

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM TAI CHI TERHADAP KESEHATAN
MENTAL EMOSIONAL LANJUT USIA
(Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya)**

Ari Priana
Universitas Siliwangi
Email : aripriana@rocketmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah memperoleh fakta dari pengaruh olahraga senam Tai Chi terhadap kesehatan mental emosional pada komunitas lanjut usia (60-74 tahun) yang melakukan senam Tai Chi di Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan *ex post facto*. Sampel penelitian adalah lanjut usia (60-74 tahun) yang mengikuti senam Tai Chi, tergabung dalam organisasi PORPI Kota Tasikmalaya dengan jumlah 16 orang yang mempunyai kriteria sudah melakukan senam Tai Chi dengan rutin minimal 3 bulan, melakukan senam Tai Chi satu minggu dua kali, dengan durasi waktu 30 menit. Instrumen yang digunakan adalah DASS (*Depressi, Anxiety, and Stress Scale*) yang merupakan angket atau kuesioner untuk alat ukur atau tes tingkat stress, terdiri dari 42 item pertanyaan, mempunyai tingkat *discrimant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91. Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan senam Tai Chi berpengaruh secara berarti terhadap kesehatan mental emosional komunitas lanjut usia Kota Tasikmalaya. Kelompok senam Tai Chi komunitas lanjut usia di Kota Tasikmalaya memiliki kesehatan mental emosional tergolong normal, dianjurkan bagi masyarakat lanjut usia maupun yang belum menginjak usia lanjut agar memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga khususnya olahraga senam Tai Chi dengan rutin sehingga baik sebelum maupun sesudah menginjak usia lanjut memiliki kesehatan mental emosional yang baik sebagai penunjang kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Kata Kunci: Emosional, Kesehatan, Mental, Tai Chi.

Abstract

The aim of this research is to get facts of the influence Tai Chi gymnastics on the community mental health emotional elderly (60-74 years) who do Tai Chi gymnastics at the Tasikmalaya. This research method using ex post facto. Sample is elderly (60-74 years) who follow Tai Chi gymnastics, are members of the PORPI organization Tasikmalaya with the number of 16 members who have been doing gymnastics criteria Tai Chi routine at least 3 months, doing Tai Chi gymnastics twice a week, with the duration of 30 minutes. The instrument used was DASS (depression, Anxiety, and Stress Scale) which is a questionnaire or questionnaires for measuring devices or stress test levels, consisting of 42 items questions, have discriminant level of validity and reliability has a value of 0.91. The research proves that Tai Chi exercises significant influence on the mental health community emotional elderly Tasikmalaya. Tai Chi gymnastics group community of elderly of Tasikmalaya have mental health emotional classified as normal, recommended for masyarak elderly or who have not turned up to have an awareness of the importance of exercise, especially Tai Chi gymnastics regularly so that both before and after stepping on the elderly has mental health emotional well as supporting overall body health.

Keywords : Emotional, Health, Mental, Tai Chi.

I. PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia (lansia) sekarang ini semakin meningkat. Hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi di Indonesia pun terjadi hal yang serupa. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Versayanti (Nur, 2009) bahwa : ‘Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 10 juta orang yang berusia di atas 65 tahun (4,6 % dari seluruh jumlah penduduk). Bahkan, Indonesia termasuk salah satu negara, yang jumlah penduduk lansianya bertambah paling cepat di Asia Tenggara.’

Angka harapan hidup penduduk Indonesia berdasarkan data Biro Pusat Statistik pada tahun 1968 (BPS, 2000: 1) adalah “45,7 tahun, pada tahun 1980 : 55,3 tahun, pada tahun 1985 : 58,19 tahun, pada tahun 1990 : 61,12 tahun, dan tahun 1995 : 60,05 tahun serta tahun 2000 : 64,05 tahun.”

Berdasarkan data dari Kementrian Koordinator Kesejahteraan Rakyat 2009 (Menkokesra 2010 <http://www.menkokesra.go.id>) ‘Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) dengan \pm 7,18% penduduk berusia di atas 60 tahun.’

