

BAB I

PENDAHULUAN

Data proyeksi penduduk pada tahun 2017 didapatkan penduduk usia lanjut di dunia mencapai 2,1 milyar. Penduduk usia lanjut di Indonesia mencapai sejumlah 9,03% atau 23,66 juta jiwa. Jumlah penduduk lanjut usia tahun 2020 diperkirakan mencapai 27,08 juta, pada tahun 2025 (33,69 juta) dan tahun 2030 (40,95 juta), sedangkan tahun 2035 dapat mencapai 48,19 juta (Saelan *et al*, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik di Jawa Tengah pada tahun 2017 meningkat menjadi 4,3 juta jiwa atau 12,59% dari jumlah seluruh penduduk di Jawa Tengah sebanyak 34,3 juta jiwa.

Makhluk hidup tumbuh dan berkembang sesuai dengan fase tumbuh dan kembang setiap makhluk tersebut. Manusia sebagai makhluk hidup, tumbuh dan berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (lansia). Seseorang dapat dikatakan lansia apabila usianya 60 tahun ke atas. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis. Penggolongan lansia menurut WHO meliputi *middle age* (45-49 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-90 tahun), *very old* (>90 tahun) (Komang *et al*, 2017).

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 (Ari, 2016). Proses penuaan (*aging*) adalah bagian dari seleksi alam yang menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup dengan kekal dan abadi. Tua adalah sesuatu yang tidak dapat ditolak karena itu pasti terjadi. Bagian terpenting adalah menunda proses penuaan dan terciptanya kehidupan yang berkualitas di usia senja. Salah satunya adalah dengan berolahraga. Latihan menjadi kunci untuk meningkatkan fungsi fisik. Memasuki usia pra-lansia, aktivitas fisik menjadi penentu untuk menjaga kualitas kesehatan dan kebugaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Ciprandi *et al*, 2018).

Aktivitas sehari-hari manusia tidak lepas dari yang namanya kebugaran. Aktivitas sangat menentukan tercapainya kualitas sehat dan kebugaran diusia tua.

Kebugaran diartikan sebagai kemampuan melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran juga mempunyai arti yaitu kemampuan dasar jasmani yang merupakan tingkat keberhasilan pada hal yang harus dikerjakan sehingga terjadinya sehat dinamis (Malik *et al*, 2019). Kebugaran seseorang dapat dikatakan baik jika seseorang tersebut dapat melakukan kegiatan tidak akan cepat kelelahan dan akan cepat bugar kembali setelah melaksanakan aktivitas sebelumnya oleh karena itu, dibutuhkan pemeliharaan kebugaran setiap harinya dimulai dari pandangan yang berbeda atau heterogen namun membuka bahwa kebugaran adalah salah satu komponen yang penting dan mutlak yang diperlukan seseorang dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Seiring terjadinya penuaan pada manusia sistem kardiovaskuler akan mengalami penurunan contohnya konsumsi oksigen maksimal akan berkurang. Sedangkan pada sistem respirasi akan terjadi perubahan jaringan ikat seperti kapasitas paru akan menurun. Penurunan kondisi kesehatan pada lansia sangat berpengaruh pada lansia terutama terhadap kebugaran. Menjaga dan meningkatkan kebugaran pada lansia membutuhkan latihan aktivitas fisik. Latihan aktivitas fisik pada lansia lebih ditekankan pada komponen yang mengutamakan gerak dasar tubuh seperti perbaikan cara berjalan, menjaga keseimbangan, menjaga kinerja gerak dasar secara umum dan kepadatan tulang yang diperoleh dengan partisipasi latihan olahraga yang terstruktur (Ricky *et al*, 2019). Olahraga yang mengandung unsur tersebut seperti berenang, senam, dan *Tai Chi* dapat mencapai harapan hidup atau kesehatan atau kebugaran lansia dapat tetap terjaga (Supriyono, 2015).

Senam *Tai Chi* ini dipercaya dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada lansia. Senam *Tai Chi* adalah latihan Tiongkok kuno yang berasal dari Tiongkok yang telah dipraktikkan selama ratusan tahun (Fadila *et al*, 2020). Senam *Tai Chi* bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran pada lansia seperti keseimbangan, kapasitas aerobik, kekuatan, kesejahteraan, tidur, dan fleksibilitas (Hutson *et al*, 2016). Senam *Tai Chi* tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan manusia, tetapi juga dapat membentuk perilaku dan kebiasaan sehat apabila dapat dilakukan dengan cara yang benar. Senam *Tai Chi* jika dilakukan dengan teratur maka akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh terutama pada pernapasan. Pengolahan napas saat melakukan senam dapat mengalirkan oksigen dengan

maksimal maka dapat melancarkan aliran darah dalam tubuh sehingga aktivitas jantung akan terjaga. Gerakan *Tai Chi* juga dapat memberi manfaat terapeutik seperti membantu dalam kesembuhan penyakit yang ada pada tubuh. Kebanyakan gerakan dari senam *Tai Chi* berfokus pada pikiran dan emosional. *Tai Chi* telah terbukti memiliki manfaat fisiologis seseorang (Zheng *et al*, 2015).

Dari penjelasan diatas, penulis tertarik membuat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dengan judul “Senam *Tai Chi* untuk Menjaga Kebugaran Kardiovaskular pada Lansia”. Di dalam media *booklet* nantinya akan menjelaskan tentang pentingnya kebugaran kardiovaskular pada lansia, manfaat senam *Tai Chi* pada lansia, dan juga menjelaskan tata cara pelaksanaan senam *Tai Chi* dengan mandiri di rumah masing-masing dengan menggunakan bahasa yang mudah dan dapat dimengerti oleh lansia dengan mudah.

Penulis berharap media edukasi berupa *booklet* tentang manfaat senam *Tai Chi* untuk menjaga kebugaran kardiovaskular pada lansia ini agar bermanfaat dan bisa menjadi salah satu penunjang untuk memperbaiki kualitas hidup para lansia.