

SOSIALISASI MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DENGAN TERAPI LATIHAN TRADISIONAL TAICHI PADA LANSIA DI PEMATANGSIANTAR

Socialization To Improve Dynamic Balance Of The Elderly With Traditional Taichi Exercise Therapy In The Elderly In Pematangsiantar

Muliati¹, Marolop Parlindungan Napitu², Isa Harpika Br Ginting³, I Ngurah Gede Verar Fujastawan⁴, Margaretha Togatorop⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Efarina, Indonesia

^{*1}Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

³Email: guzhtoo@gmail.com

Abstract

Decreased dynamic balance in the elderly is a major factor that increases the risk of falls and reduces quality of life. Preventive efforts through safe and structured physical exercise are needed, one of which is traditional Tai Chi exercise therapy. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of the elderly in maintaining dynamic balance through Tai Chi exercises in Pematangsiantar. The methods used included socialization, Tai Chi movement training, mentoring, and evaluation. The results showed an improvement in the elderly's understanding of the importance of balance as well as their ability to independently perform Tai Chi movements. In addition, there was an improvement in body balance, increased confidence in movement, and a reduced risk of falls. Therefore, Tai Chi can be an effective and safe alternative exercise to improve dynamic balance in the elderly sustainably

Keywords: Elderly, Dynamic Balance, Tai Chi, Fall Risk, Physical Exercise

Abstrak

Penurunan keseimbangan dinamis pada lansia merupakan salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup. Upaya preventif melalui latihan fisik yang aman dan terarah sangat diperlukan, salah satunya melalui terapi latihan tradisional Taichi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menjaga keseimbangan dinamis melalui latihan Taichi di Pematangsiantar. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan gerakan Taichi, pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya keseimbangan serta kemampuan dalam melakukan gerakan Taichi secara mandiri. Selain itu, terjadi peningkatan keseimbangan tubuh, kepercayaan diri saat bergerak, serta penurunan risiko jatuh. Dengan demikian, Taichi dapat menjadi alternatif latihan yang efektif dan aman dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan Dinamis, Taichi, Risiko Jatuh, Latihan Fisik

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia merupakan fenomena global yang juga terjadi di Indonesia, termasuk di Kota Pematangsiantar. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisik, salah satunya adalah penurunan keseimbangan tubuh. Kondisi ini meningkatkan risiko jatuh yang dapat berdampak pada cedera serius, penurunan kemandirian, hingga kualitas hidup yang semakin

menurun (Sutisna et al., 2026).

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil saat bergerak. Pada lansia, kemampuan ini cenderung menurun akibat perubahan pada sistem muskuloskeletal, saraf, dan sensorik. Jika tidak dilakukan upaya pencegahan, gangguan keseimbangan dapat meningkatkan angka kejadian jatuh yang menjadi salah satu penyebab utama morbiditas pada lansia (Alpiah et al., 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis adalah melalui terapi latihan fisik yang terarah dan aman bagi lansia. Taichi merupakan salah satu bentuk latihan tradisional yang menggabungkan gerakan lambat, terkontrol, dan pernapasan yang teratur. Latihan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, serta fleksibilitas tubuh (Yuniandita & Wahyuni, 2024).

Namun, pemahaman masyarakat, khususnya lansia, mengenai manfaat Taichi masih terbatas. Selain itu, belum banyak program sosialisasi yang secara khusus mengenalkan Taichi sebagai terapi latihan untuk meningkatkan keseimbangan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan edukasi serta pelatihan Taichi sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan lansia (Tiara & Sunarno, 2022).

Hasil observasi di wilayah Pematangsiantar menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami gangguan keseimbangan yang ditandai dengan mudah goyah saat berjalan atau berdiri. Beberapa lansia bahkan memiliki riwayat jatuh yang berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari (Kesia et al., 2025).

Selain itu, kegiatan fisik yang dilakukan lansia masih tergolong minim dan belum terstruktur. Sebagian lansia hanya melakukan aktivitas ringan tanpa adanya latihan khusus yang bertujuan meningkatkan keseimbangan. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan dan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik lansia.

Di sisi lain, terdapat potensi yang cukup besar untuk mengembangkan program latihan seperti Taichi, karena adanya kelompok-kelompok lansia dan fasilitas umum yang dapat dimanfaatkan. Namun, belum adanya tenaga pendamping dan program yang terarah menjadi kendala dalam implementasi kegiatan tersebut.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya keseimbangan dinamis, meningkatkan keterampilan lansia dalam melakukan latihan Taichi, serta mengurangi risiko jatuh melalui penerapan latihan yang teratur dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak terkait, seperti pengurus kelompok lansia dan instansi setempat. Selain itu, dilakukan penyusunan materi sosialisasi serta modul latihan Taichi yang disesuaikan dengan kondisi lansia.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan sosialisasi. Pada tahap ini, peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan, risiko jatuh, serta manfaat latihan Taichi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami (Kirani et al., 2025).

