

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk303>

Senam Tai Chi, Kebugaran Fisik dan Kesehatan Psikologis Lansia: A Systematic Review

Milawati

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; milawati110598@gmail.com (koresponden)

Vivin Nur Hafifah

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; vivinhafifah@unuja.ac.id

ABSTRACT

Background: the aging process is a decline in body function so that it can interfere with the activities of the elderly. This of course can have an impact on decreasing psychological health to physical health in the elderly.

Purpose: The purpose of this Systematic Review is to determine the effectiveness of Tai Chi exercises on physical fitness and psychological health in the elderly. **Methods:** Database search includes Google Scholar, Cambridge, and Proquest with the keyword the influence of Tai Chi gymnastics on physical health and the influence of Tai Chi gymnastics on psychological health. The criteria for the articles selected 2017-2021 are in full text and in English and speak Indonesian. This Systematic Review uses 15 articles that fit the inclusion criteria. **Results:** regular Tai Chi exercise can also improve the quality of life of the elderly and reduce or even eliminate the negative stigma in the elderly. **Conclusion:** Tai Chi exercise can improve physical health which tends to have problems and can reduce the risk of falling. This intervention can also improve the psychological health of the elderly and can change the stigma in families who think that the elderly are a burden in the family
Keywords: Tai Chi gymnastics; physical health; psychological health; the elderly

ABSTRAK

Proses penuaan merupakan terjadinya kemunduran fungsi tubuh sehingga dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Hal ini tentu dapat berdampak menurunnya kesehatan psikologis hingga kesehatan fisik pada lansia. Tujuan dari *Systematic Review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam Tai Chi terhadap kebugara fisik serta kesehatan psikologis pada lansia. Pencarian database meliputi *Google Scholar*, *Cambridge*, dan *Proquest* dengan kata kunci *the influence of Tai Chi gymnastics on physical health* dan *the influence of Tai Chi gymnastics on psychological health* kriteria artikel yang dipilih 2017-2021 adalah dengan teks penuh dan berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia. *Systematic Review* ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan total keseluruhan artikel yang diperoleh dalam pencarian sebanyak 61 artikel (*google scholar* 37 artikel, *Cambridge* 10 artikel, dan *PubMed* 14 artikel). latihan senam Tai Chi secara rutin juga dapat meningkatkan kualitas kehidupan lansia dan mengurangi bahkan dapat menghilangkan stigma negative pada lansia. senam Tai Chi dapat meningkatkan kesehatan fisik yang cenderung memiliki masalah serta dapat mengurangi risiko jatuh. intervensi ini juga dapat meningkatkan kesehatan lansia secara psikologis serta dapat merubah stigma pada keluarga yang beranggapan bahwa lansia merupakan beban dalam keluarga
Kata kunci: senam Tai Chi; kesehatan fisik; kesehatan psikologis; lansia

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses kehilangan kemampuan jaringan yang ada dalam tubuh secara perlahan sehingga kesulitan dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya. proses penuaan merupakan terjadinya kemunduran fungsi tubuh sehingga dapat mengganggu aktivitas pada lansia. ⁽¹⁾ hal ini tentu sangat berpengaruh pada kesehatan fisik serta kesehatan psikologis pada lansia.

Indonesia merupakan suatu Negara yang memiliki peningkatan jumlah populasi lansia dari tahun ketahun dengan 63,31 juta penduduk lansia. ⁽²⁾ Secara garis besar prevalensi lansia pada Tahun 2017 menurut Kementerian Kesehatan RI mengungkapkan bahwa diantara 34 provinsi di Indonesia terdapat 5 provinsi dengan presentase terbesar yaitu di Yogyakarta Sebesar (13,81%), Jawa Tengah sebesar (12,59), Jawa Timur sebesar (12,25%), Bali sebesar (10,71%), dan Sulawesi Utara (10,42%). ⁽³⁾

