

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti
Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta**

Sherly Nur Irawan, Muhamad Nur Rahmad, Rufaida Nur Fitriana

Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : sherlyirawan25@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan dari berbagai organ tubuh, fungsi serta sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis. Proses menua selain merupakan proses perkembangan yang terus berlangsung hingga akhir hidup manusia, juga ditandai dengan adanya kemunduran fisik dan psikis. Tidak jarang pada lansia menjadi stres dengan banyaknya masalah dan kejadian yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah senam *tai chi*. Selain tidak berisiko, senam *tai chi* ini bisa dilakukan secara masal yang berfungsi sebagai ajang silaturahmi, untuk menghilangkan stres.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group Pre and Post Test*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang lansia yang mengalami stres dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability* dengan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan sop senam *tai chi* dan kuesioner DASS-42. Uji statistik yang digunakan pada uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden *mean* usia 73 tahun dan median usia 74 tahun, karakteristik jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 24 responden. Pada uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Kata Kunci : Lansia, Stres, Senam *Tai Chi*
Daftar Pustaka : 14 (2016-2022)

**NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023**

***The Effect Of Tai Chi Exercise On Elderly Stress Reduction At Dharma Bhakti
Kasih Nursing Home Surakarta***

Sherly Nur Irawan, Muhamad Nur Rahmad, Rufaida Nur Fitriana
*Nursing Study Program of Undergraduate Programs
University of Kusuma Husada Surakarta
Email : sherlyirawan25@gmail.com*

Abstract

The elderly phase represents an advanced stage of a life cycle that is characterized by a decrease in the functioning of various bodily organs as physiological or natural bodily systems. Aging is not only an ongoing developmental process until the end of human life but is also marked by physical and psychological degeneration. It is not unusual for the elderly to experience stress due to the occurring issues and events in their daily lives. A therapy to address stress problems is the Tai Chi exercise. Besides being low-risk, Tai Chi exercise can be conducted on a group scale, serving as a platform for social interaction and stress alleviation.

The research aimed to ascertain the effect of Tai Chi exercise on the elderly stress reduction. The study employed a quasi-experimental approach using a one-group Pre and post-test design. The sample was 30 elderly experiencing stress utilizing nonprobability purposive sampling. The study operated a Tai Chi exercise standard operating procedure and the DASS-42 questionnaire and Wilcoxon statistical test.

Based on the research results, the characteristics of the respondents revealed a mean age of 73 years and a median age of 74 years, with a majority of the respondents being female (24 respondents). The Wilcoxon test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$. There was a significant effect of Tai Chi exercise on the elderly stress reduction at the Dharma Bhakti Kasih Nursing Home Surakarta.

Keywords : Elderly, Stress, Tai Chi Exercise

References : 14 (2016-2022)

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH
Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu siklus kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan seperti, perubahan fisik dan mental serta kehilangan dalam berbagai hal seperti kehilangan pasangan, jabatan atau hal-hal penting dalam hidup. Namun, menua bukan berarti kondisi sakit yang dialami seseorang ketika bertambahnya usia. Ketika menua seseorang akan mengalami penurunan fisik, kognitif, mental, spiritual, dan psikososial (Tumanggor *et al.*, 2022).

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia menimbulkan permasalahan degenerative dan penyakit tidak menular (PTM) serta mengalami permasalahan fisik, mental, spiritual, ekonomi dan social (Kemenkes, 2016). Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia antara lain perubahan penglihatan, perubahan pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem pencernaan (saluran cerna), sistem kulit, sistem muskuloskeletal, dan sistem reproduksi (Widiyawati & Sari, 2020).

Masalah psikologi yang sering terjadi pada lansia yaitu stres. Sebagian besar lansia dimasukkan dalam panti oleh keluarga karena tinggal sendirian di rumah. Keluarga merupakan salah satu stressor yang muncul pada lansia, karena dukungan keluarga sangat penting untuk membantu lansia mengurangi stres. Bagi lansia yang tinggal di panti jompo, kehadiran keluarga dan kunjungan keluarga berperan penting dalam meminimalkan risiko stres (Selo *et al.*, 2017). Faktor seperti sakit, kehilangan anggota keluarga, mengasuh cucu, kurangnya dukungan keluarga dan masalah ekonomi juga menjadi penyebab stres pada lansia (Kurniawati *et al.*, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (2012) prevalensi kejadian stres di Indonesia mencapai 8,34%. Prevalensi stres di Indonesia berdasarkan pusat informasi Penyakit Tidak Menular, lansia yang mengalami stres sebanyak 4,89% (Kemenkes, 2012).

