

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Jumlah individu lanjut usia (yang selanjutnya akan disebut sebagai lansia) diperkirakan akan terus mengalami kenaikan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat dalam kurun waktu 50 tahun (1971-2019) mencapai sekitar 25 juta jiwa.¹ Kementerian Kesehatan mencatat peningkatan jumlah penduduk lansia meningkat dari tahun ke tahun, yakni 18 juta jiwa pada 2010 menjadi 25,9 juta jiwa pada 2019. Pada tahun 2035 diperkirakan mencapai hingga 48,2 juta jiwa.²

Lansia mengalami berbagai perubahan kondisi hidup yang umumnya menurun. Kesehatan sebagai bagian dari kondisi lansia juga mengalami penurunan.³ Penurunan kondisi lansia berpengaruh terhadap potensial dalam melakukan aktivitas dan produktivitas. Hal ini akan mempengaruhi kualitas hidup lansia.⁴

Lansia akan mengalami perubahan fungsi fisiologis dan struktur tubuh. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi diantaranya sistem muskuloskeletal yang meliputi penurunan massa otot, kekakuan sendi, penurunan lingkup gerak sendi atau *Range Of Motion* (ROM), penurunan massa, dan kepadatan tulang. Terdapat juga penurunan fungsi sensorik yang didalamnya termasuk fungsi visual atau penglihatan, fungsi vestibular yang berada di telinga, serta fungsi somatosensorik yang meliputi sentuhan, perasa, persepsi, dan nyeri.³ Terdapat pula penurunan dari fungsi kognitif dan psikologis yang mengakibatkan menurunnya fungsi integrasi

sensorik motorik serta kecemasan yang berlebihan sehingga menyebabkan rasa takut jatuh. Perubahan fungsi tubuh pada lansia yang cenderung menurun tersebut akan menyebabkan penurunan keseimbangan fungsional tubuh.⁵

Fungsi keseimbangan yang menurun seiring bertambahnya usia menyebabkan AKS juga akan terganggu sehingga lansia tidak dapat beraktivitas seperti biasanya. Hal ini akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.⁴ Keseimbangan dapat dinilai dan diukur menggunakan berbagai instrument penilaian, salah satunya adalah *Berg Balance Scale (BBS)*.⁵

Berbagai cara dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia, salah satunya melalui latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan dapat membantu lansia dalam meningkatkan kekuatan otot serta mempertahankan postur tubuh agar tetap stabil dan seimbang sehingga risiko jatuh dapat menurun.⁶ Intervensi latihan untuk meningkatkan keseimbangan yang umum dilakukan di Indonesia adalah senam lansia.⁷ Senam lansia memiliki keuntungan dimana gerakannya lambat sehingga mudah dilakukan tetapi memiliki gerakan yang banyak serta manfaat dari senam tersebut baru terlihat dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan partisipasi dan motivasi lansia berkurang. Terdapat banyak jenis alternatif dari latihan keseimbangan selain senam lansia yang memiliki gerakan yang relatif mudah serta memiliki banyak kelebihan lainnya tetapi belum dikenal luas di Indonesia. Dengan melakukan latihan alternatif tersebut diharapkan berpengaruh terhadap partisipasi lansia. Latihan alternatif tersebut diantaranya adalah Pilates, Tai Chi dan Qigong.^{6,8,9}

Qigong adalah cabang *Traditional Chinese Medicine* (TCM) dan digunakan sebagai praktik kesehatan kuno dengan menggabungkan pikiran dan tubuh. Qigong memiliki banyak gerakan, salah satunya adalah *Eight-section brocades* (Baduanjin). Bentuk gerakan ini mudah dipelajari karena lebih sedikit membutuhkan fisik dan kognitif dibandingkan Tai Chi sehingga sesuai bila dipraktikkan oleh individu lanjut usia.⁸ Qigong sebagai terapi alternatif yang memiliki manfaat untuk lanjut usia dikarenakan postur dan gerakannya yang lambat, terkontrol, dan *non-impact* dalam merubah dan mengontrol pusat gravitasi tubuh. Terapi alternatif ini lebih berdasarkan pada konsep bahwa kesehatan dan penyembuhan bergantung pada dalam diri individu sendiri yaitu keseimbangan energi vital, pikiran yang tenang, dan emosi yang terkontrol. Qigong mengintegrasikan pernafasan dalam, meditasi, gerakan, dan postur. Penelitian menunjukkan bahwa Qigong telah aman dilakukan pada individu lansia yang memiliki gejala depresi, *frailty syndrome* atau dengan penyakit kronis. Qigong terbukti meningkatkan keseimbangan secara signifikan pada lanjut usia. Selain bermanfaat dalam hal keseimbangan, Qigong juga berpotensi meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan fungsional, keseimbangan, kesehatan psikologis, dan kesejahteraan spiritual pada lansia.⁸