Peningkatan usia harapan hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Depkes (Nur, 2009) bahwa ‘Diantaranya Empat gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, anxietas, dan delirium.’ Tingginya angka lansia membutuhkan perhatian khusus, salah satunya adalah gejala depresi yang sering muncul pada lansia.

Gejala depresi ini diduga bisa mengakibatkan memperpendeknya harapan hidup. “Lansia yang mengalami depresi cenderung tidak bisa mengurus diri sehingga memicu kemunduran fisik.

Kondisi tubuh lansia yang semakin menurun baik fisik maupun mentalnya, berpotensi mengundang berbagai macam penyakit. Keadaan lansia tersebut membutuhkan suatu kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan badannya, kegiatan menghibur untuk menghindari rasa jenuh yang akan mengganggu kesehatan mental emosionalnya. Untuk meningkatkan kesejahteraan jasmani tersebut salah satunya dilakukan dengan upaya untuk meningkatkan derajat sehat dinamis melalui aktivitas olahraga kesehatan yang cocok untuk lansia.

Menurut (Giriwijoyo, 2007) Konsep olahraga kesehatan adalah: padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, dan fisiologis Bermanfaat dan aman. Massal ajang silaturahmi, reduksi stress, ajang komunikasi sosial. Jadi berolahraga membuat manusia menjadi sehat

jasmani, rohani dan sosial yaitu sehat seutuhnya sesuai konsep sehat WHO.

Masyarakat melakukan olahraga tentu saja memiliki tujuan yang berbeda-beda, pada lansia olahraga bertujuan antara lain untuk: 1) membantu tubuh agar tetap bergerak, 2) lambat laun mampu meningkatkan kemampuan fisik, 3) memberikan kontak secara psikologis yang lebih luas sehingga tidak terisolir dari rangsang, 4) mencegah terjadinya cedera, 5) meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, 6) meningkatkan kemandirian sehingga lansia dapat beraktivitas sehari-hari (Kusmaedi, 2004).

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga olahraga yang biasa dilakukan oleh para lanjut usia, khususnya di Tasikmalaya diantaranya olahraga senam Tai Chi.

Senam Tai Chi merupakan salah satu olahraga yang banyak dilakukan oleh para lanjut usia. Selain lebih tidak beresiko bahaya, senam Tai Chi ini dapat dilakukan secara massal yang berfungsi sebagai ajang silaturahmi, reduksi stress, dan ajang komunikasi sosial. Karena itu faktanya khususnya di Kota Tasikmalaya banyak para lansia yang banyak memilih olahraga senam Tai Chi.

Gerakan Tai Chi adalah "senam" meditatif yang memberikan manfaat bagi raga sekaligus jiwa. Latihan fisik dari gerakan-gerakan Tai Chi dan olah napasnya telah diteliti memiliki banyak manfaat terapeutik, artinya berlatih Tai Chi dapat membantu kesembuhan suatu penyakit atau gangguan pada tubuh. Seperti meredakan stres, meringankan rasa sakit pada persendian, meningkatkan keseimbangan dan kelenturan tubuh (<http://cybermed.cbn.net.id>).

Senam Tai Chi juga dipercaya dapat menjadi alternatif untuk meredakan stress. Menurut (Anwar, 2011) “dalam gerakan senam Tai Chi menitik beratkan pada gerakan tubuh yang lambat, anggun, yang dipadu dengan seni olah pernapasan secara halus dan berirama”. Teknik inilah yang menjadikan Tai Chi dipercaya mampu membebaskan pikiran untuk mencapai rasa ketenangan batin. Dengan kata lain menurut pendapat tersebut senam Tai Chi dapat menenangkan pikiran seseorang untuk dapat meredakan tingkat stress. Dengan menurunnya tingkat stress pada diri seseorang, seseorang tersebut akan terhindar dari anxiety dan depresi, yang itu semua merupakan indikator dari gangguan kesehatan mental emosional.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti sehingga dapat mencari solusi yang

