

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia semakin meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Data dari *world population prospect* 2019, secara global populasi usia lebih dari 65 tahun sebesar 9% (*United Nation*, 2019). Populasi lansia di Indonesia pada tahun 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97% (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Struktur suatu negara dikatakan tua jika mempunyai penduduk lansia dengan populasi di atas 7%. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang karena dipengaruhi oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran), dan mortalitas (kematian) serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*). Keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya perbaikan status gizi dan sanitasi, peningkatan pelayanan kesehatan serta tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik. Badan pusat statistik (BPS) memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai 20% populasi, meningkat sebesar 2,5 kali lipat dibandingkan lansia tahun 2018 (BPS, 2018; Kemenkes, 2013).

Lanjut usia (lansia) membawa konsekuensi munculnya masalah kesehatan yang menyertai sebagai akibat kemunduran fungsi sel-sel tubuh (Kemenkes, 2013). Data statistik menunjukkan angka kesakitan lansia di Indonesia tahun 2018 sebesar 25,99% (BPS, 2018). Lanjut usia membawa perubahan fisiologis pada semua sistem organ termasuk sistem kardiorespirasi. Perubahan pada sistem kardiovaskular dan respirasi akibat penuaan akan menyebabkan penurunan kebugaran kardiorespirasi. Konsumsi oksigen maksimal (VO_2 maks) sebagai indikator kebugaran kardiorespirasi akan menurun seiring bertambahnya usia (Bloch, 2010; Bonder, 2009).

Sebagian besar lansia menunjukkan ketidakaktifan fisik, dan memiliki gaya hidup *sedentary*. Hal ini disebabkan oleh efikasi diri yang rendah, kondisi medis yang sudah ada sebelumnya, keterbatasan fisik, batasan waktu, dan budaya. Ketidakaktifan fisik berkontribusi pada banyak kondisi kesehatan, termasuk penurunan kebugaran kardiorespirasi yang dinilai dengan VO_2 maks. Rendahnya tingkat kebugaran kardiorespirasi berkaitan dengan tingginya angka morbiditas dan mortalitas yang berkaitan dengan berbagai etiologi terutama gangguan kardiovaskular (ACSM, 2013). Pemberian latihan atau aktivitas fisik pada lansia dapat membantu mengatasi masalah ini, namun kepatuhan dan ketertarikan lansia pada latihan fisik masih sangat rendah. Menari berpotensi menjadi aktivitas fisik yang baik dan menarik untuk lansia, yang dapat disesuaikan dengan target populasi usia, keterbatasan fisik, dan budaya (Hwang *et al.*, 2015).

Dance movement therapy (DMT) merupakan salah satu alternatif latihan yang dapat diberikan kepada lansia untuk meningkatkan fungsi kardiorespirasi. DMT dapat meningkatkan aspek psikologi yang dapat menimbulkan keterikatan dan kepatuhan pada latihan (Payne, 2003). DMT menurut *American Dance Therapy Association* (ADTA) didefinisikan sebagai penggunaan gerakan psikoterapi untuk meningkatkan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial individu (Hwang *et al.*, 2015).

Tarian telah lama digunakan sebagai modalitas terapi. Pada lansia, aktivitas menari dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup. Tari merupakan aktivitas yang melibatkan semua panca indra dan menggabungkan antara gerakan dengan musik serta ekspresi diri. Musik merupakan bagian penting dari terapi tari, dengan musik yang familiar, individu lebih bisa bergerak dengan baik, mengurangi kelelahan dan meningkatkan stimulasi psikologis selama latihan, sehingga tujuan terapi dapat lebih mudah tercapai (Douka *et al.*, 2019).

Indonesia merupakan negara majemuk yang terdiri atas beragam suku, adat, ras, budaya, dan agama. Seni tari merupakan salah satu jenis kesenian yang dikenal banyak kalangan, dengan masing-masing ciri khas dari setiap daerah. Tari Indonesia memiliki potensi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, yang mengandung unsur gerak tubuh, aktivitas aerobik dan latihan pernafasan. Tari daerah lebih berpotensi sebagai terapi latihan untuk masyarakat pada daerah tersebut, karena lebih familiar dan memiliki keterikatan tersendiri terhadap masyarakatnya (Maghfiroh, 2017; Pradewi & Lestari., 2012; Pertiwi & Muliarta, 2017).

Tari Jawa merupakan salah satu tari tradisional Indonesia yang berasal dari daerah Jawa yang memiliki ciri khas dan aturan tersendiri, yang memiliki berbagai variasi gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh mulai dari kepala sampai ekstremitas bawah, sehingga dinilai dapat meningkatkan kebugaran tubuh, baik dari sisi kardiorespirasi, fleksibilitas, keseimbangan serta kognisi (Poerwanto *et al.*, 2019, Kuswardhani *et al.*, 2020).

Tari tradisional Jawa modifikasi merupakan modifikasi tari yang menggunakan gerakan-gerakan dasar tari Jawa, yang disesuaikan dengan kapasitas fisik pada lansia. Tari Jawa yang sudah ada memiliki gerakan yang kompleks dan intensitas yang tidak sesuai dengan lansia, sehingga perlu modifikasi disesuaikan dengan karakteristik lansia. Gerakan yang diberikan pada intervensi ini sederhana dengan beberapa pengulangan sehingga diharapkan lansia bisa mengikuti gerakan tarian tersebut. Tarian diberikan dengan intensitas sedang yang telah diukur sebelumnya pada penelitian pendahuluan, diiringi dengan musik berbahasa Jawa yang familiar dengan subjek penelitian.

Penelitian mengenai pengaruh tari tradisional Indonesia, khususnya tari tradisional Jawa modifikasi sebagai *dance movement therapy* (DMT) terhadap kebugaran kardiorespirasi pada lansia di panti wredha belum peneliti temukan dipublikasikan di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan fungsi kardiorespirasi lansia wanita di panti wredha Hargodedali Surabaya setelah mendapatkan terapi tari tradisional Jawa modifikasi.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana pengaruh Tari tradisional Jawa modifikasi selama 12 minggu terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia di panti wredha Hargodedali Surabaya?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui perubahan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di panti wredha Hargodedali Surabaya setelah pemberian tari tradisional Jawa modifikasi selama 12 minggu.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengukur dan menganalisa VO₂ maks pada lansia di panti wredha Hargodedali Surabaya sebelum dan setelah pemberian tari tradisional Jawa modifikasi selama 12 minggu.
2. Membandingkan perubahan VO₂ maks pada lansia wanita di panti wredha Hargodedali Surabaya, antara kelompok yang mendapat Tari Tradisional Jawa modifikasi dengan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Pelayanan

Mendapatkan informasi dan manfaat Tari tradisional Jawa modifikasi sebagai salah satu latihan yang diberikan pada lansia.

1.4.2 Untuk Ilmu pengetahuan

Mendapatkan informasi tentang pengaruh Tari tradisional Jawa modifikasi selama 12 minggu terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia.

1.4.3 Untuk Subjek Penelitian

1. Memberikan pengetahuan dan perubahan aktifitas fisik pada subjek penelitian.
2. Subjek penelitian mendapatkan manfaat pemberian Tari tradisional Jawa modifikasi berupa program peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada lansia.

1.5. Risiko Penelitian dan Antisipasi risiko

Risiko yang mungkin terjadi selama penelitian antara lain adalah terjadi nyeri otot/sendi dan kejadian jatuh. Antisipasi risiko dan keamanan latihan dijelaskan pada lampiran 10, 11, 12, 13.