peningkatan prevalensi lansia merupakan suatu tantangan bagi Negara Indonesia untuk mempersiapkan dan menciptakan lansia yang lebih sehat dan mandiri. hal ini perlu adanya suatu penanganan serius terhadap suatu masalah yang cenderung mengganggu kesehatan fisik serta psikologis pada lansia, sehingga lansia lebih mampu mandiri tanpa dianggap menjadi beban dalam suatu keluarga serta dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia. permasalahan yang terjadi pada lansia yang cenderung memiliki gangguan fisik sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia, hal ini perlu diperhatikan dan diberikan intervensi khusus, karena lansia berpotensi mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual ekonomi serta sosial. jika hal ini tidak ditangani atau diatasi, hal ini dapat menjadi permasalahan yang mendasari yang sering terjadi pada lansia yang merupakan suatu masalah kesehatan akibat suatu proses degenerative. selain itu, permasalahan pada lansia juga dapat berdampak negatif terhadap keluarga yang menganggap bahwa lansia merupakan suatu beban keluarga sehingga tidak banyak dalam suatu keluarga merasa enggan dan memilih untuk menempatkan lansia di penitipan orang tua atau panti wredha. hal ini tentu dapat berdampak menurunnya kesehatan psikologis hingga kesehatan fisik pada lansia.

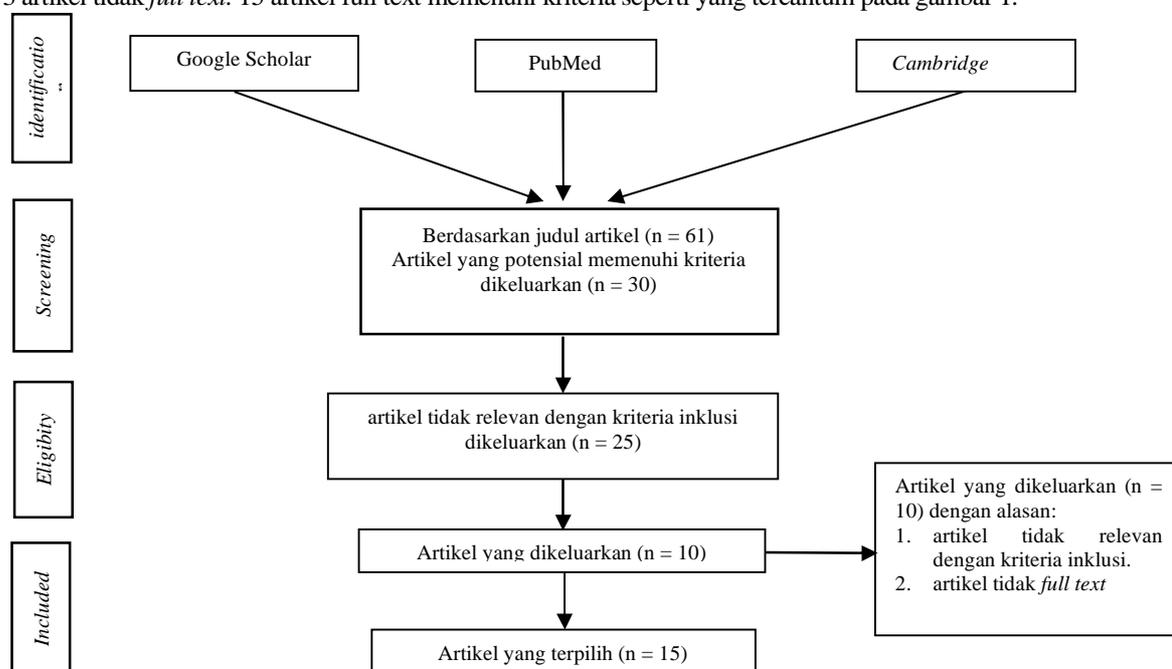
METODE

Pencarian database meliputi *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Cambridge* dengan kata kunci *the influence of Tai Chi gymnastics on physical health* dan *the influence of Tai Chi gymnastics on psychological health*. Tahap berikutnya adalah menyeleksi artikel sesuai batasan kriteria yaitu terbit pada tahun 2017-2021 dengan teks penuh dan berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia. dalam penyusunan *systematic review* ini berdasar pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*. Tujuan dari *systematic review*

ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam Tai Chi terhadap kebugaran fisik serta kesehatan psikologis pada lansia. Artikel yang telah ditemukan kemudian di sintesis dan dianalisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. kriteria inklusi pada *systematic review* ini adalah ⁽¹⁾ intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan fisik pada lansia maupun secara umum. ⁽²⁾ Intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan psikologis pada lansia maupun secara umum. Sedangkan kriteria eksklusi pada *systematic review* ini adalah (1) artikel yang tidak menggambarkan tentang intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis pada lansia. Pencarian artikel ini dimulai pada Maret 2021, dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh peneliti. Artikel yang ditemukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan kata kunci *the influence of Tai Chi gymnastics on physical health* dan *the influence of Tai Chi gymnastics on psychological health*. Dalam penelitian ini menghapus artikel yang tidak sesuai dengan topik, mengganti artikel yang judulnya sama dengan artikel yang yang judulnya berbeda namun menjadi pendukung dari isi pokok artikel peneliti, menelaah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan mengelompokkan artikel tersebut sesuai dengan hasil penelitian untuk dilanjutkan kepada pembahasan tentang Analisis senam Tai Chi terhadap kebugaran fisik serta kesehatan psikologis pada lansia. *Systematic review* ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan total keseluruhan artikel yang diperoleh dalam pencarian sebanyak 61 artikel (*google scholar* 37 artikel, *Cambridge* 10 artikel, dan *PubMed* 14 artikel).

HASIL

Pencarian literature awal didapat 61 artikel (*google scholar* 37 artikel, *Cambridge* 10 artikel, dan *PubMed* 14 artikel). 31 artikel yang berpotensi memenuhi kriteria dan 5 artikel tidak memenuhi kriteria dengan topik yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. setelah dilakukan tinjauan melalui abstrak 7 artikel tidak relevan dengan kriteria inklusi dan 3 artikel tidak *full text*. 15 artikel *full text* memenuhi kriteria seperti yang tercantum pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram *flow* dan pemilihan artikel

Total keseluruhan artikel yang diperoleh dalam pencarian sebanyak 61 artikel (*google scholar* 37 artikel, *Cambridge* 10 artikel, dan *PubMed* 14 artikel). dari 61 artikel berdasarkan judul artikel dikeluarkan 31 artikel yang berpotensi memenuhi kriteria hingga menjadi 30 artikel. setelah itu dikeluarkan 5 artikel yang tidak relevan dengan kriteria inklusi sehingga menjadi 25 artikel. lalu dikeluarkan 7 artikel tidak relevan dengan kriteria inklusi dan 3 artikel tidak *full text* sehingga terpilih 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

hasil dari 15 artikel didapatkan bahwa tentang senam Tai Chi terhadap kebugaran fisik serta kesehatan psikologis pada lansia didapatkan dengan analisis pada artikel penelitian tentang intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan fisik pada lansia maupun secara umum dan intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan psikologis pada lansia maupun secara umum.

Table 1. intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan fisik pada lansia maupun secara umum dan intervensi senam Tai Chi terhadap kesehatan psikologis pada lansia maupun secara umum dengan penyusunan berdasar pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), sebanyak 15 artikel.

