

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan fase kehidupan manusia secara alami yang ditandai dengan serangkaian transformasi kompleks dan multidimensi, tidak hanya pada aspek fisiologis, tetapi juga pada ranah psikologis dan sosial. Proses menua ini merupakan suatu fenomena yang dimana kemampuan adaptif individu menghadapi tantangan internal maupun eksternal secara bertahap mengalami penurunan. Secara psikologis, lansia menghadapi transisi hidup yang signifikan, seperti pensiun dari dunia kerja, yang sering kali membawa implikasi berupa hilangnya peran sosial, identitas profesional, dan sumber pendapatan. Peristiwa kehilangan, terutama ditinggal oleh pasangan hidup atau sahabat dekat, menjadi pengalaman yang umum dan dapat memicu kesepian mendalam serta rasa berduka yang berkepanjangan. Kondisi ini diperparah oleh semakin menyempitnya jaringan sosial akibat keterbatasan mobilitas fisik atau perpindahan tempat tinggal anak-anak. Perasaan kesepian dan isolasi sosial tersebut merupakan faktor psikososial yang kuat dalam memicu stres kronis pada lansia.

Meningkatnya prevalensi lansia menjadi sebuah fenomena yang tidak bisa dihindarkan. Jumlah lansia yang dilaporkan oleh WHO terdapat 1,4 milyar jiwa pada 2030 (World Health Organization, 2025). Saat ini, Indonesia telah masuk kedalam *ageing population* sejak 2021. Dalam satu dekade persentase lansia mengalami peningkatan. Persentase lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2024 persentase lansia sebesar 15,2% dan menjadi yang tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2024).

Masalah kesehatan yang sering juga terjadi pada lansia adalah stres. Stres merupakan kondisi psikofisiologis dimana tubuh bereaksi terhadap tekanan atau ancaman, baik secara fisik maupun mental, dan jika berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2022). Stres sering kali kurang disadari karena dapat dialami oleh siapa saja dengan gejala yang beragam dan samar, namun dampaknya dapat merusak kesehatan secara serius, termasuk memicu gangguan pada berbagai organ. Respon tubuh yang terus-menerus tegang dan sistem saraf yang selalu waspada dapat meningkatkan hormon kortisol serta tekanan darah, yang merupakan tanda-tanda fisik dari stres (National Institute on Aging, 2023).

Manajemen tingkat stres yang efektif merupakan esensial bagi kesehatan mental, fungsi kognitif optimal, dan kualitas hidup seseorang (Ayu, R.; Lestari, D.; Handayani, 2024). Sebagai respons fisiologis vital, stres kronis atau berlebihan, bahkan pada tingkatan yang belum dikategorikan sebagai kondisi klinis, berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental, kecemasan, dan masalah kesehatan fisik di kemudian hari. Permasalahan ini menjadi semakin relevan di kalangan lansia, kelompok usia yang secara alami mengalami perubahan neurologis, sosial, dan psikologis, yang mempengaruhi kapasitas tubuh dalam meregulasi respons stres. Sehingga pengembangan strategi non-farmakologis yang efektif, aman, dan berkelanjutan untuk mempertahankan kesejahteraan mental pada level yang diinginkan diantara lansia merupakan area penelitian yang sangat penting dan mendesak.

Senam *tai chi* sebagai warisan budaya merupakan senam tradisional yang berasal dari abad ke -17 pada masa dinasti Ming awalnya dikembangkan sebagai seni bela diri internal yang menggabungkan prinsip-prinsip *yin-yang*, aliran energi, dan gerakan halus untuk kesehatan dan pertahanan diri. Pada abad ke- 19 dikembangkan oleh Yang Luchan, *tai chi* sebagai latihan kesehatan dengan gerakan lebih lambat dan adaptif, terutama untuk lansia. Karakteristik inilah yang menjadikannya sangat ideal dan aman bagi populasi lansia, bukan hanya untuk menjaga kebugaran fisik tetapi juga untuk mengelola tingkat stres dan meningkatkan ketenangan mental (Tiara, 2022)

Senam *tai chi* sebagai warisan budaya Tiongkok telah dipraktekkan lebih dari 100 juta orang di negara asalnya (*Chinese Health Qigong Association*, 2023).

Di tingkat global merekomendasikan *tai chi* untuk lansia dengan 3,5 juta partisipan di AS, sementara Singapura melaporkan program nasional yang berhasil dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko mental pada 10.000 lansia melalui program *tai chi*. Di Indonesia menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat adanya peningkatan 20% partisipan *tai chi* di posyandu lansia, dengan Komunitas Taiji Quan Yogyakarta sebagai salah satu pelopor sejak 2015.

Senam *tai chi* telah mendapatkan pengakuan substansial sebagai metode yang menjanjikan. Dicitrakan oleh kombinasi gerakan fisik yang lembut, terkontrol, dan mengalir, disinkronkan dengan pola pernapasan yang dalam dan teratur, serta disertai dengan konsentrasi mental yang fokus (Salini, 2023). Integrasi unsur-unsur ini diyakini berkontribusi pada penurunan kadar kortisol (hormon stres), menyeimbangkan sistem saraf otonom, dan stimulasi aktivasi saraf parasimpatis, semua faktor yang secara kolektif dapat mempengaruhi regulasi respons stres dan meningkatkan ketenangan mental (Wang, 2022). Keunggulan senam *tai chi* terletak pada sifatnya yang minim risiko dan adaptif, menjadikannya pilihan yang ideal bagi lansia untuk berpartisipasi secara berkelanjutan, sekaligus meraih manfaat dalam aspek pernafasan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan otot tanpa beban berlebihan (Salini, 2023).