Menurut Kemenkes (2022) upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan diantaranya melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia salah satunya adalah senam *tai chi*. Senam *tai chi* menekankan gerakan tubuh yang lambat dan anggun dipadukan dengan teknik pernapasan yang lembut dan berirama. Teknik ini meyakinkan bahwa *tai chi* dapat membantu menjernihkan pikiran dan mencapai kedamaian batin. Atau dengan kata lain senam *tai chi* mampu menenangkan pikiran dan menghilangkan stres (Priana, 2017). Manfaat lain dari senam *tai chi* yaitu meningkatkan motivasi hidup, menciptakan perilaku yang sehat, meningkatkan perasaan tertarik untuk menjadi sehat, meningkatkan fungsi kognitif, serta mengurangi rasa stres (Aryunani *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih pada bulan Januari 2023, setelah dilakukan screening dari 10 orang yang diwawancarai didapatkan 3 orang lansia mengalami stres berat, 5 orang lansia mengalami stres sedang, dan 2 orang lansia mengalami stres rendah, serta belum pernah dilakukannya latihan senam *tai chi* untuk mengatasi stres pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Dari permasalahan di atas, belum ada penelitian yang dilakukan mengenai senam *tai chi* untuk mengurangi stres pada lansia. Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta pada bulan Juli s/d Agustus 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan

pendekatan *one group Pre and Post Test*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta yang berjumlah 44 responden. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin, sebanyak 30 responden. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) dan menggunakan SOP senam *tai chi*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adakah pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Kategori	Min	Max	Mean	Median	SD
Usia	68	78	73	74	2,744

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa usia terendah yaitu 68 tahun dan usia tertinggi yaitu 78 tahun dengan rata-rata 73 tahun dan median 74 tahun dengan standar deviasi 2,744. Menurut Kaunang *et al.*, (2019) hampir semua orang yang berusia 70an tahun mengalami perubahan fungsi kognitif, lansia yang menderita penyakit dapat menyebabkan terjadinya perubahan fungsi fisiologis. Perubahan fungsi ini dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dan menimbulkan stres pada lansia yang mengalami kondisi tersebut.

Menurut peneliti, usia merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan perubahan kognitif dan psikologis. Perubahan ini dapat menyebabkan stres pada lansia. Semakin buruk kesehatannya, maka semakin mudah lansia tersebut mengalami stres.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	F	%
Laki– Laki	6	20
Perempuan	24	80
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang dengan presentase 80%. Stres lebih sering dialami pada perempuan karena perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif saat menghadapi konflik dan stres. Sedangkan pada laki-laki ketika menghadapi konflik mereka akan menikmatinya karena menganggap konflik dapat memberikan dorongan yang positif (Santoso & Tjhin, 2018).

Perempuan cenderung lebih sering mengalami stres akibat ketidakseimbangan hormon dan memiliki kewaspadaan yang negatif ketika menghadapi konflik. Konflik tersebut dapat memicu hormon negatif sehingga menimbulkan stres, kecemasan, dan rasa takut pada perempuan.

Tabel 3. Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi (n=30)

Tingkat Stres	Min	Max	Mean	Median	SD
<i>Pre test</i>	15	27	20,10	18,50	3,800

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi nilai stres terendah adalah 15 dan nilai stres tertinggi 27 dengan rata-rata 20,10 dan median 18,50 dengan standar deviasi 3,800. Sebelum diberi intervensi nilai stres lansia berada di tingkat stres sedang. Lansia yang mengalami tingkat stres sedang berasal dari faktor keluarga. Lansia yang tidak lagi mempunyai keluarga kemungkinan akan tinggal di panti jompo disebabkan karena ketika mereka menjadi tua tidak ada yang merawatnya. Sementara itu, kemungkinan lain yang bisa menjadi penyebab stres pada tingkat stres sedang adalah faktor penyakit, dimana lansia merasa cemas dengan

penyakit yang dideritanya (Selo *et al.*, 2017).

Faktor penyebab lansia mudah mengalami stres karena emosi yang negatif sehingga membuat lansia merasa sensitif dan marah dengan hal – hal sepele. Faktor penyebab stres pada lansia yang lain adalah keluarga. Keluarga termasuk dalam salah satu faktor pemicu stres pada lansia, karena kurangnya kunjungan kepada lansia yang membuat lansia merasa tidak berharga lagi untuk keluarganya.