No	Title, author, year	Result
1	Tai Chi for the Prevention of Falls Among Older Adults: A Critical Analysis of the Evidence. ⁽⁴⁾ Samuel R. Nyman 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tai Chi efektif dalam mencegah jatuh di antara orang dewasa yang lebih tua di komunitas dan di antara berbagai populasi termasuk yang berisiko jatuh, yang memiliki Penyakit Parkinson, atau yang pernah mengalami stroke. Dalam bentuk lain, latihan Tai Chi lebih efektif dalam menyediakan manfaat kognitif untuk orang

No	Title, author, year	Result
		dewasa yang lebih tua. Karena itu, mungkin lebih banyak yang efektif dalam mencegah jatuh melalui mekanisme ini. Uji coba Tai Chi telah menarik tingkat kepatuhan yang serupa yaitu 71–81% dibandingkan dengan intervensi berbasis olahraga lainnya untuk pencegahan air terjun.
2	Task swithching performance improvements after Tai Chi chuan training are associated with greater pefontal activation in older adults. ⁽⁵⁾ Meng-Tien Wu1, Pei-Fang Tang, Joshua O. S. Goh, Tai-Li Chou, Yu-Kai Chang, Yung-Chin Hsu, Yu-Jen Chen, Nai-Chi Chen, Wen-Yih Isaac Tseng, Susan Shur-Fen Gau3,5,7,10, Ming-Jang Chiu and Ching Lan 2018	Temuan ini menunjukkan bahwa Tai Chi merupakan pelatihan berpotensi memberikan manfaat bagi beberapa orang, meskipun tidak semua, orang dewasa yang lebih tua meningkatkan fungsi prefrontal mereka. Prefrontal merupakan salah satu struktur dasar suatu otak yang menentukan suatu perilaku manusia, serta kegiatan yang paling kompleks. pelatihan tersebut dalam jangka panjang dan menggunakan pemeriksaan otak konektivitas struktural dan fungsional.
3	Colleration between cognition and balance among middle aged and older adults observed through a Tai Chi intervention program. ⁽⁶⁾ Tao Xiao, Lin Yang, Lee Smith, Paul D. Loprinzi, Nicola Veronese, Jie Yao, Zonghao Zhang and Jane Jie Yu. 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fungsi kognitif dan keseimbangan saling terkait pada usia paruh baya dan lebih tua orang dewasa. Hubungan antara fungsi kognitif global dan keseimbangan dimoderasi oleh kekuatan tungkai bawah. Nilai perubahan fungsi kognitif dan keseimbangan diperkenalkan oleh pelatihan Tai Chi ditemukan berkorelasi positif. Faktor-faktor yang mempengaruhi di antara orang dewasa paruh baya dan lebih tua yang menggunakan studi intervensi dengan ukuran sampel yang lebih besar.
4	Effects of Tai Chi or Exercise on Sleep in Older Adults With Insomnia A Randomized Clinical Trial. ⁽⁷⁾ Parco M. Siu, phd; Angus P. Yu, mphil; Bjorn T. Tam, phd; Edwin C. Chin, bsced; Doris S. Yu, phd; Ka-Fai Chung, MD; Stanley S. Hui, edd; Jean Woo, MD; Daniel Y. Fong, phd; Paul H. Lee, phd; Gao X. Wei, phd; Michael R. Irwin, MD 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan konvensional dan Tai Chi meningkatkan kualitas tidur dan efek menguntungkan bertahan selama 24 bulan, meskipun perbaikan absolut dalam parameter tidur sedang. Perbaikan dalam parameter tidur obyektif tidak berbeda antara Tai Chidan kelompok latihan, menyarankan bahwa Tai Chi dapat menjadi pendekatan alternatif untuk mengelola insomnia. dan pelatihan ini sangat berdampak pada kesehatan fisik pada lansia.
5	Different modulation effects of Tai Chi Chuan and Baduanjin on resting-state functional connectivity of the default mode network in older adults. ⁽⁸⁾ Jiao Liu, Jing Tao, Weilin Liu, Jia Huang,2,4 Xiehua Xue, Ming Li, Mingge Yang, Jingfang Zhu, Courtney Lang, Joel Park, Yiheng Tu, Georgia Wilson, Lidian Chen, and Jian Kong. 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tai Chi Chuan dan Baduanjin secara signifikan memodulasi prefrontal korteks dari jaringan mode default melalui jalur yang berbeda. Intervensi pikiran-tubuh dapat memodulasi dengan jaringan mode default perkembangan intervensi baru untuk mencegah gangguan terkait usia seperti MCI dan AD, juga penyakit lain yang berhubungan dengan jaringan mode default yang terganggu. yang artinya bahwa memodulasi prefrontal korteks dari jaringan mode default melalui jalur yang berbeda sangat bermanfaat bagi kesehatan psikologis.
