



Senam Tai Chi dalam menurunkan kecemasan Lansia



Khamida¹, Muhith Abdul², Rohmadi Yuda Diharja³, Ririn Probawati⁴

^{1,3}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

²Departemen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima, 01/11/2018

Disetujui, 28/12/2018

Di Publikasi, 28/12/2018

Kata kunci:

Kecemasan, Lansia, Senam Tai Chi

Menua merupakan hal yang dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan umum maupun kesehatan jiwa bagi lansia. Kesehatan jiwa yang dialami pada lansia yaitu salah satunya adalah kecemasan. Apabila terus menerus dibiarkan, akan berdampak yaitu ingatan atau mimpi buruk yang dialami lansia akan terulang kembali dan kualitas tidur lansia menjadi berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Kecemasan Lansia. Desain penelitian menggunakan *One Group Pre-Post Test Design*, sampel adalah lansia di Posyandu Perintis Ngagel Rejo Surabaya sebesar 32 Orang yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling. Variabel Independen adalah Senam Tai Chi, variabel dependen adalah Kecemasan. Instrumen Kecemasan diukur menggunakan kuesioner HRS-A. Data dianalisis dengan uji Wilcoxon dengan kemaknaan = 0,05. Hasil penelitian sebelum diberikan Senam Tai Chi sebagian besar (59,4 %) responden mempunyai kecemasan ringan. Setelah diberikan Senam Tai Chi sebagian besar (59,4 %) responden tidak cemas (normal). Analisa uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh Senam Tai Chi terhadap penurunan kecemasan. Simpulan dari penelitian ini bahwa senam Tai Chi dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Diharapkan perawat dapat memberikan senam Tai Chi sebagai intervensi keperawatan mandiri perawat dalam penatalaksanaan penurunan kecemasan.

✉ Correspondence Address:

Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya - East Java, Indonesia

Email: khamida@unusa.ac.id, abdulmuhith1979@gmail.com

This is an Open Access article under

The CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

DOI: [10.26699/jnk.v5i3.ART.p218-223](https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p218-223)

P-ISSN : 2355-052X

E-ISSN : 2548-3811

Tai Chi practice to reduce anxiety of Elderly

History Article:*Received, 01/11/2018**Accepted, 28/12/2018**Published, 28/12/2018***Keywords:***Anxiety, Elderly, Tai Chi**Gymnastics***Abstract**

Aging is something that can cause health problems, both physical and mental health for the elderly. Anxiety is one of mental health experienced in the elderly. If it continues to be ignored, it will have an impact to the memories or nightmares experienced by the elderly. Therefore the quality of sleep of elderly's will diminish. The purpose of this study was to determine the effect of Tai Chi practice to the Elderly Anxiety. The design of the study used One Group Pre-Post Test Design. The sample was elderly at the Posyandu Perintis Ngagel Rejo Surabaya. 32 subject was taken by Simple Random sampling technique. The Independent Variable was Tai Chi practice, the dependent variable was anxiety. The anxiety instrument was measured by the HRS-A questionnaire. The data were analyzed by Wilcoxon test with significance $\alpha = 0.05$. The results of the study showed before being given Tai Chi practice, mostly (59.4%) respondents had mild anxiety. After being given Tai Chi practice, most of the respondents (59.4%) were not experiencing anxiety (normal). The analysis of Wilcoxon Sign Rank Test obtained $p = 0,000 < \alpha = 0.05$, meant that there was an effect of Tai Chi practice to reduce anxiety. The conclusion of this study was Tai Chi practice could reduce anxiety in the elderly. It is expected that nurses can provide Tai Chi practice as a nurse's independent intervention in the management to reduce anxiety.

PENDAHULUAN

Menua adalah keadaan alamiah yang ditandai dengan kemunduran atau penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang berkaitan satu dengan yang lain (Muhith, 2016). Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Jadi menua merupakan keadaan yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masalah kesehatan jiwa yang biasanya timbul pada para lansia meliputi depresi, insomnia, demensia dan kecemasan. (Muhith A., 2015).

Lansia yang mengalami cemas memiliki tanda gejala yaitu susah tidur, mudah tersinggung, khawatir dengan kesehatannya, dan salah satunya adalah takut akan kematian. Mereka selalu mempunyai kecemasan terhadap kematian, yaitu bahwa kematian adalah sebagai akhir dari kehidupan mereka. Hal tersebut bila terus menerus dibiarkan menyebabkan lansia menjadi ketakutan, gelisah, merasa tidak aman, keluar keringat dingin, khawatir, gemetar, hilangnya nafsu makan, dan denyut jantung tidak beraturan. Ini merupakan sesuatu yang tidak diharapkan oleh kebanyakan lansia. Lansia dimasa tuanya mengharapkan kehidupannya diisi dengan berkumpul bersama keluarga tercinta, mengisi kegiatan tuanya dengan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia, kegiatan keagamaan dan hidup dengan tenang dan nyaman.