tepat mengenai permasalahan yang terjadi pada lansia. Minimnya penelitian yang dilakukan terhadap lansia menjadi dasar alasan pentingnya peneliti melakukan penelitian ini, sehingga diharapkan dengan diadakannya penelitian ini memberikan informasi berupa solusi untuk menghadapi permasalahan yang terjadi pada lansia. Selain itu dengan adanya informasi positif dari hasil penelitian dapat memberikan promosi dan meningkatkan kesadaran kepada para lansia akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga khususnya olahraga senam Tai Chi. Sehingga diharapkan menghadapi usia lanjut memiliki kualitas hidup yang baik terhindar dari gangguan penyakit baik fisik maupun mental dan tidak ada lagi kecemasan baik para lanjut usia, keluarga, dan Negara menghadapi lonjakan angka harapan hidup para lanjut usia.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan pada komunitas lanjut usia yang tergabung dalam organisasi PORPI Kota Tasikmalaya yang mempunyai tempat latihan di kolam renang Tirta Sukapura Dadaha Kota Tasikmalaya pada tanggal 10 Juni 2012. Berdasarkan kebutuhan penelitian, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling*, yaitu dengan cara *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2009) "*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Berdasarkan kebutuhan penelitian dan mengacu pada teori yang ada, kriteria sampel yang diambil diantaranya lanjut usia yang berusia 60-74 tahun, sudah melakukan senam Tai Chi dengan rutin minimal 3 bulan, melakukan senam Tai Chi satu minggu dua kali, dengan durasi waktu 30 menit. Maka dari itu sampel yang terseleksi sesuai kriteria yang ada sebanyak 16 orang.

Instrumen yang digunakan adalah *Depressi, Anxiety, and Stress Scale 42* (DASS 42) yang merupakan angket atau kuesioner untuk alat ukur atau tes tingkat stress, terdiri dari 42 item pertanyaan, mempunyai tingkat *discrimant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91. DASS 43 yang akan digunakan dalam penelitian ini sudah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan disederhanakan oleh Luky (2011) dalam Tesisnya yang berjudul *Dampak Aktivitas Bersepeda Terhadap Kesehatan Mental Emosional*.

Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode apa yang digunakan dalam penelitian tersebut. Dengan demikian, seorang peneliti dituntut untuk terampil menemukan metode apa yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang ditelitinya. Oleh karena itu, merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan. Dalam

penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *ex post facto* dengan pendekatan *static group comparison*. Metode yang digunakan ini lebih menitik beratkan pada penelitian komparatif. Mengenai hal ini, Nasir (1999) menyatakan "Penelitian komparatif adalah sejenis penelitian *deskriptif* yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab akibat, dengan menganalisa faktor-faktor penyebab terjadinya atau pun munculnya suatu fenomena tertentu." Tujuan penelitian *ex post facto* adalah melihat akibat dari suatu fenomena dan menguji hubungan sebab akibat dari data-data setelah semua kejadian yang dikumpulkan telah selesai berlangsung. Adapun Sukardi (2003) menjelaskan bahwa "penelitian *ex post facto* merupakan penelitian, di mana rangkaian variabel-variabel bebas telah terjadi, ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat." Ciri utama dalam penelitian *ex post facto* dapat dijelaskan oleh Nasir (1999) sebagai berikut "Sifat penelitian *ex post facto*, yaitu tidak ada kontrol terhadap variabel, dan peneliti tidak mengadakan pengaturan atau manipulasi terhadap variabel. Variabel dilihat sebagaimana adanya". Hal ini lebih lanjut diterangkan pula oleh Arikunto (2002) yaitu, "Pada penelitian ini, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil." Sukardi (2003) mengemukakan hal yang sama bahwa "karena sesuai dengan arti *ex post facto*, yaitu 'dari apa dikerjakan setelah kenyataan', maka penelitian ini disebut sebagai penelitian sesudah kejadian." Dalam menjabarkan metode tersebut maka peneliti membuat langkah penelitian sebagai berikut:

1. Melakukan tes kebugaran kepada para lanjut usia
2. Mengumpulkan data yang diperoleh dari tes tingkatan kesehatan mental emosional melalui angket yang disebarkan kepada para lanjut usia.
3. Menyusun dan mengolah data
4. Menganalisis data.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini peneliti akan membahas hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan statistik. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian atau hipotesis yang peneliti ajukan.

