

**PELATIHAN SENAM TAICHI PADA LANSIA
DI UPTS TRESNA WREDHA PANDAAN JAWA TIMUR**

***TAI CHI TRAINING FOR THE ELDERLY AT UPT TRESNA WERDHA
PANDAAN EAST JAVA***

¹Atik swandari, ²Khabib abdullah, ³Alya Qoriapsari

^{1,2} Prodi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Jl. Suterojo 59 Surabaya Jawa Timur.

³ Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Jl. Suterojo 59 Surabaya Jawa Timur.

Email : atik.swandari@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan individu yang mengalami perubahan fisik, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan dinamis dan meningkatkan resiko jatuh. Menurut Nugroho tahun 2014 lansia memiliki resiko jatuh sekitar 30-50% di setiap tahunnya. Selain itu kejadian jatuh pada lansia yang tinggal di panti wredha juga banyak di antaranya adalah panti wredha Margaguna Jakarta sekitar 12 % dan panti wredha Cipayung sebanyak 13 %. Penyebab terjadinya resiko jatuh tersebut salah satunya adalah menurunnya keseimbangan pada lansia. Pada lansia terjadi perubahan fisiologi pada sistem muskuloskeletal dan neurologis. Pada sistem muskuloskeletal akan terjadi perubahan morfologi yang dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot, sedangkan perubahan neurologis berupa penurunan respon reflek tubuh. Perubahan tersebut akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan pada lansia, sehingga akan mengakibatkan terjadinya resiko jatuh. Sehingga tujuan dilakukan kegiatan ini adalah untuk memberikan latihan gerak berupa senam agar dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia penghuni panti wredha.

Kata Kunci : Senam Tai Chi, keseimbangan dinamis, lansia

ABSTRACT

The elderly are individuals who experience physical changes, causing a decrease in dynamic balance and increasing the risk of falling. According to Nugroho, in 2014 the elderly had a risk of falling around 30-50% every year. In addition, the incidence of falls in the elderly who live in nursing homes for the elderly are also many, including the Margaguna nursing home in Jakarta about 12% and the Cipayung nursing home as much as 13%. One of the causes of the risk of falling is a decrease in balance in the elderly. In the elderly there are physiological changes in the musculoskeletal and neurological systems. In the musculoskeletal system there will be morphological changes that can cause a decrease in muscle strength, while neurological changes in the form of decreased body reflex responses. These changes will cause a decrease in balance in the elderly, which will result in the risk of falling. So that the purpose of this activity is to provide motion exercises in the form of gymnastics in order to improve dynamic balance and reduce the risk of falling in elderly residents of nursing homes.

Keywords : Tai Chi, dynamic balance, elderly

PENDAHULUAN

Proses penuaan yang terjadi pada lansia ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis pada organ tubuh (Padila, 2013). Perubahan fisiologis ini berupa penurunan fungsi fisiologi pada muskuloskeletal dan neurologi. Perubahan pada muskuloskeletal ditandai

dengan penurunan kekuatan otot, elastisitas otot dan fleksibilitas otot, sedangkan pada sistem neurologi ditandai dengan adanya penurunan respon reflek tubuh. Terjadinya perubahan tersebut akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan pada lansia, sehingga akan menyebabkan terjadinya resiko jatuh (Gusi et al, 2012). Penurunan keseimbangan

dinamis merupakan faktor terbesar yang menyebabkan terjadinya resiko jatuh pada lansia, Sehingga hal tersebut harus dicegah agar tidak terjadi permasalahan yang lebih kompleks yang dapat menurunkan usia harapan hidup pada lansia.

Keseimbangan terdiri dari beberapa komponen yang saling berhubungan yaitu sistem visual, sistem vestibular, sistem somatosensoris dan sistem muskuloskeletal (Gearlan, 2010). Dengan bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan pada komponen tersebut, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan keseimbangan dinamis dan meningkatkan resiko jatuh. Pencegahan untuk mengurangi resiko jatuh adalah dengan cara meningkatkan keseimbangan terutama keseimbangan dinamis pada lansia (Means et al. 2005).

Salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan resiko jatuh adalah dengan melakukan latihan ataupun senam. Salah satunya adalah senam Tai Chi. Senam Tai Chi adalah merupakan salah satu modalitas untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia khususnya keseimbangan dinamis. Pada senam Taichi ini lebih mengutamakan keseimbangan dan sinkronisasi pernafasan dan gerakan. Selain itu senam ini terdiri dari gerakan pada tangan dan kaki yang dilakukan secara bersamaan, pelan, iramanya lembut dan terintegrasi dengan pernafasan untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh pada lansia (Taylor et al, 2014).