6	Tai Chi as an Alternative Exercise to Improve Physical Fitness for Children and Adolescents with Intellectual Disability. ⁽⁹⁾ Zhaowei Kong, Tat-Ming Sze, Jane Jie Yu, Paul D. Loprinzi, Tao Xiao, Albert S. Yeung, Chunxiao Li, Hua Zhang and Liye Zou. 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tai Chi akan meningkat dengan kekuatan kaki dan koordinasi tungkai bawah dan atas, sedangkan AE mungkin bermanfaat bagi tubuh indeks massa, sit-up dan kebugaran kardiorespirasi.
7	Effect of Taichi Softball on Function-Related Outcomes in Older Adults. ⁽¹⁰⁾ Lin Lou, Liye Zou, Qun Fang, Huiru Wang, Yang Liu, Zuguo Tian, and Yunpeng Han. 2017	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Tai Chi berpotensi efektif dalam memperkuat fisik pada kesehatan fungsional, termasuk kekuatan kaki, keseimbangan dinamis, mobilitas, fungsi dan kontrol motorik halus, tangan dan lengan bawah kekuatan otot, kekuatan pegangan, dan mobilitas bahu, dengan demikian pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup pada lansiaorang dewasa. latihan Tai Chi sebagai metode alternatif untuk membantu mempertahankan atau meringankan degenerasi fungsi fisik terkait usia yang tak terhindarkan di orang dewasa yang lebih tua yang sehat.
8	Effects of Tai Chi Exercise on body stability among the elderly during stair descent under different levels of illumination. ⁽¹¹⁾ Qipeng Song, Xuewen Tian, Del Wong, Cui Zhang, Wei Sun, Peng Cheng & Dewei Mao 2017	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta Tai Chi menurunkan kecepatan horizontal terhadap peserta dibandingkan dengan peserta jalan kaki, meningkatkan jarak bebas kaki mereka, dan menurunkan goyangan COM dibandingkan dengan keduanya berjalan dan tidak ada peserta latihan. Peserta Tai Chi lebih peka terhadap perbedaan iluminasi, dan mengambil strategi yang sesuai untuk menstabilkan tubuh selama menuruni tangga.
9	Tai Chi Training Evokes Significant Changes in Brain White Matter Network in Older Women. ⁽¹²⁾ Chunlin Yue, Liye Zou, Jian Mei, Damien Moore, Fabian Herold, Patrick Müller, Qian Yu, Yang Liu, Jingyuan Lin, Yuliu Tao, Paul Loprinzi and Zonghao Zhang. 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Tai Chi jangka panjang lebih kondusif untuk dioptimalkan struktur otak dan untuk mempromosikan jaringan fungsi otak yang efisien bagi wanita lansia. Jangka panjang pelatihan Tai Chi menghasilkan perubahan signifikan pada atribut dunia kecil materi putih. Perubahan seperti itu dapat menunjukkan peningkatan efisiensi dan transmisi data saraf antara otak manusia. Pelatihan Tai Chi jangka panjang ini akan terbukti berguna pada populasi manula dengan kemampuan kognitif penurunan lazim.
10	The Effect of Tai Chi on Functional Lower Extremity Mobility and Strength, Ankle Proprioception, and Postural Adaptation in Older Adults ⁽¹³⁾ Anshul Jain, Jane Taylor, Paolo Sanzo, Carlos Zepa. 2017	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tai Chi dapat menjadi alternatif yang layak untuk program latihan tradisional untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mobilitas, kekuatan, dan mungkin tambahan bantuan dalam program pencegahan jatuh.
11	Perceived Exertion and Affect From Tai Chi, Yoga, and Stretching Classes for Elderly Women. ⁽¹⁴⁾ Lucio Follador, Ragami C. Alves, Sandro dos S. Ferreira, Aldo C. Silva, and Sergio G. Da Silva. 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan terjadi pada aktivasi tinggi kesenangan kuadran (energi pada skala gairah merasa). dari perspektif praktis, intensitas latihan dan respons afektif yang diperoleh selama kelas-kelas ini dibuat peserta merasa baik dan dipenuhi dengan energi, kemungkinan menciptakan memori yang positif dan memperkuat partisipasi aktivitas fisik yang berkelanjutan.
12	Effects of Tai Chi exercise on depression in older adults. ⁽¹⁵⁾	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Tai Chi membantu mengurangi depresi pada orang dewasa yang lebih tua. Interaksi sosial