Data Provinsi Jawa Timur didapatkan, penduduk lansia pada tahun 2014 diperkirakan mencapai angka 10,96 persen dan tahun 2015 diperkirakan mencapai angka 11,5 persen dan hingga 2020 akan meningkat menjadi 13,5 persen (BPS, Diolah dari Sakernas, 2014). Di daerah Surabaya didapatkan jumlah penduduk lansia tahun 2014 mencapai 350.000 jiwa (13 persen) dari total jumlah penduduk di Surabaya. Data awal yang didapatkan pada tahun 2017 di Kelurahan Ngagel Surabaya bahwa diposyandu tersebut belum pernah dilakukan senam Tai Chi sebelumnya dan jumlah penduduk lansia yang datang rutin ke posyandu tersebut sebanyak 35 orang, dengan hasil wawancara 15 orang lansia didapatkan 7 orang mengatakan sulit tidur dengan nyaman, 4 orang mengatakan merasa ketakutan akan kematian dan 4 orang mengatakan tidur dengan nyaman. Dari hasil wawancara ini menunjukkan bahwa lansia sebenarnya memiliki kemungkinan yang tinggi mengalami gangguan kecemasan

dengan beberapa tanda gejala yang menyertai gangguan kecemasan ini yaitu gelisah, insomnia, dan ketakutan akan kematian.

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Yang dipengaruhi oleh yaitu, kesehatan yang mulai menurun dan tak kunjung sembuh, pengalaman traumatis dimasa lalu, dan ancaman kematian (Muhith, 2016).

Lansia yang mengalami kecemasan apabila terus menerus dibiarkan, akan menyebabkan ingatan atau mimpi buruk tentang peristiwa traumatis pada lansia akan berulang kembali, kesulitan merasakan emosi (afek datar), marah yang meledak-ledak, dan bahkan rasa takut yang nyata dan menetap akan dialami oleh lansia. Apabila lansia terus mengalami hal seperti ini dan tidak segera ditangani maka kesehatan mereka pun akan terganggu dan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yang datang pada mereka.

Kecemasan pada lansia dapat dikurangi dengan tindakan keperawatan yaitu melakukan modifikasi lingkungan yang dapat mengurangi kecemasan mereka, menjelaskan apa yang dapat menimbulkan kecemasan, membantu mereka mengidentifikasi serta menguraikan perasaannya, dan juga dengan memberikan mereka penatalaksanaan non farmakologis dengan cara distraksi, visualisasi dan relaksasi. Relaksasi adalah suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Metode ini bisa dilaksanakan salah satunya yaitu dengan senam (Muhith A., 2015). Senam dengan gerakan yang lambat, pengaturan napas yang baik serta pemusatan pikiran yang terarah membuat lansia menjadi rileks dan nyaman. Hal ini akan mengurangi kecemasan pada lansia. Salah satu senam tersebut adalah senam Tai Chi.

Senam Tai Chi adalah Terapi fisik ini juga bertujuan yaitu selain untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental, bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan. Apabila gerakan Tai Chi dipadukan dengan musik yang berirama lembut maka tubuh akan menangkap gelombang energi dengan formulasi tertentu yang akan mempengaruhi otak secara langsung melalui perantara organ pendengaran. Gelombang suara dalam musik hampir sama dengan gelombang otak dan juga irama jantung. Bila diperdengarkan musik yang mengalun teratur, maka otak yang berisi pikiran tegang atau syaraf yang tegang akan mengengen-

dur. Proses ini juga berpengaruh pada Syaraf simpatik maupun syaraf parasimpatik sehingga detak jantung, irama napas, peredaran darah, pola sekresi enzim, hormon dan neurotransmitter serta metabolisme energi menjadi relaksasi kembali.

Menurut Hakim Arif tahun 2011 menyebutkan bahwa orang yang mengkonsumsi antidepresan sekaligus melakukan Senam Tai Chi, menjadi terbantu dalam mengatasi depresi yang dialaminya Karena secara otomatis tingkat kecemasannya berkurang, sementara kualitas hidup, memori, dan tingkat energi mereka meningkat.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam Tai Chi terhadap kecemasan pada lansia

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre- Post Test Design*. Sampelnya adalah lansia di Posyandu Perintis Ngagel Rejo Surabaya sebesar 32 Orang yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel Independen adalah Senam Tai Chi, variabel dependen adalah Kecemasan. Pemberian senam Tai Chi pada lansia menggunakan media Mp3 Senam Tai Chi, Video gerakan senam Tai Chi dan *speaker* (Pengeras Suara) dan standart operasional prosedur (SOP) Senam Tai Chi. Sedangkan Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A). Senam Tai Chi diberikan 1 minggu 2 kali sebanyak 3 minggu

