# SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN KARDIOVASKULAR PADA LANSIA

Cintya Hasari, Rini Widarti

[cintyahasari5@gmail.com](mailto:cintyahasari5@gmail.com)

Universitas 'Asyiyah Surakarta

## Intisari

**Latar Belakang :** Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit tetapi sebagian dari proses dalam kehidupan manusia. Menua dapat menjadi suatu ketakutan sendiri dalam berbagai hal, salah satunya dalam segi kesehatan. Penurunan kondisi kesehatan pada lansia sangat berpengaruh pada lansia terutama terhadap kebugaran. Menjaga dan meningkatkan kebugaran pada lansia membutuhkan latihan aktivitas fisik. Latihan menjadi kunci untuk meningkatkan fungsi fisik.. Senam *Tai Chi* dapat dipercaya dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada lansia. Senam *Tai Chi* bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran pada lansia seperti keseimbangan, kapasitas aerobik, kekuatan, kesejahteraan, tidur, dan fleksibilitas. **Tujuan :** Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan senam *Tai Chi* dengan gerakan yang disederhanakan untuk menjaga kebugaran kardiovaskular pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan berupa media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisioterapis dan lansia dalam menjaga kebugaran kardiovaskular. **Hasil :** Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada fisioterapis dan lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada fisioterapis dan lansia untuk memudahkan dalam melakukan intervensi senam *Tai Chi* dengan gerakan yang disederhanakan.

**Kata kunci :** Senam *Tai Chi*, Kebugaran Kardiovaskular, *Booklet*