

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang pada tahun 2015, menurut data dari *United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Division*, memiliki populasi terbanyak ke-4 di dunia dengan jumlah 258 juta jiwa. Dewasa ini, penduduk yang berusia lanjut diperkirakan akan meningkat di Indonesia.<sup>1</sup> Menurut data dari UNFPA (*United Nations Population Fund*) Indonesia, diperkirakan jumlah penduduk lansia pada tahun 2015 adalah sekitar 8,5% dari total jumlah penduduk di Indonesia.<sup>2</sup>

Meningkatnya penduduk lansia berarti usia harapan hidup juga meningkat. Menurut data dari BPS, penduduk Indonesia pada tahun 2010-2015 mempunyai usia harapan hidup hingga 70,1 tahun.<sup>27</sup>

Menurut UU No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, orang-orang yang dikatakan sudah lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas.<sup>7</sup>

Dewasa ini, banyak lansia yang mengeluh akan kesehatannya. Data BPS tahun 2014 menunjukkan sebanyak 48,39 % lansia berumur 60-69 tahun, 57,65% lansia berumur 70-79 tahun, dan 64,01% lansia

berumur 80-89 tahun mengeluhkan kondisi kesehatan.<sup>3</sup> Masalah kesehatan yang biasa dikeluhkan tercakup dalam sindrom geriatri. Sindrom geriatri dibagi menjadi 14 I, yaitu *immobility, instability, incontinence, intellectual impairment, infection, impairment of vision and hearing, irritable colon, isolation, inanition, impecunity, iatrogenesis, insomnia, immune deficiency, impotence*.<sup>4</sup> Salah satu sindrom geriatri yang sering terjadi adalah *instability* yang bisa berakibat jatuh pada lansia.

Menurut data Riskesdas 2013, sebanyak 49,4% lansia berumur 55-64 tahun, 67,1% lansia berumur 65-74 tahun, dan 78,2% lansia berumur  $\geq 75$  tahun mengalami jatuh.<sup>6</sup> Jatuh pada lansia, menurut CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*), disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari tubuh sendiri, seperti kelemahan otot ekstremitas bawah, *gait* dan keseimbangan yang menurun, dan rasa takut jatuh. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari lingkungan, seperti jalan yang licin, tidak ada pegangan di kamar mandi, dan penyorotan yang kurang.<sup>22</sup>

Kelemahan otot ekstremitas bawah menandakan penurunan dalam mobilitas fungsional. Mobilitas fungsional dapat diukur dengan tes TUG (*Timed-Up and Go Test*).<sup>18</sup> Tes TUG dilakukan dengan

menghitung waktu dari Responden duduk, bangkit dan berjalan sepanjang 3 meter, kemudian berjalan kembali ke kursi (setinggi 46 cm), dan kembali duduk lagi.<sup>12</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan D. N. Roberson et al., Tai-chi dibuktikan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan meningkatkan keseimbangan, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kekuatan otot dan gerakan yang dapat meningkatkan mobilitas fungsional.<sup>9</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini ingin membuktikan adanya peningkatan mobilitas fungsional, yang diukur dengan tes TUG, setelah intervensi dengan Tai-chi

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat peningkatan mobilitas fungsional yang diuji dengan tes TUG (*Timed-Up and Go*) setelah intervensi dengan Tai-chi pada lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis peningkatan mobilitas fungsional yang diukur dengan *Timed-Up and Go Test* setelah dilakukan intervensi Tai-chi selama 8 minggu.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian berupa usia, jenis kelamin, dan skor *Mini Mental State Examination*
2. Mengukur *Timed-Up and Go Test* sebelum dilakukan intervensi Tai-chi pada para lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.
3. Mengukur *Timed-Up and Go Test* setelah intervensi Tai-chi pada para lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.
4. Menganalisis dan Membandingkan hasil *Timed-Up and Go Test* sebelum dan sesudah intervensi Tai-chi pada para lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya**

Memberikan pengetahuan tentang efek Tai-chi terhadap mobilitas fungsional dan dapat menerapkan Tai-chi sebagai suatu latihan fisik untuk para lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya untuk meningkatkan mobilitas fungsional lansia.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Memberikan pengetahuan tentang manfaat Tai-chi pada kesehatan terutama mobilitas fungsional sehingga bisa diterapkan menjadi suatu aktivitas untuk menjaga kesehatan terutama pada lansia.

#### **1.4.3 Bagi Fakultas**

Sebagai tambahan penunjang keilmuan tentang geriatri Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam hal efek Tai-chi dalam meningkatkan mobilitas fungsional lansia yang diukur dengan menggunakan *Timed-Up and Go Test*.

#### **1.4.4 Bagi Peneliti**

Sebagai tambahan pengetahuan tentang efek Tai-chi terhadap mobilitas fungsional lansia yang diukur dengan menggunakan *Timed-Up and Go Test*.