BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses perubahan yang terjadi secara anatomis, fisiologis, serta biokimia sehingga kemampuan serta fungsi tubuh secara menyeluruh dapat terpengaruhi (Iswahyuni, 2017). Lansia merupakan reaksi/proses yang terjadi secara alami yang dimulai dari tumbuhnya janin, yang akan terus berlanjut hingga kematian yang disebabkan karena degenerasi sel serta sistem yang tidak bisa diubah (Siagian & Boy, 2019). Seseorang dapat dikatakan lansia apabila usianya telah mencapai 60 tahun (Putri, 2021).

Saat ini, populasi dunia berada di periode penduduk menua atau *ageing population* yang mana total penduduk lebih dari 7% berada di usia ≥ 60 tahun (Friska *et al*., 2020). Menurut WHO (2020), rasio dari penduduk dunia yang berada di usia ≥ 60 tahun akan terus meningkat hingga 1 M di tahun 2019. Diperkirakan angka inigakan terus bertambah pada tahun 2030 mencapai 1,4 M serta kurang lebih 2,1 M lansia di tahun 2050 di seluruhidunia (WHO, 2020). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menilai bahwa persentase lansia yang berada di Indonesia mengalami peningkatan kurang lebih dua kali lipat pada 1971-2020 atau dalam jangka waktu hampir 5 dekade, yaitu mencapai sekitar 26,82 juta lansia (9,92%) (BPS, 2020). Pada tahun 2020, persentase penduduk di kota Malang yang berusia 65 tahun ke atas tercatat sebesar 6,76% dari seluruh penduduk kota Malang. Hal itu menyebabkan jumlah populasi lansia cukup tinggi di kota Malang (Anlya *et al*., 2023)

Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, aktivitas fisik yang dilakukan akan mengalami penurunan. Faktor penyebab dari kurangnya aktivitas fisik pada lansia adalah adanya keterbatasan pada lansia saat mengerjakan aktivitas kegiatan sehari-harinya (Sulistyowati, 2020). Lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik akan mempengaruhi berbagai aspek, seperti penyakit terkait usia yaitu *diabetes mellitus* serta *dementia,* obesitas, gangguan tidur, daya tahan tubuh menurun, keseimbangan menurun, resiko jatuh tinggi, kebugaran jasmani yang akan menurun, dsb (Yuliadarwati *et al*., 2020). Penurunan kebugaran jasmani dapat menyebabkan mudah lelah, mudah sakit, serta mengalami penurunan produktivitas (Tambun *et al*., 2023). Sedangkan dengan kebugaran jasmani yang bagus, lansia akan dengan mudah mengerjakan aktivitas sehari-harinya secara mandiri (Nugraheni, 2013).

Untuk membantu meningkatkan kebugaran pada lansia yang mengalami penurunan dapat dilakukan aktivitas fisik dengan membantu lansia beraktivitas melakukan latihan fisik. Untuk membantu meningkatkan kebugaran pada lansia, terdapat berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat dikerjakan, salah satunya adalah jenis olahraga aerobik, seperti senam (Nuraeni *et al*., 2019). Selain itu terdapat juga penelitian yang menyarankan agar lansia dapat melakukan aktivitas fisik dengan menari, baik tarian tradisional maupun tarian kontemporer (Dewangga, 2023). Salah satunya adalah *modified khon dance* yang merupakan aktivitas seni atau budaya lokal Thailand yang dikembangkan untuk *exercise* aerobik dan dapat dilakukan oleh lansia dengan menggunakan 4 gerakan yang sederhana, tanpa peralatan, dan dapat dilakukan di mana saja. *modified khon dance* terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan

otot ekstremitas bawah, membantu meningkatkan daya tahan aerobik, serta membantu meningkatkan keseimbangan (Chutimakul *et al*., 2018). Terdapat juga beberapa terapi tari yang terbukti memiliki banyak manfaat, seperti membantu meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan otot, *mobility control*, pola jalan, dan tingkat kebugaran (Dewangga, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis ingin mengetahui pengaruh dari *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran. Pada kesempatan yang sama, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Modified Khon Dance* Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *Modified Khon Dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kelurahan Lowokwaru RW.14, Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kelurahan Lowokwaru RW.14, Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

Menganalisis pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kelurahan Lowokwaru RW.14, Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Memperluas wawasan peneliti tentang pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

b. Institusi Pendidikan

Menambah referensi dan informasi mengenai fisioterapi *geriatric* terkait dengan pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

c. Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

d. Fisioterapi

Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan untuk pembelajaran mahasiswa jurusan fisioterapi kedepannya mengenai pengaruh *Modified Khon Dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Memperluas pengetahuam peneliti tentang teknik pengaplikasian *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

b. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi dan informasi tentang teknik *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

c. Masyarakat

Memberikan informasi mengenai teknik serta pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

d. Fisioterapi

Menambah wawasan praktisi mengenai pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

