

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, orang lanjut usia adalah orang yang berumur 60 tahun keatas, yang terdiri dari usia lanjut (*elderly*) 60 – 74 tahun, usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun. Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun. Depkes RI (2013) menyatakan penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Proses penuaan adalah peristiwa yang normal dan alamiah yang dialami oleh setiap manusia.

Komposisi penduduk lansia bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka kelahiran (*fertilitas*) dan angka kematian (*mortalitas*), serta peningkatan angka harapan hidup. *The United National Population Divison* pada tahun 2002 memperkirakan terdapat sekitar 60 juta lansia di dunia, dan sekitar 400 juta bertempat tinggal di negara berkembang. Pada tahun 2025 jumlah populasi lansia di dunia diperkirakan sebesar 1,2 miliar dan sebanyak 840 juta terdapat di negara yang sedang berkembang. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan

penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2017 ada 23,66 juta jiwa (9,03%), tahun 2020 sebesar 27,08 juta, tahun 2025 sebesar 33,69 juta, tahun 2030 sekitar 40,95 juta, dan tahun 2035 diperkirakan 48,29 juta. Menurut (BPS, 2018), presentase lansia di Indonesia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif dan negative. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lanjut usia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan, peningkatan disabilitas, dan tidak adanya dukungan sosial. Menurut (Kemenkes, 2015), menjelaskan bahwa penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan.

Seiring bertambahnya usia maka akan terjadi perubahan – perubahan dalam tubuh. Perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya bisa menimbulkan masalah yaitu terjadinya peningkatan resiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera pada lansia (Deniro,2017). Jatuh sering dialami oleh lanjut usia. Jatuh sebagai kejadian yang tidak disadari oleh seseorang yang terduduk di lantai atau tanah atau tempat yang lebih rendah (Masud, Morris,2001 dalam Darmojo,2011). Darmojo (2011) mendefinisikan sebagai suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata, yang melihat kejadian mengakibatkan seseorang mendadak terbaring / terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Stanley (2006), menyatakan

bahwa setiap tahunnya sekitar 30 % lansia yang tinggal di komunitas mengalami jatuh. Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat 25 % pada usia 70 tahun menjadi 35 % setelah berusia 75 tahun. Jatuh merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada lansia. Kejadian jatuh pada lansia merupakan kejadian serius yang dapat menyebabkan lansia mengalami keterbatasan fisik, kesulitan melakukan aktifitas sehari – hari, luka memar, terkilir, patah tulang dan sebagainya. Dua puluh hingga tiga puluh persen dari lansia yang mengalami kecacatan akibat jatuh akan mengalami kehilangan kebebasan akan aktivitas sehari – hari serta penurunan kualitas hidup (Mujiadi, 2019).

Banyak faktor yang berperan dalam kejadian jatuh baik faktor instrinsik dari dalam diri lansia tersebut seperti gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, penglihatan yang sudah kabur, serta faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung, dan sebagainya. Faktor ini juga sejalan dengan penelitian Anggraini (2015), didapatkan bahwa lansia yang mengalami gangguan penglihatan berisiko untuk mengalami jatuh, dimana lansia terganggu penglihatannya berisiko jatuh sebanyak 57,3% responden, sedangkan yang tidak mengalami jatuh sebanyak 42,7%. Dalam penelitian Anggraini (2015) juga didapatkan bahwa perubahan neuromuskular berpengaruh terhadap kejadian jatuh pada lansia yaitu sebanyak 66,7%.

Pencegahan jatuh dapat dilakukan dengan memperbaiki kondisi lingkungan yang kurang aman, mengidentifikasi faktor resiko, penilaian gaya berjalan dan

keseimbangan, diberikan latihan keseimbangan fisik dan koordinasi keseimbangan (Rohaedi, 2016). Latihan fisik penting bagi lansia karena dapat meningkatkan kekuatan otot rangka, menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak sehingga dapat mencegah terjadinya kejadian jatuh. Setiap aktivitas fisik membutuhkan keseimbangan, dengan program latihan fisik keseimbangan atau olahraga yang mengandung unsur keseimbangan seperti senam, berenang, taichi, dan sebagainya, sehingga terjadinya cedera karena jatuh bisa diminimalisir, dan harapan hidup serta kebugaran lansia tetap terjaga (Astriyana,2012). Resiko jatuh dapat ditangani dengan melakukan berbagai olahraga agar tidak terjadi kelemahan otot (Nifta,2018). Salah satu olahraga yang bisa diberikan kepada lansia yaitu melakukan senam *Tai Chi*. Senam adalah suatu latihan tubuh yang dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan terdapat beberapa unsur seperti melompat, memanjat, dan keseimbangan (Widianti & proverawati, 2010).