Berdasarkan beberapa paparan data mengenai banyaknya terjadinya resiko jatuh karena menurunnya keseimbangan pada lansia serta manfaat dari senam Tai Chi, maka kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian senam Tai Chi ini adalah sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh dengan meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia yang berada di panti wredha

Dari latar belakang di atas, kami tim dosen prodi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya beserta mahasiswa, melakukan kegiatan pelaksanaan senam Tai Chi pada lansia di UPTS Tresna Wredha Pandaan Jawa Timur pada bulan Mei 2021 dengan tujuan untuk meningkatkan

keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di UPTS Tresna Wredha Pandaan dengan topik kegiatan pemberian senam Tai Chi pada lansia di tempat tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 29 Mei 2021 yang bertepatan dengan peringatan HLUN (hari lanjut usia nasional). Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa prodi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia di panti wredha tersebut. Metode kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- a. Lansia penghuni panti yang dapat berjalan mandiri tanpa alat bantu berkumpul di aula panti
- b. Penjelasan tentang kegiatan, pengenalan tim dosen dan mahasiswa prodi S1 Fisioterapi UMSurabaya.
- c. Pemeriksaan keseimbangan dinamis oleh tim dosen dan mahasiswa prodi SI Fisioterapi UMSurabaya
- d. Didapatkan angka jumlah lansia baik yang normal maupun yang mengalami penurunan keseimbangan dinamis
- e. Melakukan senam Tai Chi kurang lebih 15 menit
- f. Dilakukan pemeriksaan keseimbangan dinamis lagi setelah senam dengan prosedur sama dengan sebelum senam.
- g. Memberi saran bagi yang tidak mengalami penurunan keseimbangan dinamis agar tetap ikut latihan untuk pencegahan terjadinya gangguan keseimbangan dinamis.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL



Tabel 1 Distribusi peserta senam Tai Chi berdasarkan usia

No	Usia	F	Prosentase
1.	46-55 tahun	5	17%
2.	56-65 tahun	16	53%
3	>65 tahun	9	30%
Total		30	100%

Sumber : Data primer

Tabel 2 Distribusi peserta senam Tai Chi berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	F	Prosentase
1.	Laki-laki	11	37%
2.	Perempuan	19	63%
Total		30	100%

Sumber : Data primer

Tabel 3 Distribusi peserta senam Tai Chi yang melakukan pemeriksaan keseimbangan dinamis

No	Kategori	F	Prosentase
1.	normal	7	23%
2.	ringan	19	64%
3	Berat	4	13%
Total		30	100%

Sumber : Data primer

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah lansia di UPTS Tresna Wredha Pandaan yang dapat berjalan mandiri tanpa alat bantu dan dapat berkomunikasi secara aktif. Dari 110 lansia penghuni panti, hanya 30 lansia yang mengikuti kegiatan ini karena syarat berjalan mandiri tanpa alat bantu (kruk, kursi roda, walker dll) dan dapat berkomunikasi aktif. Pada 30 lansia tersebut dilakukan pemeriksaan keseimbangan dinamis didapatkan hasil 23% lansia tidak mengalami gangguan keseimbangan(normal), 64% lansia mengalami gangguan keseimbangan ringan dan 13% mengalami gangguan keseimbangan berat.

Pemeriksaan keseimbangan dinamis dilakukan dengan cara lansia disuruh berjalan kurang lebih 3 meter. Kemudian dihitung dengan stopwatch. Apabila proses berjalan menempuh waktu sekitar 8-10 detik berarti kategori normal, apabila menempuh waktu sekitar 11 – 14 detik berarti kategori mengalami gangguan keseimbangan ringan, sedangkan apabila menempuh waktu sekitar 14 detik ke atas berarti kategori mengalami gangguan keseimbangan berat.

Setelah didapatkan data tersebut kemudian kita memberikan senam Tai Chi kurang lebih 15 menit. Setelah selesai melakukan senam kemudian diukur kembali dengan ketentuan pelaksanaan sama dengan sebelum melakukan senam Tai Chi .

Pemberian senam Tai Chi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ternyata mendapat respon positif dari para lansia di panti wredha, mereka tampak antusias dan senang ketika melakukan senam. Setelah selesai senam mereka terlihat gembira dan ada beberapa yang merasa jalannya lebih cepat dan terasa ringan. Dengan demikian untuk menindaklanjuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kami berinisiatif untuk berkunjung secara rutin minimal 2 minggu sekali untuk memberikan senam Tai Chi pada para lansia di panti wredha tersebut.. Selain itu kami berencana akan membuat buku panduan senam atau video senam yang dapat diberikan di UPTS Tresna Wredha, agar senam tersebut dapat dilakukan setiap hari oleh para lansia penghuni panti wredha untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pemberian senam Tai Chi pada lansia di UPTS Tresna Wredha Pandaan Jawa timur yaitu didapatkan sebanyak 7 lansia tanpa gangguan keseimbangan dinamis n(ormal), 19 lansia dengan gangguan keseimbangan dinamis ringan dan 4 lansia dengan gangguan keseimbangan berat. Dengan adanya hasil tersebut maka senam Tai Chi pada lansia wajib diberikan kepada lansia di panti tersebut dengan tujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia di panti tersebut..

DAFTAR PUSTAKA

- Padila (2013), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: PT. Nuha medika.
- Gusi *et al.* (2013), *Balance Training Reduces Fear of Falling and Improves Dynamic Balance and Isometric Strength in Institutionalised Older People : A Randomized Trial*. Journal of Physiotherapy, Australian

Physiotherapy Association, Vol. 58: 97 – 104.

Gearlan (2010). *The Role of Visual Vestibular and Somatosensory Sistem in Postural Balance* [Thesis, Las Vegas University of Nevada]
Means *et al* (2005). *Balance, Mobility and Falls Among Community Dwelling Elderly Person : Effect of A Rehabilitation Exercise Program.*

American Journal of Physical Medicine Rehabilitation Vol. 84 (4) : 238 – 280.

Taylor *et al* (2012). *Effectiveness of Tai Chi As A Community Based Falls Prevention Intervention : A Randomized Controlled Trial.* Journal Compilation the American Geriatric Society, Page 1 - 8.