No	Title, author, year	Result
	Mohammad Fakhari 2017	melalui sesi Tai Chi dan rasa memiliki kelompok dapat membantu mengurangi depresi pada orang dewasa yang lebih tua.
13	Efficacy of practising Tai Chi for older people with mild dementia: protocol for a randomised controlled study. ⁽¹⁶⁾ Jihui Lyu, Wenjie Li, Xiangjiang Rong, Lian Wei, Nayan Huang, Mei Champ, Qian Xiong, Xueli Chen, Mo Li, Fangling Li. 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Tai Chi yang dikembangkan oleh penelitian tim termasuk ahli geriatri, ahli saraf, rehabilitasi spesialis, ahli kedokteran olahraga dan berpengalaman praktisi pengobatan tradisional Tiongkok. Pembelajaran dirancang sebagai uji coba terkontrol secara acak untuk mengevaluasi efek dari Tai Chi yang dirancang khusus pada demensia ringan.
14	The efficacy of a 12 - week Tai Chi intervention for improving gait velocity and reducing fall risk in community-dwelling older adults: a pilot study. ⁽¹⁷⁾ Sataloff, Robert T, Johns, Michael M, Kost, Karen M 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua mampu mendemonstrasikan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan berjalan maksimum. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui efek sebenarnya dari Tai Chi pada risiko jatuh lansia yang tinggal di komunitas.
15	Effects of Tai Chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment. ⁽¹⁸⁾ Mei-yi Siu I and Diana T. F. Lee 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tai Chi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan kognitif dan mempertahankan kemampuan fungsional ADL instrumental pada orang tua dengan MCI.

PEMBAHASAN

Negara Indonesia merupakan suatu Negara yang berkembang yang mengalami peningkatan populasi usia lanjut dari tahun ketahun. dikatan ooleh suatu peneliti bahwa populasi lansia mengalami peningkatan sebesar 8,9% pada tahun 2013 dan di prediksi akan terus menerus mengalami peningkatan hingga pada tahu 2020. ⁽¹⁹⁾ manusia yang berumur panjang atau disebut dengan lansia cenderung mengalami masalah atau gangguan fisik maupun secara psikologisnya, hal ini terjadi karena manusia yang berumur 60 keatas cenderung mengalami kemunduruan fungsi tubuh sehingga dapat mengganggu aktivitas pada lansia.