@ 45 menit. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, proposal penelitian ini telah dinyatakan Laik Etik oleh komite etik penelitian kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya melalui Keterangan Laik Etik No.100/EC/KEPK/UNUSA/2017. Setiap calon peserta menerima lembar informasi (menjelaskan karakteristik, alasan, dan aspek kemauan dari penelitian ini), formulir persetujuan/persetujuan untuk ditandatangani, dan bentuk keluhan. Untuk menjaga kerahasiaan, responden hanya menggunakan nomor kode.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, Jenis kelamin dan pendidikan

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. 45–59 tahun	7	21,9
	b. 60–74 tahun	22	68,8
	c. 75–90 tahun	3	9,4
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	5	15,6
	b. Perempuan	27	84,4
3	Pendidikan		
	a. Dasar	12	37,5
	b. Menengah	17	53,1
	c. Tinggi	3	9,4

Tabel 2 Keteraturan Responden Mengikuti Senam

No.	Senam Tai Chi	Senam Tai Chi Ke-												Rata-Rata %
		1		2		3		4		5		6		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1.	Ya	21	65,6	28	87,5	22	68,8	19	59,4	17	53,1	23	71,9	67,7
2.	Tidak	11	34,4	4	12,5	10	31,2	13	40,6	15	46,9	9	28,1	32,3
	Jumlah	32	100	32	100	32	100	32	100	32	100	32	100	100

Tabel 3 Distribusi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Tai Chi

No	Kecemasan sebelum diberi senam Tai chi	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Kecemasan sesudah diberi senam Tai chi	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Tidak ada	-	-	Tidak ada	19	59,4
2.	Ringan	19	59,4	Ringan	9	28,1
3.	Sedang	8	25,0	Sedang	4	12,5
4.	Berat	5	15,6	Berat	-	-
	Jumlah	32	100,0	Jumlah	32	100,0

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* sebelum dan sesudah diberikan Senam Tai Chi didapatkan nilai kemaknaan $\rho = 0,000$ dimana $\alpha < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh Senam Tai Chi terhadap Kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan dari 32 responden yang mengikuti Senam Tai Chi ke 1 sampai dengan ke 6 sebagian besar (67,7 %) lansia mengikuti Senam Tai Chi dari tahap awal sampai akhir dan (32,3 %) tidak dapat mengikuti salah satu tahapan dari Senam Tai Chi. Senam Tai Chi yang dilakukan secara teratur dapat memberikan keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan otot terutama pada lansia karena Senam Tai Chi melibatkan gerakan tubuh yang lambat, menenangkan, dan sangat mudah untuk dilakukan.

Hal ini juga didukung berdasarkan penelitian dari (Hakim A, 2010) yang menyebutkan Tai chi dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan pikiran secara total, sekaligus memperlancar aliran chi/tenaga inti keseluruh tubuh, berbeda dengan program kebugaran yang menekankan pada kekuatan otot, kecepatan, jarak, atau kekuatan fisik secara nyata. Tai chi lebih mengedepankan kelembutan, ketegangan, kelambanan, dan kekuatan rohani yang tidak terlihat secara fisik.

Kecemasan lansia sebelum dilakukan Senam Tai Chi pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 32 lansia didapatkan sebagian besar (59,4%) lansia mengalami kecemasan ringan, (25,0 %) mengalami kecemasan sedang dan (15,6 %) mengalami kecemasan berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi Kecemasan pada lansia ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi pengetahuan, tingkat pendidikan, finansial atau keuangan, keluarga, dan lingkungan keluarga. Sedangkan untuk faktor internal meliputi pengalaman, trauma, jenis kelamin dan usia. Usia termasuk kedalam faktor internal. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar (68,8 %) termasuk usia *elderly* yaitu berumur 60 – 74 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena usia diatas 50 tahun dapat mempercepat sistem emosi dan dorongan yang relevan terhadap rasa takut yang dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Berdasarkan penelitian (widyastuti, 2008), ketika memasuki lanjut usia nampak gejala yaitu perasaan takut menjadi tua. Ketakutan tersebut bersumber dari penurunan fisik terhadap diri sendiri.