Senam *Tai Chi* merupakan olahraga yang menghasilkan gerakan pelan sehingga dapat menjadi alternatif untuk lansia yang ingin melakukan olahraga ringan (Susanto, 2013). Gerakan *Tai Chi* lemah lembut, tenang, gemulai, lambat, serta beraturan sehingga membawa emosi yang tenang (Agustina et.all, 2014). Olahraga fisik ini terdiri dari beberapa gerakan olahan tangan serta kaki yang bekerja secara bersamaan, lembut, gentle, dan ritme yang terkoordinasi sehingga bisa menurunkan resiko jatuh (Yudiarto,2013). *Tai Chi* adalah latihan kuno yang membantu lansia untuk menjaga keseimbangan, memberi mereka indra tubuh

yang baik, sehingga bisa memperkecil kemungkinan jatuh yang menyebabkan cedera pada lansia (Mortazalv et.all, 2018). Kontra indikasi dari senam Tai Chi adalah lansia dalam keadaan pasca stroke dan lansia yang memiliki hipertensi tidak terkontrol. Senam *Tai Chi* merupakan latihan tradisional yang memiliki manfaat fisik dan kognitif bagi lansia yang memiliki kemampuan dalam meningkatkan kapasitas jantung paru, postur tubuh terkontrol, kekuatan otot, keseimbangan serta feleksibilitas tulang belakang (Miller & Piliae, 2017). Senam *Tai Chi* adalah latihan yang menggabungkan serangkaian pemindahan beban, rotasi tubuh, dan posisi semi – squat, sehingga bisa meningkatkan kekuatan tungkai bawah dan fungsi keseimbangan (Ning Hu et.all,2016). Hasil penelitian Song et.all (2014) menyatakan bahwa dengan melakukan senam *Tai Chi* secara teratur efektif mengurangi resiko jatuh pada lansia. Senam *Tai Chi* sebagai intervensi yang tidak berbahaya dan bebas komplikasi dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan keseimbangan dan fungsi motorik pada lansia, serta meningkatkan kemandirian lansia (Mortazalv et.all, 2018).

Penelitian yang dilakukan Putri (2014) tentang pengaruh senam *Tai Chi* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis dan penurunan faktor resiko jatuh pada lansia menunjukkan bahwa senam *Tai Chi* berpengaruh pada peningkatan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dan selama 4 minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Ning Hu et.all (2016) bahwa senam *Tai Chi* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia. Penelitian yang dilakukan

oleh Agustina et.all (2016) juga menunjukkan bahwa pemberian latihan senam *Tai Chi* secara teratur, terprogram dan berkesinambungan dapat meningkatkan dan mempertahankan keseimbangan tubuh lansia sehingga bisa mengurangi resiko jatuh yang sering dialami oleh lansia. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa senam tai chi yang dilakukan pada 18 orang berusia rata – rata lebih dari 60 tahun, dapat meningkatkan keseimbangan pada orang tua sehingga bisa menurunkan kejadian jatuh pada lansia dibandingkan mereka yang melakukan olahraga peregangan biasa (Liu, 2010).

Dalam skripsi ini penulis mengumpulkan beberapa literatur terbaru tentang pengaruh senam *Tai Chi* terhadap resiko jatuh pada lansia. Penulis menyaring temuan – temuan utama, dan menyimpulkan penemuan – penemuan terbaru tersebut tentang peran senam *Tai Chi* terhadap resiko jatuh pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis artikel yang mengidentifikasi pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana keefektifan latihan senam Tai Chi mengurangi resiko jatuh pada lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi pengembang ilmu

- 1) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi literature tentang pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia
- 2) Dapat memberikan informasi tentang pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia

1.4.2 Manfaat bagi praktisi

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan peneliti lain untuk kepentingan pengemban ilmu yang berkaitan dengan pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia
- 2) Meningkatkan pelayanan kesehatan terhadap lansia dengan memberikan senam Tai Chi untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia

