

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan melalui webinar**



**umsurabaya**  
Morality, Intellectuality, and Entrepreneurship  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Atik Swandari S.ST, M.Kes (0704038305)**

**Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)**

**Alya Qoriapsari (20201668010)**

**Mutiara Firdaus Arafiq (20201668004)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2020-2021**

### HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan melalui webinar
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.130.050
- Ketua Pengabdian**
  - a. Nama Lengkap : Atik Swandari S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0704038305
  - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 081331944771
  - f. Alamat Email : atik.swandari@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
  - a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0715088406
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
  - a. Nama Lengkap : Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
  - b. NIDN : 0718038710
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
  - a. Nama Lengkap : Alya Qoriapsari
  - b. NIM : 20201668010
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
  - a. Nama Lengkap : Mutiara Firdaus Arafiq
  - b. NIM : 20201668004
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya


Surabaya, 02 Juli 2021

Mengetahui  
 Dekan FK UMS Surabaya



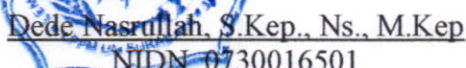
Dr. Nur Makarramah, SKM., M.Kes  
 NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian



Atik Swandari S.ST, M.Kes  
 NIDN. 0704038305

Menyetujui  
 Ketua LPPM UMS Surabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
 NIDN. 0730016501



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Melalui Webinar”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, 10 Juni 2021

Ketua Pelaksana



Atik Swandari, SST., M.Kes

# DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	1
1.2 Tujuan Kegiatan .....	2
1.3 Manfaat Kegiatan .....	2
<b>BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>3</b>
2.1 Sasaran Kegiatan.....	3
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan .....	3
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan .....	4
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>5</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>6</b>

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Kegiatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Melalui Webinar”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Proses penuaan pada lansia ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dari organ tubuh (Suhartini, 2010). Tanda-tanda proses penuaan pada lansia biasanya dimulai pada usia 45 tahun dan akan timbul masalah pada usia sekitar 60 tahun. Pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot sebesar 88%, penglihatan sebesar 72%, kelenturan tubuh sebesar 64%, daya ingat sebesar 61%, fungsi pendengaran 67%, penurunan fungsi seksual sebesar 86% (Zuhdi, 1998), serta mengalami penurunan keseimbangan sebanyak 65 % (Hobeika, 1999).

Penurunan keseimbangan dinamis lebih banyak menyebabkan terjadinya resiko jatuh pada lansia karena kemampuan fungsional yang mengalami penurunan sehingga tidak dapat mengendalikan keseimbangan saat bergerak. Penurunan keseimbangan dinamis merupakan faktor terbesar yang menyebabkan resiko jatuh pada lansia (Gusi et al., 2012), sehingga hal tersebut harus dicegah agar tidak terjadi permasalahan yang lebih kompleks pada lansia yang dapat menurunkan usia harapan hidup. Dalam hal ini senam Tai Chi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mencegah terjadinya resiko jatuh. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat tentang senam Tai Chi ini diperlukan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.

## **1.2 Tujuan Kegiatan**

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.

Tujuan lainnya adalah untuk mengetahui keseimbangan dinamis sebelum melakukan senam Tai Chi, mengetahui keseimbangan dinamis sesudah melakukan senam taichi, dan membandingkan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah senam Tai Chi.

## **1.3 Manfaat Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan modalitas fisioterapi untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia dan juga bisa sebagai rujukan untuk mengembangkan latihan jenis lain pada lansia.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **2.1 Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah semua lansia di UPTS Tresna Wredha Pasuruan dapat berjalan mandiri, tanpa menggunakan alat bantu (walker atau kruk) dan dapat mengikuti gerakan senam taichi. Dari 60 lansia yang dapat berjalan secara mandiri, hanya 20 lansia yang mengikuti latihan senam taichi karena 20 lansia tersebut mengalami penurunan keseimbangan dinamis pada saat berjalan.

#### **2.2 Prosedur Kegiatan**

Sebelum melakukan senam taichi, sebanyak 60 lansia yang bisa berjalan mandiri dikumpulkan di auditorium, kemudian dilakukan pemeriksaan keseimbangan dinamis dengan cara lansia disuruh untuk berjalan sejauh 3 meter. Kemudian dihitung waktunya dengan menggunakan stopwatch. Apabila proses berjalan menempuh waktu sekitar 8 sampai 10 detik berarti kategori normal, apabila menempuh sekitar 11 sampai 14 detik berarti mengalami gangguan keseimbangan ringan, dan apabila menempuh waktu sekitar 14 detik ke atas berarti kategori mengalami gangguan keseimbangan berat. Setelah dilakukan pemeriksaan tersebut bagi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan baik ringan maupun berat semua melakukan pelatihan senam taichi di aula panti werdha .Senam dilakukan kurang lebih selama 15 menit. Kemudian setelah selesai melakukan senam taichi para lansia tersebut dilakukan pemeriksaan lagi untuk mengukur apakah ada peningkatan setelah melakukan senam.

### **2.3 Hasil Dan Evaluasi**

Pemberian pelatihan senam taichi pada 20 lansia yang mengalami penurunan keseimbangan dinamis mendapatkan respon positif dari para lansia tersebut. Mereka tampak antusias dan senang ketika melakukan senam taichi. Setelah selesai senam mereka terlihat gembira dan sebagian besar dari mereka merasa jalannya lebih cepat dan terasa ringan. Setelah 1 kali dilakukan senam belum ada perubahan yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis tetapi para lansia tersebut merasa jalannya lebih ringan dan lebih cepat dari biasanya. Untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dapat dilakukan seminggu 2 sampai 3x dengan dengan cara para lansia tersebut melakukan gerakan mandiri sesuai dengan gerakan yang telah diajarkan tadi. Selain itu untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa gerakan - gerakan senam tai chi seperti yang diajarkan oleh fisioterapi tadi agar para lansia dapat tetap melakukan senam sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.



### **BAB III**

#### **PENUTUP**

Demikian laporan Pengabdian masyarakat dengan tema “Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Melalui Webinar” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta Lansia Di UPT pelayanan sosial tresna werdha Pasuruan. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## Lampiran

### Rincian Biaya

NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	4	Hari	Rp 500.000	Rp 2.000.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 3.000.000,00</b>
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	3	Rim	Rp 48.600	Rp 145.800
2	Tinta Printer Epson Black	2	Botol	Rp 125.500	Rp 251.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	1	Botol	Rp 107.500	Rp 107.500
4	Data Kuota Internet	4	Orang	Rp 52.000	Rp 208.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 15.500	Rp 77.500
6	Bolpoin tebal	5	Buah	Rp 26.500	Rp 132.500
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 32.550	Rp 162.750
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 27.500	Rp 137.500
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 12.300	Rp 61.500
10	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
11	Lem	5	Buah	Rp 48.000	Rp 240.000
12	Masker	4	Box	Rp 30.000	Rp 120.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 46.000	Rp 138.000
14	Face shield	5	Buah	Rp 7.500	Rp 37.500
15	Konsumsi	20	Buah	Rp 25.000	Rp 500.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 27.500	Rp 550.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	20	Eksemplar	Rp 13.500	Rp 270.000
18	X-Banner	2	Buah	Rp 125.500	Rp 251.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	3	Paket	Rp 15.000	Rp 45.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 150.000	Rp 600.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.130.050</b>
NO	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	1	Kali	Rp 500.000	Rp 500.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 500.000	Rp 500.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 1.000.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.130.050</b>

## 1. Foto Kegiatan

















## 2. Absensi Kegiatan

### ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama : Atik Swandari, SST.FT., M.Kes

Judul : Senam Taichi Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia di UPT  
Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan

Hari/ Tanggal : .....

No.	Nama	Tanda tangan	
1	HANAFIYAH	1	
2	MARIATI		2
3	SUMIATI	3	
4	HGATIYEM		4
5	HARTATIK	5	
6	SRI ASMATI		6
7	SUTIYAH	7	
8	HASTINI		8
9	PORITI	9	
10	SALFI		10
11	SRI MAMI	11	
12	Lilik Ardiningsih.		12
13	Tumini Sidem.	13	
14	Elisabet.		14
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20

Mengetahui,  
Kepala UPT Pelayanan Sosial  
Tresna Werdha



*[Handwritten signature]*



**SURAT TUGAS**

Nomor: 89/TGS/IL3.AU/LPPM/F/2021

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Atik Swandari S.ST, M.Kes	0704038305	Dosen UMSurabaya
2	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
3	Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio	0718038710	Dosen UMSurabaya
4	Alya Qoriapsari	20201668010	Mahasiswa UMSurabaya
5	Mutiara Firdaus Arafiq	20201668004	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan melalui webinar. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2020-2021.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 19 February 2021

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 89/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini **Jumat** tanggal **Sembilan Belas** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Atik Swandari S.ST, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Pendidikan kesehatan: Meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan Terapi Latihan tradisional Taichi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan melalui webinar

Anggota : 1. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes  
2. Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio  
3. Alya Qoriapsari  
4. Mutiara Firdaus Arafiq

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.130.050,- (Lima Juta Seratus Tiga Puluh Ribu Lima Puluh Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Atik Swandari S.ST, M.Kes  
NIDN. 0704038305



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Atik Swandari S.ST, M.Kes  
NIDN. 0704038305



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Seratus Tiga Puluh Ribu Lima Puluh Rupiah (dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.130.050,-**

Surabaya, 19 February 2021

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Atik Swandari S.ST, M.Kes

# PELATIHAN SENAM TAICHI UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN

**Atik Swandari<sup>1</sup>, Khabib Abdullah<sup>2</sup>, Alya Qoriapsari<sup>3</sup>, Mutiara Firdaus Arafiq<sup>4</sup>, Mohammad Dhofarul Wahid<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>UPTS Tresna Werdha Pasuruan, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [Alamatemail@gmail.com](mailto:Alamatemail@gmail.com)

## **Abstract**

*According to the World Health Organization (WHO), elderly people are a group of people aged 60 years or more. An elderly person will bring about comprehensive changes in his or her physical appearance which are related to the decreasing ability of body tissues, especially in physiological functions in the musculoskeletal system and neurological system. In this case, Tai Chi exercise is one way to improve dynamic balance and prevent the risk of falls. Therefore, community service regarding Tai Chi exercise is needed to prevent the risk of falls at the Tresna Werdha Pasuruan Social Services UPT. Another aim is to find out dynamic balance before doing Tai Chi exercises, find out dynamic balance after doing Tai Chi exercises, and compare dynamic balance before and after Tai Chi exercises.*

**Keywords:** *Elderly, Dynamic Balance, Risk of Falling, Tai Chi exercise*

## **Abstrak**

Lanjut usia (lansia) menurut World Health Organization (WHO) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Seorang dengan lanjut usia akan membawa perubahan yang menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis. Dalam hal ini senam Tai Chi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mencegah terjadinya resiko jatuh. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat tentang senam Tai Chi ini diperlukan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan. Tujuan lainnya adalah untuk mengetahui keseimbangan dinamis sebelum melakukan senam Tai Chi, mengetahui keseimbangan dinamis sesudah melakukan senam taichi, dan membandingkan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah senam Tai Chi.

**Kata Kunci:** Lansia, Keseimbangan dinamis, Resiko jatuh, Senam Taichi

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) menurut World Health Organization (WHO) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Jumlah penduduk lansia terus terjadi setiap tahunnya, diperkirakan kurang lebih seperempat dari populasi penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas (United Nations, 2017). Lansia yang terdapat di Asia yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak kurang lebih 11% pada tahun 2010 dan diperkirakan pada tahun 2020 kurang lebih sebanyak 15% serta ditahun 2030 diperkirakan kurang lebih sebanyak 19%. Jumlah lansia di Indonesia sebanyak 7,56% (World Health Organization, 2018).

