

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen.¹

Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan lansia. Panjangnya masa hidup pada lansia tak akan berarti tanpa disertai kesehatan prima dan produktivitas. Data Susenas tahun 2018 menunjukkan separuh lansia mengalami keluhan kesehatan sebulan terakhir sejak survey dilakukan.¹

Bertambahnya usia mengakibatkan penurunan progresif dari kapasitas kardiovaskular dan kapasitas fungsional paru yang selanjutnya akan mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi.^{2,3} Kebugaran kardiorespirasi yang rendah berkaitan dengan peningkatan risiko kematian prematur dengan berbagai sebab terutama penyakit kardiovaskular.⁴

Latihan teratur memiliki manfaat memperbaiki kebugaran, kapasitas fisik dan kualitas hidup lansia dan pasien dengan penyakit kronis. Namun demikian diantara

keterbatasan dalam keikutsertaan dalam latihan adalah adanya abnormalitas fisiologik dan keterbatasan akses.⁵

Diantara latihan yang umum diberikan pada lansia di Indonesia adalah senam lansia. Namun demikian masih terdapat kurangnya partisipasi lansia pada senam tersebut dikarenakan faktor kondisi fisik, motivasi, dan sikap lansia terhadap latihan tersebut.^{6,7} Kepatuhan dalam menjalankan latihan di rumah memiliki dampak terhadap hasil yang telah dicapai dalam program rehabilitasi. Senam Qigong tampaknya memiliki tingkat kepatuhan yang lebih baik dikarenakan mudah dipelajari dan dapat dilakukan di lingkungan yang nyaman tanpa terpengaruh cuaca. Qigong lebih mudah dipelajari dan memiliki intensitas yang rendah sehingga lebih sesuai untuk kondisi lansia.⁵ Selain itu, Qigong merupakan bentuk latihan yang terutama bermanfaat pada usia lanjut dikarenakan postur dan gerakannya yang lambat, terkontrol, dan *nonimpact* dalam merubah dan mengontrol pusat gravitasi tubuh

Qigong merupakan terapi alternatif yang menghubungkan antara tubuh dan pikiran. Teknik tradisional kuno ini berasal dari pengobatan tradisional cina dan berdasarkan konsep bahwa kesehatan dan penyembuhan bergantung pada keseimbangan energi vital, pikiran yang tenang, dan emosi yang terkontrol. Qigong mengintegrasikan pernafasan dalam, meditasi, gerakan, dan postur. Ketahanan kardiovaskular membaik dengan latihan Qigong dan Tai Chi. Meskipun observasi menunjukkan bahwa Qigong tidak dianggap sebagai aktivitas aerobik, penelitian menunjukkan bahwa Qigong merupakan latihan dengan intensitas ringan-sedang

dengan efek aerobik yang signifikan. Selain itu, latihan Qigong bersifat aman pada individu dengan risiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskular.⁸

Konsumsi oksigen maksimal (*Maximum oxygen uptake/VO₂max*) merupakan kriteria yang telah diterima dalam mengukur ukuran kebugaran kardiorespirasi. Uji jalan 6 menit merupakan salah satu uji yang dapat digunakan untuk memperkirakan VO₂max.⁴ Uji ini memiliki beberapa kelebihan yaitu mudah dilakukan, lebih dapat ditoleransi, dan lebih mencerminkan aktivitas keseharian dibandingkan uji jalan lainnya. Selain itu, uji ini mengevaluasi respon secara global dan terintegrasi dari semua sistem yang terlibat dalam latihan, termasuk sistem kardiovaskular, respirasi, sirkulasi sistemik, darah, unit neuromuskular, dan metabolisme otot.⁹

Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian mengenai efek senam qigong terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia belum pernah dilakukan di Indonesia dan oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Rumusan Masalah Umum

Apakah Senam Qigong dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi lansia?

1.2.2 Rumusan Masalah Khusus

1. Apakah rerata nilai VO₂max setelah senam Qigong lebih besar dibandingkan sebelum latihan?
2. Apakah rerata nilai VO₂max setelah senam lansia lebih besar dibandingkan sebelum latihan?

3. Apakah rerata perubahan nilai VO₂max setelah senam Qigong lebih besar dibandingkan setelah senam lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam Qigong terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui rerata nilai VO₂max sebelum dan setelah senam Qigong
2. Untuk mengetahui rerata nilai VO₂max sebelum dan setelah senam lansia
3. Untuk mengetahui rerata perubahan nilai VO₂max setelah senam Qigong dibandingkan setelah senam lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Aspek pendidikan dan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang efek senam Qigong terhadap kebugaran kardiorespirasi

2. Aspek penelitian

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

1.5 Orisinalitas penelitian

Penelitian ini membahas efek senam Qigong terhadap kebugaran kardiorespirasi pada lansia. Sejauh yang penulis ketahui belum ada penelitian serupa yang telah dikerjakan di Indonesia sebelumnya. Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang latihan Qigong, diantaranya :

Tabel 1. Jurnal penelitian sebelumnya

No	Penelitian dan Nama Jurnal	Judul Artikel	Metode	Kesimpulan	Perbedaan dengan penelitian penulis
1	Ladawan S, et al. <i>Complementary Therapies in Medicine</i> ¹⁰	<i>Effect of Qigong exercise on cognitive function, blood pressure and cardiorespiratory fitness in healthy middle-aged Subjects</i>	<i>Pre and post test</i> Populasi usia 45-66 tahun berjumlah 10 orang menjalani latihan Qigong selama 8 minggu.	Latihan Qigong secara efektif meningkatkan atensi, kecepatan proses otak, tekanan darah, dan kemampuan maksimal latihan.	Intervensi dan lokasi penelitian
2	Bobby HP et al. <i>The Journal of Alternative and Complementary Medicine</i> ⁵	<i>Functional and Psychosocial Effects of Health Qigong in Patients with COPD: A Randomized Controlled Trial</i>	<i>Randomized controlled trial (RCT).</i> 80 pasien COPD yang mendapatkan program rehabilitasi paru dirandomisasi kedalam grup intervensi <i>Health Qigong</i> dan grup kontrol	Latihan <i>Health Qigong</i> memiliki efek positif sebagai tambahan pada latihan dirumah untuk pasien dengan COPD	Intervensi dan lokasi penelitian
3	Ding et al.	<i>Effectiveness of T'ai Chi and Qigong</i>	<i>A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Tai Chi Qigong memiliki efek signifikan terhadap	Intervensi dan lokasi penelitian

*The Journal of
Alternative and
Complementary
Medicine*¹¹

*on Chronic Obstructive
Pulmonary Disease:*

10 uji klinis yang
memenuhi kriteria
inklusi di analisis.

jarang jalan 6 menit,
FEV1, persentase
prediksi FEV1
Tai Chi Qigong memiliki
manfaat terhadap
performa fisik, fungsi
paru, kualitas hidup pada
pasien COPD
