

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, penduduk lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun⁽¹⁾. Indonesia telah mengalami peningkatan proporsi penduduk lansia sejak tahun 2000 dan hal tersebut telah diperkirakan oleh *Bureau of the Census USA* sejak tahun 1993. *Bureau of the Census USA* menyatakan bahwa jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 akan meningkat sebanyak 414% sebagai dampak dari adanya peningkatan angka harapan hidup hingga mencapai usia 70,7 tahun. Peningkatan angka harapan hidup disebabkan karena perkembangan di berbagai aspek teknologi dan ilmu pengetahuan, seperti obat, gizi, serta kemajuan pada bidang preventif dan rehabilitatif.⁽²⁾ Oleh karena peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut, maka peneliti menggunakan lansia sebagai subyek penelitian.

Penuaan bisa terjadi di semua sistem organ, sistem kardiovaskular, sistem pulmonari, sistem muskuloskeletal, sistem

saraf, sistem indera, sistem pencernaan, dan sistem urogenitalia serta terjadi pada seluruh lansia. Di Amerika Serikat, 68% kematian yang terjadi tiap tahun adalah kematian lansia dengan 78% dari kematian tersebut dikarenakan penyakit kardiovaskular. Selain itu, kematian pada lansia usia 85 tahun ke atas disebabkan oleh penyakit kardiovaskular dan penyakit kardiopulmoner^(3,4). Di Indonesia sendiri salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah penyakit kardiovaskular dan penyakit kardiopulmoner⁽¹⁾ dan dengan adanya gangguan serta penuaan pada kedua sistem tersebut dapat menurunkan kapasitas aerobik.

Kapasitas aerobik adalah kemampuan tubuh untuk mengambil, menghantarkan, dan menggunakan oksigen. Dampak dari penurunan kapasitas aerobik dapat berupa menurunnya kapasitas fungsional, penurunan aktivitas, hingga peningkatan morbiditas sehingga lansia menjadi tidak potensial. Lansia yang tidak potensial adalah lansia yang sudah tidak mempunyai kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan biasanya bergantung kepada orang lain⁽⁵⁾. Lansia yang tidak potensial ini akan menjadi beban pembangunan negara, lebih lagi dengan adanya peningkatan jumlah lansia di Indonesia.

Oleh karena itu pencegahan perlu dilakukan. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kapasitas aerobik adalah melalui olah raga. Salah satu jenis olah raga adalah dengan Tai Chi. Tai Chi adalah olah raga jiwa dan tubuh yang berasal dari tradisi Asia, termasuk di dalamnya adalah bela diri, pengobatan tradisional, dan filosofi⁽⁶⁾. Tai Chi mempunyai gerakan yang lamban dengan pernafasan dalam dan dibutuhkan konsentrasi dalam melaksanakannya. Gerakan dalam Tai Chi meliputi pemanasan, pendinginan, *stretching*, dan gerakan inti yang mempunyai intensitas latihan yang bervariasi. Jenis Tai Chi juga beraneka ragam, namun Tai Chi tipe Qigong yang terdiri dari 18 gerakan lebih sering digunakan untuk lansia. Dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa Tai Chi mempunyai efek yang positif terhadap kesehatan, khususnya dapat meningkatkan kemampuan aerobik, keseimbangan, dan kekuatan otot^(7,8). Selain itu, Tai Chi merupakan pilihan pencegahan dikarenakan tidak membutuhkan alat yang mahal, namun hanya menggunakan instruktur.

Peneliti ingin mengetahui efek Tai Chi dalam memperbaiki kapasitas aerobik. Tai Chi akan dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu dan durasi latihan selama 60 menit.

Untuk menguji kapasitas aerobik tersebut, dilakukan suatu tes yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu *6-Minute Walk Test*. 6MWT merupakan tes untuk mengukur jarak terjauh seseorang berjalan dalam waktu 6 menit. Peneliti memilih menggunakan 6MWT dalam penelitian ini karena hanya menggunakan alat, waktu, dan fasilitas yang minimal serta mempunyai resiko yang minimal. Hasil dari 6MWT kemudian akan dimasukkan ke dalam rumus regresi untuk menghasilkan VO_{2max} sebagai indikator kapasitas aerobik.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah perbedaan kapasitas aerobik yang diuji dengan menggunakan 6MWT pada kelompok lansia sebelum, saat minggu ke-4, dan setelah intervensi Tai Chi Qigong?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisa hasil komparasi dari kapasitas aerobik sebelum, minggu ke-4, dan setelah intervensi Tai Chi Qigong.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menghitung VO_{2max} dengan menggunakan data 6MWT pada lansia sebelum intervensi Tai Chi Qigong.
2. Menghitung VO_{2max} dengan menggunakan data 6MWT pada lansia pada minggu ke-4 intervensi Tai Chi Qigong.
3. Menghitung VO_{2max} dengan menggunakan data 6MWT pada lansia setelah intervensi Tai Chi Qigong.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi terkait efek Tai Chi Qigong terhadap kapasitas aerobik yang diuji dengan menggunakan 6MWT.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti
Memahami efek Tai Chi Qigong terhadap kapasitas aerobik yang diuji dengan 6MWT terhadap kapasitas aerobik pada lansia.

2. Bagi Masyarakat

Mengetahui informasi adanya efek Tai Chi Qigong terhadap kapasitas aerobik pada lansia.

3. Bagi Institusi (Griya Usia Lanjut St.Yosef)

Mendapatkan pelatihan Tai Chi Qigong beserta efek Tai Chi terhadap kapasitas aerobik.

4. Bagi Penelitian Lebih Lanjut

Data yang didapat digunakan untuk menunjang penelitian lebih lanjut.