Kemunduran fungsi tubuh pada lansia akan timbul suatu permasalahan dalam suatu keluarga bahwa lansia cenderung dianggap sebagai beban dalam suatu keluarga. dalam konteks ini perlu adanya suatu penanganan yang sangat seriuua terhadap masalah fisik maupun masalah psikologis pada lansia yaitu dengan penanganan non farmakologis yang dapat dilakukan dengan mudah dan praktis untuk mengurangi depresi seperti terapi relaksasi otot progresif. ⁽²⁰⁾ dalam suatu peneltian mengungkapkan bahwa lansia yang diberikan intervensi senam Tai Chi memiliki peningkatan yang signifikan dalam kecepatan berjalan secara maksimum pada lansia. ⁽¹⁷⁾ peneliti lain juga mengungkapkan bahwa Tai Chi dapat menjadi alternatif yang layak untuk program latihan tradisional untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mobilitas, kekuatan, dan mungkin tambahan bantuan dalam program pencegahan resiko jatuh. ⁽¹³⁾ latihan Tai Chi berpotensi efektif dalam memperkuat fisik pada kesehatan fungsional, termasuk kekuatan kaki, keseimbangan dinamis, mobilitas, fungsi dan kontrol motorik halus, tangan dan lengan bawah kekuatan otot, kekuatan pegangan, dan mobilitas bahu, dengan demikian pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup pada lansia. latihan Tai Chi sebagai metode alternatif untuk membantu mempertahankan atau meringankan degenerasi fungsi fisik terkait usia yang tak terhindarkan di orang dewasa yang lebih tua yang sehat. ⁽¹⁰⁾ dari beberapa peneliti ini menunjukkan bahwa senam Tai Chi sangat bermanfaat pada lansia dalam peningkatan kesehatan fisik pada lansia serta dapat berpotensi mencegah resiko jatuh pada lansia.

Dalam suatu studi lainnya mengemukakan bahwa senam Tai Chi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan kognitif dan mempertahankan kemampuan fungsional ADL (*Activity of Daily Living*) pada orang tua. ⁽¹⁸⁾ senam Tai Chi yang dikembangkan oleh penelitian tim termasuk ahli geriatri, ahli saraf, rehabilitasi spesialis, ahli kedokteran dan berpengalaman praktisi pengobatan tradisional Tiongkok mengungkapkan bahwa senam ini bermanfaat terhadap lansia dengan gangguan dimensi ringan. ⁽¹⁶⁾ latihan Tai Chi dapat membantu mengurangi depresi pada orang dewasa yang lebih tua. Interaksi sosial melalui sesi Tai Chi dan rasa memiliki kelompok dapat membantu mengurangi depresi pada orang dewasa yang lebih tua. ⁽¹⁵⁾ hal ini menunjukkan bahwa senam Tai Chi sangat efektif terhadap kesehatan lansia secara psikologis.

Dalam pokok bahasan ini, peneliti memaparkan bahwa intervensi senam Tai Chi sangat diperlukan terhadap lansia dalam meningkatkan kebugaran fisik serta kesehatan fisik pada lansia. dalam beberapa peneliti juga memaparkan bahwa senam Tai Chi sangat berdampak positif terhadap lansia dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. karena intervensi non farmakologis ini sangat efektif terhadap kesehatan lansia.

Latihan ini tidak hanya berguna untuk kesehatan lansia secara fisik, namun berguna dalam meningkatkan kesehatan secara psikologis pada lansia. sehingga dengan kemampuan lansia secara fisik dan kesehatan secara psikologis dapat menghilangkan stigma negative pada keluarga tentang lansia yang cenderung menjadi beban dalam suatu keluarga. latihan senam Tai Chi secara rutin juga dapat meningkatkan kualitas kehidupan lansia dan mengurangi bahkan dapat menghilangkan stigma negative pada lansia. hal ini sangat diperlukan diterapkan terhadap suatu lansia dalam suatu keluarga, karena dukungan keluarga dalam menerapkan intervensi senam Tai Chi juga sangat berpengaruh terhadap keefektifan lansia dalam melakukan atau menerapkan senam Tai Chi dalam kesehariannya.