Senam Qigong belum banyak diketahui dan dikenal di kalangan lansia di Indonesia meskipun senam tersebut memiliki banyak manfaat dan sesuai dilakukan oleh lanjut usia.⁸ Hal ini disebabkan karena penelitian yang mengkaji secara spesifik mengenai pengaruh senam Qigong pada lansia di Indonesia masih terbatas, terutama pada bidang keseimbangan fungsional. Oleh sebab itu, peneliti

mengajukan rancangan penelitian untuk menguji pengaruh senam Qigong terhadap keseimbangan fungsional pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah senam Qigong berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan fungsional pada individu lanjut usia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh senam Qigong terhadap peningkatan keseimbangan fungsional pada individu lanjut usia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis keseimbangan pasien lansia sebelum dan sesudah senam Qigong selama 8 minggu melalui skor *Berg Balance Scale*.
2. Menganalisis keseimbangan pasien lansia sebelum dan sesudah senam lansia selama 8 minggu melalui skor *Berg Balance Scale*.
3. Menganalisis perbedaan perubahan keseimbangan pasien lansia sesudah senam Qigong selama 8 minggu dibandingkan dengan senam lansia melalui skor *Berg Balance Scale*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Aspek pendidikan dan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang efek senam Qigong terhadap keseimbangan fungsional terutama pada individu lanjut usia

2. Aspek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian bagi peneliti lainnya untuk penelitian selanjutnya mengenai intervensi senam lain yang dapat meningkatkan keseimbangan.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Penelitian ini membahas efek senam Qigong terhadap keseimbangan fungsional pada lansia. Sejauh yang penulis ketahui belum ada penelitian serupa yang telah dikerjakan di Indonesia sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu tentang latihan Qigong, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jurnal Penelitian Sebelumnya

No	Penelitian dan Nama Jurnal	Judul Artikel	Populasi	Metode	Simpulan
1	Chang P et al. <i>American journal of Chinese medicine</i> ¹⁰	<i>Physical and Psychological Health Outcomes of Qigong Exercise in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Populasi total 1282 orang dengan rentang usia 62-83 tahun orang dengan gejala depresi, <i>frailty syndrome</i> atau dengan penyakit kronis	<i>A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Latihan Qigong dengan frekuensi tiga kali seminggu selama 6 bulan dengan total durasi 1500-2000 menit secara signifikan meningkatkan keseimbangan pada lansia.
2	Chang P et al. <i>American Journal of Nursing Company</i> ¹¹	<i>Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study</i>	Komunitas total 45 orang dengan rata-rata usia 74,8 tahun	<i>One-group pretest-posttest</i>	Program latihan Qigong dengan frekuensi dua kali seminggu selama 8 minggu dan total durasi 950 menit berpotensi meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan fungsional, keseimbangan, kesehatan psikologis, dan kesejahteraan spiritual pada lansia.
3	Xiao C et al. <i>Geriatrics & Gerontology International</i> ¹²	<i>Effect of health Baduanjin Qigong for mild to moderate Parkinson's disease</i>	Pasien berjumlah total 100 orang dengan usia 55-80 tahun dengan <i>Parkinson disease</i> ringan sampai berat	<i>Randomized Clinical Trial</i>	Baduanjin Qigong dengan frekuensi sekali seminggu selama 6 bulan dengan total durasi 210 menit merupakan <i>home program</i> alternatif untuk meningkatkan <i>gait performance</i> , mobilitas fungsional, dan

kualitas tidur pada lansia
dengan Parkinson *Disease* yang
terbukti pada *follow up* bulan
ke-6.
