

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Kholifah, 2016). Proses penuaan yang terjadi pada lansia di tandai dengan penurunan fungsi fisiologis dari organ tubuh (Padila, 2013)

Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas.

(WHO) memperkirakan proporsi penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 menjadi 22% pada tahun 2050. Pada tahun 2000 populasi penduduk lanjut usia berjumlah 605 juta jiwa, akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Lansia yang terdapat di Asia yang lebih dari 60 tahun sebanyak kurang lebih 11% pada tahun 2010 dan diperkirakan pada tahun 2020 akan meningkat sebanyak 15% serta di tahun 2030 diperkirakan 19%. Jumlah lansia di

Indonesia sebanyak 13,04% di ikuti Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%) (Kemenkes RI, 2013).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 (BPS, 2014). Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (BPS, 2014).

Jumlah lansia di UPT PSTW Jember yaitu populasi lansia berjumlah 140 lansia, dengan klasifikasi minimal care 46 lansia, lansia lansia meninggal setiap bulan  $\pm 6$  , lansia sakit 22, partial care 40 total care 26, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 62 lansia, perempuan berjumlah 78 lansia, untuk depresi berjumlah 13 lansia, dimensia(pikun ) 27 lansia.

Masalah yang sering terjadi akibat peningkatan jumlah populasi lansia, seperti kemunduran fisik, gangguan keseimbangan, psikologi, dan sosial. Pada seorang lanjut usia akan membawa perubahan yang menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam 6 sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis (Padila, 2013 dan Alviah, 2016). Dengan peningkatan jumlah lansia diatas terdapat beberapa gangguan masalah seperti keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi dan equilibrium baik statis maupun dinamis ketika ditempatkan dalam posisi tegak maupun dalam berbagai posisi (Delito, 2003). Keseimbangan terdiri dari beberapa komponen sistem yang saling berhubungan yaitu sistem vestibular, sistem visual, sistem somatosensoris (propioseptif) dan muskuloskeletal (Gearlan, 2010). selain keseimbangan dinamis, senam taichi merupakan latihan tubuh yang dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan terdapat beberapa unsur seperti

melompat, memanjat dan keseimbangan (Widianti & Proverawati, 2010). Senam taichi merupakan suatu bentuk gaya seni bela diri dari China yang terdiri atas latihan meditasi, pergerakan melingkar, peregangan yang halus dan posisi seimbang pada tubuh. (Serikali, 2006).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chi Hu (2013). mengatakan bahwa senam taichi mampu mencegah resiko jatuh pada lansia melalui peningkatan keseimbangan dinamis. Untuk menjaga keseimbangan, harus memiliki proprioceptif yang baik dan control neuromuscular yang tepat. Proprioception adalah rasa posisi tubuh dan gerakan. Pada saraf terus menerus mengirimkan informasi ke otak dari tendon dan otot meningiformasikan pikiran tentang posisi, tindakan dan koordinasi bagian tubuh. oleh karena itu, proprioceptif merupakan mekanisme penting untuk mencegah jatuh. Latihan adalah salah satu cara yang dianggap membantu meningkatkan dan menjaga proprioceptif. Tai chi dapat menjadi kegiatan fisik untuk membantu meningkatkan proprioceptif. Secara khusus, pertimbangkan tai chi untuk kaki dan sendi lutut. Senam tai chi bertujuan untuk melatih kembali saraf afferent untuk meningkatkan sensitifitas proprioceptif (otot, ligament, sendi, tendon).

Pengaruh senam tai chi terhadap keseimbangan dinamis, peneliti memberikan SOP dan TUGtest sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan rentang 3 hari pada 46 lansia yang minimal care yang mengalami gangguan keseimbangan saat berjalan. (Ismiati, 2013)

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di UPT PSTW Kabupaten Jember dari jumlah 140 lansia, hanya 10 lansia yang diamati ada 5 lansia berjalan dengan sangat lambat, 5 lansia berjalan menggunakan alat bantu. Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk lansia dengan keseimbangan dinamis yaitu dengan melakukan intervensi klinis dan modifikasi lingkungan seperti struktur tanah yang rata,

memberikan saran menggunakan alat bantu seperti tongkat untuk menghindari resiko jatuh dan memberikan pendidikan senam taichi yang diberikan oleh petugas lansia di PSTW Jember. Penguatan otot dan latihan yaitu olahraga merupakan kegiatan penting sebab kekuatan otot akan menghilang apabila tidak melakukan aktivitas sebanyak 10-15% setiap minggunya dan akan hilang sebanyak 5,5% setiap harinya apabila otot dalam kondisi istirahat sepenuhnya (Stanley & Beare, 2006)

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengetahui adakah pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di UPT PSTW jember.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Senam taichi adalah senam yang berasal dari china dengan Gerakan-gerakan lambat dan tenang, latihan ini bertujuan untuk mengaktifkan seluruh anggota tubuh dan persendian agar tidak terjadi kekakuan, kelenturan tubuh akan berkembang dan keseimbangan baik statis dan dinamis akan terlatih. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak. Jadi ada pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis. (Fenanlampir & Faruq, 2012).

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana tingkat keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember?
- b. Apakah ada pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di PSTW Jember?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a.** Mengidentifikasi tingkat keseimbangan dinamis lansia sebelum dilakukan senam taichi.
- b.** Mengidentifikasi tingkat keseimbangan dinamis lansia setelah dilakukan senam taichi.
- c.** Menganalisis pengaruh senam tai chi terhadap keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini bagi :

#### **1. Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi pelayanan yang bekerja di UPT PSTW guna memberikan edukasi dan konseling mengenai pentingnya menjaga keseimbangan dinamis dengan senam taichi

#### **2. Keperawatan Gerontik**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan di bidang keperawatan gerontik mengenai pentingnya keseimbangan dinamis dengan senam taichi.

#### **3. Masyarakat**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya keseimbangan dinamis dengan menerapkan senam taichi guna mengurangi resiko jatuh pada lansia.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengetahuan, wawasan, terapi, mengenai manfaat senam taichi terhadap keseimbangan dinamis dan dapat diterapkan di PSTW Jember