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bagaimanakah tingkat kesehatan mental emosional lanjut usia (60-74 tahun) anggota senam Tai Chi?

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Hasil tes kesehatan mental emosional yang melakukan olahraga senam Tai Chi, 15 orang berkategori kesehatan mental emosional normal dan 1 orang berkatagorikan sedang.

Tabel 3.1
Deskripsi Data DASS (laki-laki)

Kelompok Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
TAICHI	16	23,94	19,46	378,6916	0	80

Pada kelompok senam Tai Chi yang berjumlah 16 orang, hasil tes *DASS* diperoleh rata-rata 23.94 dengan standar deviasi 19,46 serta varians 378,6916. Sedangkan skor terendah yang diperoleh adalah 0 dan skor tertinggi adalah 80.

Tabel 3.2
Hasil Uji Normalitas DASS

DASS	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistik	Dk	Sig.	Statistik	Dk	Sig.
	Taichi	0,208	16	0,063	0,859	16	0,019

Lilliefors Significance Correction

Untuk hasil uji normalitas dari *output* yang dihasilkan program SPSS 17 terdapat lima uji analisis normalitas data, yaitu *kolmogorov smirnov*, *Shapiro-wilk*, *QQ Plots*, *Detrended normal QQ Plots*, dan *Spread V.S Level Plot*. Ke lima uji analisis ini sebenarnya saling mendukung satu sama lainnya. Untuk uji normalitas ini penulis hanya menyajikan uji berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Untuk uji *Kolmogorov-Smirnov* diasumsikan sama dengan uji normalitas *Lilliefors* (lihat pada bagian bawah tabel “a. *Lilliefors Significance Correction*).

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa pelaku senam Tai Chi dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* nilai probabilitas (Sig.) 0,063. Sedangkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, nilai probabilitas (Sig.) untuk pelaku senam Tai Chi adalah 0,019.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *output* tersebut, ada beberapa langkah yang disajikan. Berikut ini adalah beberapa langkah dan ketentuan uji normalitas dari data pada tabel.

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau probabilitas $< 0,05$ (Distribusi tidak normal).
- 2) Nilai Sig. atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal).

Uji Kenormalan:

- 1) Kolmogorov Smirnov/Lilliefors:
TAICHI: Sig. 0,063 $> 0,05$ (Distribusi Normal)
- 2) Shapiro Wilk:
TAICHI: Sig. 0,019 $< 0,05$ (Distribusi tidak

Normal)

Kesimpulan:

Mengacu pada kriteria keputusan bahwa, nilai probabilitas (Sig.) untuk sampel senam Tai Chi yang diuji berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* diperoleh nilai Sig. lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data hasil *test DASS* pelaku senam taichi berdistribusi Normal.

Olahraga senam Tai Chi merupakan aktivitas fisik yang bersifat aerobik yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan *physical fitness* dan merupakan langkah awal untuk memelihara kesehatan mental emosional. Seperti diungkap oleh Cerdic Bryant, Ph.D., kepala ilmunan di *The American Council on Exercise* (Chesser & Hutagalung, 2007) menjelaskan bahwa ‘Latihan aerobik meningkatkan jumlah serotonin (hormone yang berperan dalam menimbulkan rasa bahagia).’ Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Smith, (2010, www.helpguide.org) Bahwa “*exercise not only strengthens our heart and lungs, but also releases endorphins, powerful chemicals that energize us and lift our moods.*” Latihan tidak hanya memperkuat jantung dan paru-paru kita, tetapi juga melepaskan endorfin, bahan kimia kuat yang memberikan energi kita dan mengangkat suasana hati kita.