Seorang dengan lanjut usia akan membawa perubahan yang menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis. Salah satunya yaitu penurunan fungsi keseimbangan dan peningkatan risiko jatuh (Padila, 2013). Sistem pengaturan keseimbangan semakin lama semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan dalam pengaturan keseimbangan dan gaya berjalan yang menurun adalah faktor dalam kejadian jatuh dan masalah motorik lainnya pada lanjut



usia. Upaya mengurangi risiko jatuh dan mempertahankan keseimbangan tubuh diperlukan adanya latihan fisik pada lansia.

Penurunan keseimbangan dinamis lebih banyak menyebabkan terjadinya resiko jatuh pada lansia karena kemampuan fungsional yang mengalami penurunan sehingga tidak dapat mengendalikan keseimbangan saat bergerak. Penurunan keseimbangan dinamis merupakan faktor terbesar yang menyebabkan resiko jatuh pada lansia (Gusi et al., 2012), sehingga hal tersebut harus dicegah agar tidak terjadi permasalahan yang lebih kompleks pada lansia yang dapat menurunkan usia harapan hidup.

Dalam hal ini senam Tai Chi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan mencegah terjadinya resiko jatuh. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat tentang senam Tai Chi ini diperlukan untuk mencegah terjadinya resiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan. Tai Chi adalah latihan yang terkontrol untuk mempertahankan tubuh dengan konstan yang memadukan gerakan fisik, pernafasan, pikiran, perasan dan keseimbangan dalam satu kesatuan sehingga sering disebut sebagai moving meditation atau meditasi dalam gerak (Susanto, 2010).

## **METODE**

Sebelum melakukan senam taichi, sebanyak 60 lansia yang bisa berjalan mandiri dikumpulkan di auditorium, kemudian dilakukan pemeriksaan keseimbangan dinamis dengan cara lansia disuruh untuk berjalan sejauh 3 meter. Kemudian dihitung waktunya dengan menggunakan stopwatch. Apabila proses berjalan menempuh waktu sekitar 8 sampai 10 detik berarti kategori normal, apabila menempuh sekitar 11 sampai 14 detik berarti mengalami gangguan keseimbangan ringan, dan apabila menempuh waktu sekitar 14 detik ke atas berarti kategori mengalami gangguan keseimbangan berat. Setelah dilakukan pemeriksaan tersebut bagi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan baik ringan maupun berat semua melakukan pelatihan senam taichi di aula panti werdha. Senam dilakukan kurang lebih selama 15 menit. Kemudian setelah selesai melakukan senam taichi para lansia tersebut dilakukan pemeriksaan lagi untuk mengukur apakah ada peningkatan setelah melakukan senam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemberian pelatihan senam taichi pada 20 lansia yang mengalami penurunan keseimbangan dinamis mendapatkan respon positif dari para lansia tersebut. Mereka tampak antusias dan senang ketika melakukan senam taichi. Setelah selesai senam mereka terlihat gembira dan sebagian besar dari mereka merasa jalannya lebih cepat dan terasa ringan. Setelah 1 kali dilakukan senam belum ada perubahan yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis tetapi para lansia tersebut merasa jalannya lebih ringan dan lebih cepat dari biasanya. Untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dapat dilakukan seminggu 2 sampai 3x dengan dengan cara para lansia tersebut melakukan gerakan mandiri sesuai dengan gerakan yang telah diajarkan tadi. Selain itu untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa gerakan - gerakan senam tai chi seperti yang diajarkan oleh fisioterapi tadi agar para lansia dapat tetap melakukan senam sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Senam Taichi dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia apabila dilakukan seminggu 2-3x secara rutin. Hasil Setelah 1 kali dilakukan senam belum ada perubahan yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis tetapi para lansia tersebut merasa jalannya lebih ringan dan lebih cepat dari biasanya.
2. Acara pengabdian masyarakat dengan pemberian senam Taichi mendapatkan respon positif dari para peserta. Peserta acara pengabdian masyarakat sangat antusias dan senang mengikuti acara tersebut.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Tiara, Novi., Sunarno, Rita Dewi. (2022) EFEKTIFITAS SENAM TAI CHI TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH DAN PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.13 No.1 (2022) 198-204. Hal 199