

BAB 1

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Priambodo, 2020). Lansia merupakan suatu tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial pada lanjut usia, akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah masalah kecemasan. (Annisa & Ifdil, 2019) Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial pada lanjut usia, akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah masalah kecemasan (DP3AP2KB Jawa Tengah, 2023)

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut WHO tahun 2017 sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi Kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4% usia 65-69 tahun sebanyak 5,1% usia, 70-74 tahun sebanyak 4,95 %, usia 75- 80 tahun sebanyak 4,9% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Angka kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk (Hidayati & Nurwanah, 2019)

Berbagai macam perubahan yang dialami oleh lansia sebagai akibat dari proses penuaan adalah adanya perubahan fisik, psikologi maupun psikososial, perubahan tersebut akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah masalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering di alami oleh lansia Cemas yaitu perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon ofonom (sumber sering kali tidak spesifik tau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya (Pinilih & Amin, 2022). Rasa cemas yang dialami oleh lansia pada umumnya disebabkan karena merasa takut menghadapi kematian, merasa takut tidak dihargai keputusannya dalam keluarga,

merasa takut untuk tidak bisa produktif dalam masa tua, merasa dibuang atau diasingkan ke panti jompo (Kurniawan *et al.*, 2020). Lansia yang mengalami kecemasan apabila terus menerus dibiarkan, akan menyebabkan ingatan-ingatan atau mimpi buruk tentang peristiwa traumatis pada lansia akan terulang kembali, kesulitan untuk merasakan emosi (afek datar), marah yang meledak-ledak, dan bahkan rasa takut yang nyata dan menetap akan dialami oleh lansia. Apabila lansia terus mengalami hal seperti ini dan tidak segera di tangani maka kesehatan mereka pun akan terganggu dan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yang akan datang pada mereka (Khamida *et al.*, 2019).

Pengobatan non farmakologis, seperti terapi relaksasi penatalaksanaan non farmakologis dengan cara distraksi, visualisasi dan relaksasi. Relaksasi yaitu suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Metode ini bisa dilaksanakan salah satunya yaitu dengan senam. Senam dengan gerakan yang lambat, pengaturan napas yang baik serta pemusatan pikiran yang terarah membuat lansia menjadi rileks dan nyaman. Hal ini akan mengurangi kecemasan pada lansia. Salah satu senam tersebut adalah senam *Tai Chi* (Khamida *et al.*, 2019).

Senam *Tai Chi* adalah salah satu olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia. *Tai Chi* memiliki manfaat yang bagus bagi keseimbangan tubuh, memperbaiki kesehatan tulang dan jantung, meringankan rasa sakit, kekakuan, dapat membantu dalam menurunkan stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Kelebihan lain dari senam *Tai Chi* adalah gerakannya lembut, biayanya yang murah dan tidak memerlukan perlengkapan khusus. Senam *Tai Chi* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, kenyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur seseorang (Ana Sulistiya, 2021). Terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh (Khamida *et al.*, 2020) dalam penelitiannya disebutkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah dilakukan tindakan senam *Tai Chi* selama 1 minggu 2 kali sebanyak 3 minggu. Penelitian lain Hakim Arif (dalam Khamida *et al.*, 2019:221) yang membuktikan bahwa senam *Tai Chi* efektif untuk menurunkan kecemasan yaitu penelitian yang menyebutkan bahwa senam *Tai Chi* membantu dalam mengatasi depresi yang dialaminya karena secara otomatis tingkat kecemasan berkurang.

Target luaran yang ingin dicapai adalah dengan menggunakan media *video* yang berjudul “Edukasi senam *Tai Chi* sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan pada

lansia“ tujuan dari pembuatan *video* edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta diharapkan memotivasi lansia sehingga dapat melaksanakan senam tai chi sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan. Karena lansia belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan melalui media video. Banyak media yang bisa digunakan untuk promosi kesehatan akan tetapi menggunakan media video lebih mudah dipahami untuk berbagai usia salah satunya pada lansia karena video mengandung unsur suara dan juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat sehingga penulis tertarik untuk menggunakan media video (Sumiyarrini et al., 2022)

Media video yang menjadi target luaran ini memiliki manfaat yaitu bisa dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam melakukan senam *Tai Chi* bisa dilakukan sebanyak 6 kali secara rutin dalam 3 minggu dengan waktu 45 menit (Khamida et al., 2019). Tujuan pembuatan luaran ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mempraktekan kembali senam Tai Chi dan bagi institusi kesehatan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa. Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan *visual* secara bersamaan sehingga dapat menciptakan suatu tayangan yang dinamis dan menarik Video ini juga bisa digunakan sebagai sumber informasi.