E. Keaslian Penelitian

Pada sub-bab ini akan menjelaskan tentang judul penelitian yang diangkat terkait dengan beberapa penelitian sebelumnya, yaitu tentang pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia. Berikut ialah tabel dari keaslian penelitian:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Kim *et al.*, 2018)	*Effects of a Korean Traditional Dance Program on Health-related Fitness and Blood Lipid Profiles in Korean Elderly Females*	**Variabel Independen:** *Korean Traditional Dance Program* **Variabel Dependen:** *Health related Fitness & Blood Lipid Profiles* **Sampel:** 13 lansia wanita di Y Senior Welfare Center, Seoul **Desain Penelitian:** *Pre test & post test two group design* **Dosis:** 12 minggu, 60 menit	*Korean traditional Dance* dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kadar lipid dalam darah	**Variabel Independen:** *Modified Khon Dance* **Variabel Dependen:** Tingkat Kebugaran **Sampel:** Lansia yang masuk kriteria inklusi **Desain Penelitian:** *One Group PreTest & PosTest Design* **Dosis:** 3 kali seminggu selama 40 menit dalam 3 minggu
2.	(Hofgaard *et al.*, 2019)	*Effects of a 6 Week Faroese Chain Dance*	**Variabel Independen:**	*6 Week Faroese Chain Dance Programme*	**Variabel Independen:** *Modified Khon Dance*

		Programme on Postural Balance, Physical Function, & Health Profile in Elderly	*Faroese Chain Dance Programme* **Variabel Dependen:** *Postur Balance, Health Profile, & Physical Function* **Sampel:** 25 lansia di Chicago USA **Desain Penelitian:** *Pre-Test & post-Test two group design* **Dosis:** 6 minggu (30 menit pada 3 minggu awal dan 45 menit pada 3 minggu akhir)	meningkatan keseimbangan postur dan fungsi fisik, serta status kesehatan umum pada lansia.	**Variabel Dependen:** Tingkat Kebugaran **Sampel:** Lansia yang masuk kriteria inklusi **Desain Penelitian:** *One Group PreTest & PosTest Design* **Dosis:** 3 kali seminggu selama 40 menit dalam 3 minggu
3.	(Douka *et al*., 2019)	*Traditional-Dance Improves the Physical Fitness & Well Being of the Elderly*	**Variabel Independen:** *Traditional Dance* **Variabel Dependen:** *Physical Fitness and Well-Being* **Sampel:** 130 lansia di Yunani **Desain Penelitian:** *PreTest & PostTest two group design.* **Dosis:**	*Greek Traditional Dance* dapat meningkatkan kebugaran fisik dan *Well-Being* lansia.	**Variabel Independen:** *Modified Khon Dance* **Variabel Dependen:** Tingkat Kebugaran **Sampel:** Lansia yang masuk kriteria inklusi **Desain Penelitian:** *One Group PreTest & PosTest Design* **Dosis:**

			2 kali seminggu, 75 menit dalam 32 minggu		3 kali seminggu selama 40 menit dalam 3 minggu
4.	(Chutimakul *et al*., 2018)	*Effect of Modified-Khon dance performance on functional fitness in older Thai persons*	**Variabel Independen:** *Modified Khon dance* **Variabel Dependen:** Functional fitness **Sampel:** Pathum Thani province in Senior club, Thailand sebanyak 44 lansia **Desain Penelitian:** *NonRandomized control group pre-test & post-test design.* **Dosis:** 3 kali seminggu, 60 menit dalam 12 minggu	Temuan ini menunjukkan bahwa latihan Khon memiliki efek positif pada kekuatan dan kelenturan tubuh bagian bawah, daya tahan aerobik, dan keseimbangan.	**Variabel Independen:** *Modified Khon Dance* **Variabel Dependen:** Tingkat Kebugaran **Sampel:** Lansia yang masuk kriteria inklusi **Desain Penelitian:** *One Group PreTest & PosTest Design* **Dosis:** 3 kali seminggu selama 40 menit dalam 3 minggu
5.	(Joung & Lee, 2019)	*Effect of Creative Dance on Fitness, Functional Balance, and Mobility Control in the Elderly*	**Variabel Independen:** *Creative Dance* **Variabel Dependen:** *Fitness, Functional Balance, and Mobility Control* **Sampel:** 80 lansia di Republik Korea. **Desain Penelitian:**	*Creative Dance* dan peregangan dapat bermanfaat bagi kebugaran dan keseimbangan untuk orang dewasa yang lebih tua; namun, *Creative Dance* dapat lebih meningkatkan keseimbangan dinamis dan mobilitas daripada peregangan. Oleh karena itu, *Creative Dance* dapat	**Variabel Independen:** *Modified Khon Dance* **Variabel Dependen:** Tingkat Kebugaran **Sampel:** Lansia yang masuk kriteria inklusi **Desain Penelitian:** *One Group PreTest & PosTest Design* **Dosis:**

			Pre-test & post-test two group design **Dosis:** 2 kali seminggu, 90 menit dalam 8 minggu.	menjadi aktivitas fisik kreatif yang berkontribusi pada penuaan yang sukses.	3 kali seminggu selama 40 menit dalam 3 minggu