

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional ditandai dengan adanya peningkatan Angka Harapan Hidup manusia (AHH), peningkatan AHH manusia berdampak pada peningkatan jumlah lanjut usia (lansia). Jumlah lansia yang meningkat diharapkan dalam keadaan sehat, aktif dan produktif (Statistik, 2009). Faktanya masih banyak lansia yang mengalami masalah baik dalam fisik maupun psikososial. Masalah fisik biasanya menyerang beberapa sistem pada tubuh (Dewi, 2014), sedangkan kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas merupakan masalah psikososial yang sering muncul pada lansia (Subandi et al., 2013).

Pemberian intervensi *cognitif behavioural therapy* (CBT) dan farmakologi seperti obat antidepresi terbukti menurunkan ansietas (Bullock et al., 2012). Teknik alternatif seperti pijat, refleksi, yoga, siatzu, meditasi, dan aromaterapi juga dapat mengurangi tingkat ansietas (Azizah et al., 2013). Dilihat dari beberapa intervensi tersebut, pemberian aktivitas fisik seperti senam tera pada lansia yang mengalami kecemasan masih perlu diketahui.

Masalah kecemasan dapat muncul karena adanya faktor risiko yang dipengaruhi oleh adanya perubahan pada lansia. Faktor risiko yang dapat

menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, ditinggalkan teman atau keluarga, penyakit kronis dan gangguan fungsional, relokasi di panti, dan kunjungan keluarga (Heningsih, 2012). Jika tidak diatasi dengan baik akan menjadi beban dan akan membuat dampak negatif. Dampak yang dihasilkan oleh adanya ansietas antara lain akan terjadi gangguan kognitif, gangguan *mood* yang akan mempengaruhi kualitas tidur dan emosional, serta gejala motorik seperti jari-jari yang mengetuk ngetuk (Dadang, 2006).

Berdasarkan dari beberapa penelitian didapatkan jika senam taichi bermanfaat bagi lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parwati, 2013) didapatkan jika senam taichi bermanfaat bagi kebugaran jantung dan paru – paru lansia. Penelitian lain (Sukartini & Nursalam, 2009) menjelaskan, senam *Tai Chi* dapat merangsang kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen sehingga jantung bekerja dengan rileks, nadi istirahat, dan tekanan darah menjadi stabil. Hal itu yang menyebabkan emosi menjadi stabil, rasa percaya diri meningkat, dan kecemasan menurun.

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami ansietas adalah dengan olahraga. Jenis olah raga yang dianjurkan untuk lansia adalah olahraga aerobik dinamis untuk mempertahankan stamina dan fleksibilitas (Kadir, 2007). Intensitas olahraga yang direkomendasikan untuk lansia adalah intensitas rendah pada 60-75% dari denyut jantung maksimal (Junaidi, 2011). Jalan kaki, bersepeda santai, jogging, berenang dan senam merupakan beberapa

latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk Lansia dengan Frekuensi latihan dapat dilakukan minimal 2 kali per minggu (Purnama & Sari, 2013). Salah satu olahraga aerobik dengan intensitas rendah adalah senam *Tai Chi*. Senam *Tai Chi* adalah olahraga tradisional Cina yang dapat diklasifikasikan sebagai olahraga sedang.

Tai Chi merupakan suatu gerakan yang menggunakan pikiran dan tubuh sebagai terapi yang berasal dari Tiongkok. *Tai Chi* merupakan senam yang ditandai dengan gerakan halus, lambat dan mengalir dengan intensitas sedang (Hamasaki, 2016). *Tai Chi* salah satu terapi fisik yang bertujuan untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental, bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan. Apabila gerakan *Tai Chi* dipadukan dengan musik yang berirama lembut maka tubuh akan menangkap gelombang energi dengan formulasi tertentu yang akan mempengaruhi otak secara langsung melalui perantara organ pendengaran.

Gelombang suara dalam musik hampir sama dengan gelombang otak dan juga irama jantung. Bila dipendengarkan musik yang mengalun teratur, maka otak yang berisi pikiran tegang atau syaraf yang tegang akan mengendur. Proses ini juga berpengaruh pada syaraf simpatik maupun syarafparasimpatik sehingga detak jantung, irama nafas, peredaran darah, pola sekresi enzim, hormon dan neurotransmitter serta metabolisme energi menjadi relaksasi kembali.

Senam *Tai Chi* memiliki fisiologis dan manfaat psikososial dan dapat meningkatkan kontrol keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran kardiovaskular orang dewasa yang lebih tua dengan kondisi kronis (Mulyaningrat et al. 2022).

Sebelumnya peneliti sudah pernah melakukan kunjungan ke panti sosial untuk suatu kegiatan. Melihat kondisi para lansia yang terlihat mudah marah, malu untuk berinteraksi, serta merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan arahan yang diinstruksikan, maka peneliti tertarik untuk mencari tau sebab atau mengapa para lansia yang peneliti kunjungi seperti itu. Setelah peneliti mencari tau melalui beberapa jurnal, para lansia tersebut dapat dikategorikan kedalam cemas, kemudian peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing untuk membahas kondisi para lansia dan beberapa jurnal yang telah peneliti baca.

Berdasarkan latar belakang diatas dan observasi peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat kecemasan para lansia. Penelitian sebelumnya tentang senam *Tai Chi* terhadap tingkat kecemasan pada lansia belum ada hingga saat ini. Beberapa penelitian terdahulu tidak terlalu banyak yang membahas tentang senam *Tai Chi* dan kaitannya dengan tingkat kecemasan pada lansia. Karena itu, penelitian ini akan berfokus pada pengaruh senam *Tai Chi* lansia terhadap tingkat kecemasan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah untuk menganalisis seberapa besar pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

C. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini terfokus pada pengaruh Senam *Tai Chi* Lanjut Usia Terhadap Tingkat Kecemasan di Panti Sosia Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “apakah melalui penerapan Senam *Tai Chi* ini terhadap tingkat kecemasan pada lansia usia 60-70 tahun di Panti Sosial ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini secara umum adalah untuk melihat hasil apakah senam *Tai Chi* dapat merubah tingkat kecemasan pada lansia.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan, kontribusi pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh pemberian Senam *Tai Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lanjut usia (lansia).
- b) Penelitian ini diharap dapat membantu perpustakaan pendidikan, khususnya pada bidang keilmuan olahraga rekreasi dan dapat dijadikan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh senam *Tai*

Chi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat serta fisioterapis tentang tata cara dan manfaat Senam *Tai Chi* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.