Dukungan empiris terbaru secara meyakinkan menunjukkan pengaruh positif senam *tai chi* terhadap pengurangan stres. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis yang komprehensif menyelidiki dampak senam *tai chi* pada populasi sehat dan pasien, termasuk lansia (Wang, 2022). Temuan studi ini mengungkapkan bahwa *tai chi* memiliki potensi signifikan dalam meredakan stres yang dirasakan, yang diiringi dengan peningkatan pada gejala depresi, tingkat kecemasan dan kualitas hidup fisik. Data ini tidak hanya mengukuhkan kapasitas senam *tai chi* dalam memodifikasi respons psikologis terhadap stres, tetapi juga menegaskan posisinya sebagai pendekatan latihan yang kuat dan

efektif untuk membantu menjaga keseimbangan dan kesehatan mental pada level yang lebih optimal.

Secara spesifik, relevansi senam *tai chi* bagi populasi lansia semakin diperjelas melalui penelitian yang berorientasi pada kelompok usia ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Sivasubramanian, 2023), secara eksplisit melibatkan lansia dan mengamati dampaknya terhadap pengurangan stres dalam konteks komunitas. Hasil studi ini mengindikasikan bahwa intervensi *tai chi* secara signifikan mengurangi skor stres pada lansia, memperkuat gagasan bahwa latihan ini merupakan intervensi yang menjanjikan untuk mendukung kesehatan mental dan mengurangi beban stres pada lansia. Penelitian ini menjadi landasan penting bagi studi-studi lanjutan yang besar untuk menggali dampak jangka panjang *tai chi* terhadap tingkat stres dan variabel kesehatan mental relevan lainnya di kalangan lansia.

Meskipun pondasi bukti global mengenai manfaat senam *tai chi* terhadap tingkat stres terus menguat, terdapat kebutuhan *krusial* untuk investigasi yang lebih mendalam pada konteks geografis dan demografis yang spesifik. Studi-studi yang ada, meskipun memberikan wawasan berharga, mungkin belum sepenuhnya menangkap nuansa respons psikologis dan adaptasi budaya pada lansia dalam lingkungan komunitas tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi, karena akan secara eksklusif berfokus pada pengaruh senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia yang aktif berpartisipasi dalam Komunitas Taiji Quan Yogyakarta. Pertama, banyaknya lansia yang mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan merasa stres dan bosan jika berada dirumah saja. Kedua, adapun lansia yang mengikuti akibat kehilangan pasangannya kemudian stres sehingga diajak oleh temannya untuk mengikuti senam tersebut.

Pendekatan lokalisasi ini diharapkan tidak hanya akan memperkaya literature ilmiah dengan data yang spesifik dari populasi yang terdefinisi dengan jelas, tetapi juga akan memberikan informasi yang sangat relevan untuk perancangan dan implementasi program kesehatan berbasis komunitas di Indonesia,

khususnya dalam isu kesehatan mental. Dengan memusatkan perhatian pada sebuah komunitas yang terorganisir dan memiliki tradisi praktik *tai chi*, penelitian ini berpotensi mengungkapkan mekanisme dan efektivitas senam *tai chi* dalam memelihara kesejahteraan emosional.

Perbedaan utama penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada kebaruan metodologis serta karakteristik populasinya. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada masyarakat umum (seperti di tingkat desa, posyandu, dan balai) yang belum memiliki pengalaman mengikuti senam *Tai chi*, sehingga pengukuran yang dilakukan cenderung berfokus pada efek pengenalan atau inisiasi latihan awal. Sebaliknya, penelitian ini secara khusus berfokus pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta yang telah memiliki basis praktik rutin dan terstruktur. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk mengukur efek pemeliharaan (*maintenance*) dan optimalisasi dari program latihan yang sudah berjalan berkelanjutan. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa pada populasi yang telah memiliki dasar kebugaran dan familiarisasi dengan gerakan *Tai chi*, intervensi latihan tetap memberikan manfaat yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres. Temuan dari pendekatan ini memberikan kontribusi penting dalam perancangan program intervensi yang lebih efisien, berbiaya rendah, dan mudah diadopsi oleh komunitas serupa tanpa mengurangi efektivitasnya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menganalisis pengaruh senam *Tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan pelaksanaan senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pelaksanaan senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.1.2 Tujuan Khusus

1.1.2.1 Mengetahui karakteristik umur, jenis kelamin, dan riwayat penyakit pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.1.2.2 Mengetahui pelaksanaan senam *tai chi* pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.1.2.3 Mengetahui tingkat stres pada lansia yang mengikuti senam *tai chi* di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.1.2.4 Menganalisis hubungan pelaksanaan senam *tai chi* dengan tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.1.3 Manfaat Teoritis

1.1.3.1 Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu keperawatan dan kesehatan, dengan menyediakan bukti empiris mengenai efek senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di konteks komunitas, yang selanjutnya dapat menjadi dasar pengembangan teori atau model intervensi kesehatan non-farmakologis untuk populasi lansia, khususnya dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan mental.

1.1.4 Manfaat Praktis

Bagi responden memberikan pemantauan kesehatan berkala dan evaluasi tingkat stres serta akses terhadap program *tai chi* terbimbing dan terstandarisasi, dan memberikan bukti ilmiah secara personal tentang dampak latihan terhadap kesehatan, sehingga dapat memberikan manfaat peningkatan kualitas hidup melalui perbaikan kesehatan fisik.