KESIMPULAN

Intervensi senam Tai Chi sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia, hal ini dibuktikan dalam beberapa penelitian bahwa senam Tai Chi dapat meningkatkan kesehatan fisik yang cenderung memiliki masalah serta dapat mengursngi rsiko jatuh. intervensi ini juga dapat meningkatkan kesehatan lansia secara psikologis serta dapat merubah stigma pada keluarga yang beranggapan bahwa lansia merupakan beban dalam keluarga. Hal ini sangat direkomendasikan dalam suatu keluarga yang memiliki lansia, terutama lansia dengan gangguan kesehatan secara fisiknya. Selain itu dukungan keluarga juga sangat diperlukan terhadap lansia dalam menrapkan intervensi senam Tai Chi agar lansia lebih percaya diri serta dapat mewujudkan lansia yang lebih mandiri dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eliopoulos, Charlotte. Gerontological nursing 7th edition. cina; 2017.
2. Statistik BP. Statistik penduduk lanjut usia. 2018;
3. dinas kependudukan dan pencatatan sipil kalimantan barat. Jumlah Pertambahan Penduduk Kalimantan Barat Berdasarkan Kelompok Umur. 2018.
4. Nyman SR. Tai Chi for the Prevention of Falls Among Older Adults: A Critical Analysis of the Evidence. *J Aging Phys Act.* 2020;1–10.
5. Wu MT, Tang PF, Goh JOS, Chou TL, Chang YK, Hsu YC, et al. Task-switching performance improvements after Tai Chi Chuan training are associated with greater prefrontal activation in older adults. *Front Aging Neurosci.* 2018;10(SEP):1–17.
6. Xiao T, Yang L, Smith L, Loprinzi PD, Veronese N, Yao J, et al. Correlation Between Cognition and Balance Among Middle-Aged and Older Adults Observed Through a Tai Chi Intervention Program. *Front Psychol.* 2020;11(April):1–8.
7. Siu PM, Yu AP, Tam BT, Chin EC, Yu DS, Chung K-F, et al. Effects of Tai Chi or Exercise on Sleep in Older Adults With Insomnia A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2021;4(2):e2037199.
8. Liu J, Tao J, Liu W, Huang J, Xue X, Li M, et al. Different modulation effects of Tai Chi Chuan and Baduanjin on resting-state functional connectivity of the default mode network in older adults. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2019;14(2):217–24.
9. Kong Z, Sze TM, Yu JJ, Loprinzi PD, Xiao T, Yeung AS, et al. Tai Chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(7):1–12.
10. Lou L, Zou L, Fang Q, Wang H, Liu Y, Tian Z, et al. Effect of Taichi softball on function-related outcomes in older adults: A randomized control trial. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2017;2017.
11. Song Q, Tian X, Wong D, Zhang C, Sun W, Cheng P, et al. Effects of Tai Chi Exercise on body stability among the elderly during stair descent under different levels of illumination. *Res Sport Med [Internet].* 2017;25(2):197–208. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/15438627.2017.1282363>
12. Yue C, Zou L, Mei J, Moore D, Herold F, Müller P, et al. Tai Chi Training Evokes Significant Changes in Brain White Matter Network in Older Women. *Healthcare.* 2020;8(1):57.
13. Jain Taylor J. The Effect of Tai Chi on Functional Lower Extremity Mobility and Strength, Ankle Proprioception, and Postural Adaptation in Older Adults. *Am J Med Med Sci.* 2017;7(June):229–37.
14. Follador L, Alves RC, Ferreira S dos S, Silva AC, Silva SG d. Perceived Exertion and Affect From Tai Chi, Yoga, and Stretching Classes for Elderly Women. *Percept Mot Skills.* 2019;126(2):223–40.
15. Fakhari M. Effects of Tai Chi Exercise on depression in older adults: A randomized controlled trial. *Bali Med J.* 2017;6(3):679.
16. Lyu J, Li W, Rong X, Wei L, Huang N, Champ M, et al. Efficacy of practising Tai Chi for older people with mild dementia: Protocol for a randomised controlled study. *BMJ Open.* 2018;8(5):1–6.
17. Sataloff RT, Johns MM, Kost KM. The efficacy of a 12-week Tai Chi intervention for improving gait velocity and reducing fall risk in community-dwelling older adults: a pilot study. (May 2020).
18. Siu MY, Lee DTF. Effects of Tai Chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment. *BMC Geriatr.* 2018;18(1):1–10.
19. Zaenurrohmah DH, Rachmayanti RD. Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Fkm Unair.* 2017;39(4):833–43.
20. Setiyawan. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis (Upt) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. *J Chem Inf Model.* 2018;53(9):1689–99.