Selanjutnya dilakukan pelatihan praktik Taichi. Peserta diajarkan gerakan dasar secara bertahap, mulai dari posisi awal, teknik pernapasan, hingga rangkaian

gerakan sederhana. Latihan dilakukan secara perlahan untuk memastikan keamanan dan kenyamanan peserta (Situmorang, 2021).

Tahap pendampingan dilakukan untuk membantu peserta dalam menguasai gerakan dan memastikan latihan dilakukan secara benar. Tim memberikan arahan serta motivasi agar lansia dapat melakukan latihan secara rutin di rumah maupun secara berkelompok.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan melihat tingkat pemahaman peserta, kemampuan dalam melakukan gerakan, serta perubahan keseimbangan yang dirasakan oleh lansia setelah mengikuti latihan (Wijaya et al., 2024).

HASIL

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan Taichi di Pematangsiantar menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini diikuti oleh lansia dengan antusiasme yang tinggi. Kehadiran peserta yang melebihi target awal menunjukkan bahwa kebutuhan akan program kesehatan lansia sangat besar.

Pada tahap sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya keseimbangan dinamis dan risiko jatuh. Lansia yang sebelumnya tidak memahami pentingnya latihan fisik menjadi lebih sadar akan kebutuhan menjaga keseimbangan tubuh.

Pelatihan Taichi berjalan dengan lancar meskipun pada awalnya beberapa peserta mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan. Namun, dengan bimbingan yang diberikan secara bertahap, peserta mampu menyesuaikan diri dan mengikuti latihan dengan baik.

Setelah beberapa kali sesi latihan, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan dalam keseimbangan. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam mempertahankan posisi tubuh saat bergerak serta meningkatnya kepercayaan diri saat berjalan.

Selain itu, peserta juga melaporkan manfaat lain seperti tubuh terasa lebih ringan, berkurangnya keluhan nyeri, serta meningkatnya kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Taichi memberikan manfaat yang menyeluruh bagi kesehatan lansia.

Kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kelompok latihan Taichi yang dilakukan secara rutin. Kelompok ini menjadi sarana bagi lansia untuk tetap aktif dan saling mendukung dalam menjaga kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh melalui latihan Taichi.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Taichi merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif dan aman untuk lansia. Gerakan yang lambat dan terkontrol memungkinkan lansia untuk berlatih tanpa risiko cedera yang tinggi.

Peningkatan keseimbangan yang dialami peserta sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan berbasis koordinasi dan kontrol tubuh dapat meningkatkan fungsi sistem saraf dan otot. Taichi melibatkan berbagai aspek seperti keseimbangan, fleksibilitas, dan konsentrasi, sehingga memberikan manfaat yang komprehensif.

Edukasi yang diberikan juga terbukti berperan penting dalam meningkatkan

partisipasi lansia. Dengan pemahaman yang baik, lansia menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti latihan secara rutin.

Pendampingan selama kegiatan juga menjadi faktor keberhasilan. Lansia membutuhkan bimbingan untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Hal ini juga membantu mengurangi rasa takut dalam melakukan aktivitas fisik.

Namun, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan fisik peserta dan perbedaan kemampuan dalam mengikuti gerakan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang fleksibel dan individual dalam pelaksanaan latihan.

Keberlanjutan program menjadi hal yang perlu diperhatikan. Dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah setempat sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi latihan.

Dengan demikian, Taichi dapat menjadi alternatif latihan yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia serta mencegah risiko jatuh.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan Taichi di Pematangsiantar berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keseimbangan dinamis lansia. Program ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup peserta.

Diperlukan upaya berkelanjutan untuk mengembangkan program serupa dengan dukungan berbagai pihak. Dengan demikian, lansia dapat menjalani hidup yang lebih sehat, mandiri, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah, D. N., Amallia, F., & Andini, W. (2023). SENAM TAI CHI DAN TANGO ARGENTINA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA. *JPM Bakti Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 4(3), 38–48.
- Kesia, R., Manalu, A., Susilo, T., & Pasaribu, I. A. (2025). Pengaruh Senam Tai Chi dan Backward Walking terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Kelurahan Nauli Kecamatan Sitahuis. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)*, 5(4), 27–31.
- Kirani, R., Alam, P., & Falah, M. (2025). Manfaat Senam Tai Chi Bagi Lansia : Literature Review. *Therapy Nursing Journal (TNJ)*, 1(1), 1–11.
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Sutisna, M. I., Abdullah, M. N., Julianti, S. S., & Feronika, A. S. (2026). Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Nyeri Lutut Lansia dengan Osteoarthritis (OA) dalam Perspektif Keperawatan Komunitas. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 10(1), 131–137.
- Tiara, N., & Sunarno, R. D. (2022). Efektifitas senam tai chi terhadap keseimbangan tubuh dan penurunan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Vol.13*, 13(1), 198–204.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*,



13(September), 1434–1444.

Yuniandita, A. S., & Wahyuni, E. S. (2024). PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP PSYCHOLOGICAL. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 714–723.