Selain itu pada Tabel 1 juga menunjukkan 32 responden hampir sebagian besar (84,4 %) berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan populasi ditempat penelitian pada lansia berjenis kelamin Perempuan lebih banyak dibanding dengan laki-laki. Perempuan lebih cenderung memiliki perasaan lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat sensitivitas tinggi yang dimiliki perempuan dikarenakan bahwa perempuan dalam keseharian aktivitasnya cenderung melibatkan emosionalnya. Hal ini pun didukung menurut (Wahid, 2015) yang dikutip dari (Creasoft, 2008) bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Dari 32 responden didapatkan sebagian besar 53,1% berpendidikan menengah. Tingkat pendidikan juga merupakan faktor resiko terjadinya cemas pada lansia. Pada dasarnya seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan yang semakin tinggi, maka semakin banyak pengalaman dan beban pikiran yang dialami. Hal ini pun didukung dengan teori (Wahid, 2015) yang mengatakan bahwa Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dilampai seseorang, maka akan semakin mudah mengalami kecemasan yang ada.

Kecemasan lansia sesudah dilakukan Senam Tai Chi yang terdapat pada Tabel 4 menunjukkan dari 32 lansia didapatkan sebagian besar (59,4 %) lansia tidak cemas atau dalam kategori normal, (28,1 %) mengalami kecemasan ringan dan (12,5%) mengalami kecemasan sedang. Pada umumnya, banyak manusia yang sering mengalami sakit atau masalah kesehatan namun mereka tidak menyadari bahwa sebenarnya masalah tersebut berasal dari pikiran orang itu sendiri. Sehingga Senam Tai Chi ini efektif untuk menenangkan dan memiliki gerakan-gerakan yang mudah dilakukan oleh semua usia terutama pada lansia. Hal ini didukung dengan pernyataan (Hakim A., 2010) bahwa Tai Chi ini merupakan teknik kuno yang melibatkan gerakan tubuh yang lambat, menenangkan, dan sangat mudah untuk dilakukan yang memiliki 3 gerakan utama yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan yang dapat memberikan keseimbangan pada tubuh. Olahraga Senam Tai Chi juga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormone *adrenalin*, *norepinefrin* dan *katekolamin* serta *vasodilatasi* pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat meningkatkan relaksasi

pada Lansia. Oleh karena itu, cemas yang dialami oleh lansia mengalami penurunan setelah dilakukan Senam Tai Chi.

Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai kemaknaan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya Senam Tai Chi berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Senam Tai Chi Secara khusus/jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi: jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem susunan syaraf, pencernaan makanan, kelenjar endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Secara rohani: memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi dan menghilangkan stress/ ketegangan, mengurangi/ menghilangkan ketergantungan obat, melatih konsentrasi, meningkatkan kepekaan, memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan (Hakim A., 2010). Dengan berolahraga akan merangsang kelenjar pineal untuk mensekresi serotonin dan melatonin (berperan dalam mengontrol irama sirkadian, sekresinya terutama padamalamhari yang berhubungan dengan rasa mengantuk). Dari hipotalamus rangsangan akan diteruskan ke *pituitary* untuk pembentukan beta *endorphin* dan *enkephalin*. Efek dari *Betaendorphin* dan *enkephalin* akan menimbulkan suasana rileks dan senang. Dalam kondisi rileks, lansia akan mudah dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Akibat aktifitas fisik otot tubuh membutuhkan oksigen yang cukup untuk membakar glukosa menjadi *adenosinetriphospate* (ATP) yang akan diubah menjadi energi yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Ketika glukosa habis, barulah lemak dibakar. Pada saat glukosa habis dibakar inilah *endorphine* mulai muncul. Jawaban pentingnya melakukan aktivitas olahraga yang teratur untuk membakar glukosa melalui aktivitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga *endorphin* akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang, dan bahagia. Olahraga senam taichi juga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf parasim-

patik yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin* serta *vasodilatasi* pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta *endorphin* dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Peningkatan kualitas dan kuantitas pemenuhan kebutuhan tidur juga akan mempengaruhi tekanan darah dan nadi untuk tetap dalam batas normal ketika lansia bangun tidur. Senam Tai Chi pada penelitian ini telah terbukti mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Semua responden mengalami penurunan kecemasan yang cukup konsisten yang menunjukkan adanya kemajuan positif dari kondisi cemas yang dialami setelah mendapatkan senam Tai Chi. Salah satu faktor keberhasilan ini dapat dijelaskan karena adanya kemampuan responden untuk menyerap manfaat senam Tai Chi selama terapi berlangsung

KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini bahwa senam Tai Chi dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

SARAN

Diharapkan perawat dapat memberikan senam Tai Chi sebagai intervensi keperawatan mandiri perawat dalam penatalaksanaan penurunan kecemasan.

REFERENSI

- Hakim, A. (2011). *Neo-Tai chi: Teknik Praktis Meningkatkan Kecerdasan & Kesehatan*. Jakarta: Visimedia.
- Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontk (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Andi.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Andi.