

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Fenomena ini mencerminkan meningkatnya harapan hidup masyarakat dan kemajuan dalam bidang kesehatan. Namun, meningkatnya populasi lansia juga menghadirkan tantangan baru, terutama dalam upaya mempertahankan kualitas hidup, kemandirian, serta fungsi fisik lansia. (Gaviano *et al.*, 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia mencapai sekitar 1,4 miliar jiwa dan diperkirakan meningkat menjadi 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan Data Proyeksi Penduduk Indonesia Tahun 2020–2050 jumlah penduduk lansia pada tahun 2024 mencapai sekitar 35,5 juta jiwa atau 12,36% dari total penduduk Indonesia. Kelompok usia lansia terbesar berada pada rentang usia 60–64 tahun sebanyak 12,78 juta jiwa, diikuti usia 65–69 tahun sebanyak 9,66 juta jiwa, usia 70–74 tahun sebanyak 6,68 juta jiwa, dan usia  $\geq 75$  tahun sebanyak 6,37 juta jiwa.

Data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki era aging population, yaitu kondisi ketika proporsi penduduk lansia telah melebihi 10% dari total populasi. (Berdaya & Sejahtera, 2024). Penduduk lanjut usia (lansia) di Provinsi Jawa Timur telah mencapai angka 15,40% dari total populasi dan Kabupaten Jember memiliki populasi lanjut usia (lansia) sebanyak 415.353

jiwa, atau sekitar 16% dari total populasi daerah tersebut yang berjumlah 2,61 juta jiwa.

Peningkatan populasi lansia tersebut perlu diimbangi dengan perhatian terhadap masalah kesehatan yang sering dialami pada usia lanjut, seperti penurunan fungsi muskuloskeletal, gangguan mobilitas fisik, penyakit degeneratif, penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, serta peningkatan risiko jatuh. yang mereka alami, salah satunya penurunan keseimbangan tubuh. Proses penuaan menyebabkan melemahnya kekuatan otot, berkurangnya fleksibilitas sendi, serta menurunnya kecepatan respon sistem saraf. Jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang terarah, kondisi ini dapat memperburuk kemampuan stabilitas tubuh, membuat lansia mudah kehilangan keseimbangan, takut berjalan, dan lebih banyak bergantung pada bantuan orang lain

Seiring proses menua, lansia akan mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan yang paling umum adalah penurunan kemampuan keseimbangan tubuh. Gangguan keseimbangan sering dianggap sebagai kondisi yang normal akibat penuaan, padahal dapat berdampak serius bagi keselamatan dan kemandirian lansia. Penurunan keseimbangan meningkatkan risiko jatuh, cedera, keterbatasan aktivitas, hingga ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain dampak fisik, gangguan keseimbangan juga menimbulkan dampak psikologis, seperti rasa takut bergerak (*fear of falling*), menurunnya kepercayaan diri, kecemasan, bahkan depresi, sehingga secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup lansia(Susanti *et al.*, 2020).

Masalah ini juga ditemukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), tempat banyak lansia menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengamatan, kegiatan olahraga di PSTW umumnya masih bersifat umum seperti senam ringan, yang belum secara khusus dirancang untuk melatih keseimbangan tubuh. Latihan fisik yang dilakukan secara terarah dapat membantu memperkuat otot, memperbaiki koordinasi, serta meningkatkan kemampuan keseimbangan sehingga risiko jatuh dapat ditekan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang mudah dilakukan, aman, serta sesuai dengan kondisi fisik lansia (Gianfredi *et al.*, 2026)

Salah satu bentuk latihan nonfarmakologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan keseimbangan adalah *Qigong exercise*. *Qigong* merupakan latihan tradisional Tiongkok yang menggabungkan gerakan lembut, pengaturan pernapasan, serta konsentrasi mental. Latihan ini tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyeimbangkan energi (Qi), meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, koordinasi gerak, dan fungsi sensorik tubuh. Selain manfaat fisik, *Qigong* juga dapat memberikan efek relaksasi yang menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lina *et al.*, 2024).

Penelitian (Kusumadewi *et al.*, 2023) latihan *Qigong* selama delapan minggu mampu meningkatkan skor keseimbangan (*Berg Balance Scale*) secara signifikan dibandingkan dengan senam lansia biasa. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Stahl dkk. (2020), bahwa *Qigong* berperan dalam meningkatkan keseimbangan dinamis, mobilitas, dan kepercayaan diri lansia terhadap kemampuan fisiknya. Secara fisiologis, gerakan *Qigong* dapat meningkatkan kekuatan otot inti (core), fleksibilitas, stabilitas postural,

koordinasi gerak, dan fungsi sensorik vestibular, yang semuanya merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Latihan pernapasan dan konsentrasi yang menyertai gerakan *Qigong* juga berperan dalam menurunkan ketegangan otot, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak positif pada kepercayaan diri lansia untuk bergerak.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas *Qigong* dalam meningkatkan keseimbangan. bahwa pelaksanaan *Qigong* selama delapan minggu mampu meningkatkan nilai keseimbangan berdasarkan *Berg Balance Scale* secara signifikan lebih baik dibandingkan senam lansia biasa. Penelitian Stahl dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa *Qigong* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis, kecepatan berjalan, mobilitas, serta mengurangi rasa takut jatuh pada lansia. Hal ini dikarenakan *Qigong* melibatkan gerakan perpindahan berat tubuh secara perlahan, latihan berdiri satu kaki, serta rotasi tubuh lembut yang efektif melatih stabilitas. Dengan berbagai keunggulan tersebut, implementasi *Qigong exercise* menjadi alternatif latihan fisik yang sangat potensial diterapkan di PSTW Jember. *Qigong* tidak hanya meningkatkan keseimbangan tubuh secara bertahap dan aman, tetapi juga memperbaiki kesehatan mental, menurunkan stres, serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *Qigong* terhadap keseimbangan lansia dengan gangguan keseimbangan di PSTW Jember menjadi penting untuk dilakukan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Masalah pada kasus ini di batasi “Bagaimanakah hasil penerapan *Qigong Exercise* Terhadap Keseimbangan Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Implementasi *Qigong Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan karakteristik lansia dengan gangguan keseimbangan yang di berikan Implementasi *Qigong Exercise* Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- 2) Mendeskripsikan Implementasi *Qigong Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan gerontik mengenai penggunaan *Qigong Exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan lansia, serta dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan fisik pada lansia.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1) Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi lansia berupa peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh melalui latihan *Qigong*. Dengan meningkatnya stabilitas postural, lansia dapat menurunkan risiko jatuh, mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, *Qigong* juga bermanfaat dalam menurunkan stres, memberikan efek relaksasi, dan meningkatkan kepercayaan diri lansia untuk bergerak.

##### 2) Pengurus dan Perawat PSTW

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengurus dan perawat PSTW dalam mengembangkan program latihan fisik yang aman, mudah, dan efektif untuk lansia. Hasil penelitian dapat dijadikan pedoman untuk menerapkan *Qigong* sebagai bagian dari intervensi rutin dalam upaya pencegahan jatuh dan peningkatan fungsi fisik lansia. Selain itu, tenaga pengasuh dapat memiliki alternatif kegiatan yang terstruktur untuk menunjang kesehatan penghuni panti

##### 3) Institusi Pendidikan dan Pelayanan Sosial

Penelitian ini memberikan tambahan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan dan layanan sosial mengenai efektivitas *Qigong Exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk

meningkatkan keseimbangan lansia. Institusi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan program pengabdian masyarakat, kurikulum keperawatan gerontik, serta pelatihan bagi petugas pelayanan sosial terkait pembinaan lansia.