Dari pendapat diatas mengemukakan bahwa olahraga aerobik selain meningkatkan kebugaran melalui peningkatan kapasitas aerobiknya juga dipercaya untuk meningkatkan kesehatan mental emosional atau menghindari depresi, ditandai dengan penurunan tingkat stress dan anxiety, hal tersebut diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Bonhauser dkk (2005) dalam jurnalnya yang berjudul *Improving Physical Fitness & Emotional well-being in Adolescents of low Socioeconomic status in Chils* mengungkapkan bahwa sebuah program sekolah yang berbasis aktivitas fisik pada remaja yang berstatus sosial ekonomi yang rendah, memperoleh manfaat yang signifikan dalam hal kebugaran fisik dan setatus kesehatan mental. Penelitian terhadap 198 siswa yang berusia 15 tahun, dihasilkan bahwa terjadi peningkatan VO₂max yang signifikan sebesar 8,5%, menurunkan tingkat anxiety sebesar 13,7%, dan meningkatkan self-esteem 2,3% dibandingkan pada kelompok kontrol. Lebih lanjut Naser menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat langsung berpengaruh pada keadaan pikiran kita dan bagaimana mengangani tentang mental yang kita hadapi. Aktifitas fisik meningkatkan kondisi mental dengan meningkatkan sirkulasi darah, membawa O₂ dan endorfin ke jaringan otak, membantu meningkatkan pertumbuhan sel otak yang berhubgnan dengan kinerja yang lebih baik pada kognitif dan kesejahteraan mental seperti membantu menghadapi stress, anxiety, dan depresi. Aktifitas

fisik yang dapat memberikan pengaruh langsung pada kesehatan mental adalah olahraga yang bersifat aerobik dan daya tahan yang lama latihannya berkisar 30-40 menit.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Aktivitas senam Tai Chi yang dilakukan secara rutin, adekuat dan masal. Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu dan cukup dalam intensitas yang moderat dapat memberikan dampak positif bagi yang melakukannya. Selain berpengaruh pada *physical fitness* seseorang, seperti kerja jantung dan paru-paru yang berhubungan dengan VO₂max, meningkatkan kualitas peredaran darah dan suplai oksigen ke otak dan seluruh tubuh, senam Tai Chi sebagai salah satu aktivitas fisik yang juga mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental emosional seseorang. Olahraga tersebut tergolong olahraga yang *low-impac* dan tidak ada unsur kompetisi di dalamnya sehingga dirasakan cocok untuk lansia yang ingin berolahraga, selain itu juga dapat dipakai sebagai terapi untuk gangguan mental emosional yang tergolong ringan seperti depresi, anxiety, dan stress. Kemudian dianjurkan bagi masyarakat lanjut usia maupun yang belum menginjak usia lanjut agar memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga khususnya olahraga senam Tai Chi dengan rutin sehingga baik sebelum maupun sesudah menginjak usia lanjut memiliki kesehatan mental emosional yang baik sebagai penunjang kesehatan tubuh secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar,Rusydie. (2011). Bangkitkan Kekuatan Tai Chi dengan Shalatmu. DIVA Press. Jogjakarta
- Arikunto,Suharsimi. (2002)._____ Prosedur Penelitian,Suatu Pendekatan Praktek. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Bonhauser, M. *et al.* (2005). Improving Physical Fitness and Emotional Weellbeing in Adolescents of low socioeconomic status in Chile: result of a school based controlled trial. Published By Oxford University Press.
- Biro Pusat Statistik (1968)
- Chesser & Hutagalung (2007). Memaksimalkan Aktivitas Tubuh. Majalah Mens Health Indonesia. Edisi bulan Desember.
- Giriwijoyo, Santoso. dkk. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga, Edisi 1, UPI Press, Bandung Indonesia.
- Kusmaedi, Nurlan. (2004) Olahraga Untuk Lansia, UPI Press, Bandung, Indonesia.
- Luky, Affari. (2010) Thesis, Dampak Aktivitas Bersepeda Terhadap KesehatanMental Emoional Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.Bandung
- Menkokesra 2010 www.menkokesra.go.id
- Nur-Hidayat, L (2009) . Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. S1 Keperawatan. Universitas Muhamadiyah. Surakarta
- Nasir. M. (1999). Metode Penelitian. Penerbit Gailia Indonesia. Jakarta.
- Nurhidayati Laili (2009). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. S1 Keperawatan. Univeritas Muhamadiyah. Surakarta.
- Sugiyono (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. CV. Alfabeta, Bandung.
- Sukardi (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bumi Aksara. Ygyakarta.
- www.cybermed.cbn.net.id. (16 Nov 2009). Kesehatan Mental Kita Dipertanyakan.