BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan Tai Chi merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada orang dewasa yang lebih tua dengan merangsang sistem sensorik dan motorik. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan alami dalam laju metabolisme basal dan konsumsi oksigen, yang menyebabkan kontraksi otot lebih lambat dan peningkatan kelelahan. Perubahan ini mengakibatkan pengurangan massa otot dan penurunan elastisitas jaringan ikat di sekitar sendi, seperti tendon, ligamen, dan fasia. Akibatnya, fungsi anatomi dan fisiologis menurun, yang berdampak negatif pada mobilitas dan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan risiko jatuh pada orang lanjut usia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jatuh merupakan penyebab kematian akibat cedera tidak disengaja kedua di dunia, setelah kecelakaan lalu lintas. Di Indonesia, prevalensi cedera akibat jatuh mencapai 49,4% pada individu berusia di atas 55 tahun dan meningkat menjadi 67,1% pada mereka yang berusia 65 tahun ke atas. Usia lanjut dikaitkan dengan kemungkinan komplikasi kesehatan yang lebih tinggi, termasuk cedera sedang hingga berat yang dapat mengganggu fungsi sosial. Oleh karena itu, identifikasi risiko jatuh sejak dini sangat penting dalam perawatan pencegahan. Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa 30% hingga 50% lansia mengalami gangguan keseimbangan, dan populasi lansia yang terus bertambah berkorelasi dengan peningkatan masalah terkait keseimbangan.

Aktivitas fisik yang berkurang di kalangan lansia berkontribusi terhadap berkurangnya kekuatan otot dan gerakan yang kurang efisien. Nyeri sendi, khususnya yang umum terjadi pada wanita lansia, sering kali disebabkan oleh berkurangnya pelumasan sendi dan peningkatan kekakuan, yang mengakibatkan ketidaknyamanan saat bergerak. Berbagai faktor intrinsik, seperti kelemahan tungkai bawah, kekakuan sendi, dan

gangguan penglihatan, serta faktor ekstrinsik seperti permukaan yang licin atau tidak rata, berkontribusi terhadap risiko jatuh pada lansia.

Tai Chi, yang melibatkan gerakan terstruktur seperti pemindahan berat badan, rotasi tubuh, dan posisi setengah jongkok, telah terbukti meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah dan keseimbangan secara keseluruhan. Latihan rutin dua kali seminggu selama sekitar 30 menit dapat secara signifikan meningkatkan stabilitas postural dan membantu mencegah jatuh. Selain manfaat fisiknya, *Tai Chi* mendukung fungsi neurologis dan pernapasan sekaligus meningkatkan kesadaran tubuh. Oleh karena itu, ini berfungsi sebagai intervensi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kontrol keseimbangan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah risiko jatuh pada lansia sebelum diberikan terapi senam tai chi di UPT Tresna Werdha Jember?
2. Bagaimanakah risiko jatuh pada lansia setelah diberikan terapi senam tai chi di UPT Tresna Werdha Jember?
3. Bagaimanakah efektifitas senam tai chi dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia di UPT Tresna Werdha Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengeksplorasi bagaimana latihan Tai Chi berkontribusi terhadap upaya pencegahan jatuh di antara warga lanjut usia di UPT Tresna Werdha Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memeriksa status risiko jatuh awal pada individu lanjut usia sebelum mengikuti sesi Tai Chi di UPT Tresna Werdha Jember.
- b. Untuk mengevaluasi setiap perubahan risiko jatuh setelah penerapan latihan Tai Chi di antara populasi lansia di institusi yang sama.
- c. Untuk menentukan sejauh mana latihan Tai Chi efektif dalam

mengurangi risiko jatuh pada orang dewasa lanjut usia yang tinggal di UPT Tresna Werdha Jember.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Pasien

Pasien dapat meningkatkan keseimbangan tubuh untuk mengurangi risiko jatuh berulang.

2. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan mampu meningkatkan kesiapsiagaan diri untuk melakukan tindakan pencegahan risiko jatuh pada lansia sedini mungkin.

3. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan mampu semakin siap siaga apabila terjadi kejadian risiko jatuh pada lansia.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan wawasan luas terkait risiko jatuh yang terjadi pada lansia yang terjadi di UPT PSTW Jember.