Tabel 4. Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah Diberikan Intervensi (n=30)

Tingkat Stres	Min	Max	Mean	Median	SD
<i>Post test</i>	12	25	17,40	16,50	3,390

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa tingkat stres pada lansia sesudah diberikan intervensi nilai stres terendah adalah 12 dan nilai stres tertinggi adalah 25 dengan rata-rata 17,40 dan median 16,50 dengan standar deviasi 3,390. Sesudah diberikan intervensi stres lansia berada di tingkat stres ringan. Lansia yang mempunyai tingkat stres ringan disebabkan karena adanya stresor yang merupakan variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab terjadinya stres, timbulnya stresor tersebut terjadi secara individu maupun secara bersamaan. Stresor ini berfokus pada beberapa jenis stresor, antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban yang ditimbulkan oleh diri sendiri. Sumber stres yang dihadapi lansia berasal dari berbagai sumber, baik dari dalam diri sendiri, keluarga, maupun lingkungannya (Setyawan, 2017). Olahraga dari gerakan dan teknik pernapasan senam *tai chi* telah teruji mempunyai banyak fungsi terapeutik, artinya berlatih *tai chi* mampu membantu penyembuhan penyakit atau gangguan pada tubuh antara lain mengurangi stres dan nyeri sendi, meningkatkan kestabilan dan elastisitas tubuh (Priana, 2017).

Tabel 5. Analisis Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta (n=30)

Variabel	N	Sig.
<i>Pre test – Post test</i>	30	0,000

Berdasarkan tabel 5. Uji *Wilcoxon* pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia didapatkan nilai sig.0,000 <0,05 maka artinya ada pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan stres pada lansia dengan nilai median *pre test* 18,50 dan *post test* 16,50. Hal ini sejalan dengan penelitian Firdaus (2016) yang menyatakan bahwa ada penurunan tingkat stres setelah dilakukan senam *tai chi* pada kelompok eksperimen bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. *Tai Chi* asal mulanya yaitu seni bela diri yang berasal dari china. Senam *tai chi* adalah gerakan senam dengan irama gerakan yang lambat dan lembut, menggunakan teknik pernapasan saat melakukannya, dan konsentrasi pikiran sebagai bagian dari meditasi. Ritme dan gerakannya pelan dan lembut, sehingga olahraga ini sangat dianjurkan untuk lansia (Tasalim & Cahyani, 2021). *Tai chi* mengandung konsep meditasi (gerakan meditasi) yang menekankan pada gerakan dan pernapasan yang membuat seseorang tidak memikirkan masa lalu dan masa depan, sehingga tekanan dapat berkurang. Ketika tidak ada keinginan, tidak ada juga suatu hal yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, hal-hal yang tidak mampu untuk dikendalikan, tidak adanya masalah sehingga menyebabkan seseorang tidak mengalami stres (Firdaus, 2016).

Manfaat *tai chi* antara lain, dapat meningkatkan motivasi hidup, menciptakan perilaku hidup yang sehat, menciptakan perasaan tertarik untuk menjadi sehat, mampu meningkatkan fungsi kognitif, dapat mengurangi rasa stres (Aryunani *et al.*, 2022). Saat

melakukan latihan senam *tai chi*, lansia dilatih olah pernapasan, melancarkan peredaran darah, merangsang saraf dan merangsang pelepasan hormon (endorphin, opioid endogen). Hormon ini merupakan hormon kebahagiaan yang sekresinya dapat dirangsang dengan melakukan olahraga sehingga dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mempunyai efek positif dalam meningkatkan daya ingat, mengurangi agresi dalam hubungan antarmanusia dalam hal semangat, daya tahan, kreativitas dan dapat mengurangi stres (Salfia, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan senam *tai chi* berpengaruh terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan *p value* sebesar 0,000 (*p value* <0,05)

SARAN

Bagi Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta, pemberian senam *tai chi* ini terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada lansia yang berada di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta, sehingga perlu diterapkan pemberian senam *tai chi* sebagai salah satu intervensi yang mengatasi stres pada lansia. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan obyek yang sama dengan meningkatkan jumlah responden dan menggunakan intervensi yang berbeda pada dua kelompok (kontrol dan perlakuan), sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi mana yang lebih optimal untuk menurunkan tingkat stres lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryunani, Ainayah, N. H., & Abdulah, K. (2022). *Dasar-Dasar Komplementer* (N. E. Mardliyana (ed.); 1st ed., p. 164). Rena Cipta Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=JYWfEAAAQBAJ&newbks=0&lpg=PA44&dq=manfaat+senam+tai+chi&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=manfaat+senam+tai+chi&f=false>
- Firdaus, I. (2016). Pengaruh Latihan Taichi Terhadap Stres dan Kepuasan Kerja (Studi Pada Perawat ICU Rumah). *Https://Medium.Com/*, 4(2), 117–124. <http://mx2.atmajaya.ac.id/index.php/Manasa/article/view/191>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *Gambar Tingkat Stres Pada Lansia*.
- Kemkes. (2016). *Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*.
- Kemkes. (2022). *Kemkes Untuk Indonesia yang Lebih Sehat*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22060500003/pesan-menkes-untuk-lansia-indonesia.html>
- Kurniawati, D. A., Adi, M. S., Widyastuti, R. H., Studi, P., Keperawatan, M., Diponegoro, U., Tengah, J., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2020). *Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular*. 8(2), 123–128. <https://core.ac.uk/download/pdf/327119161.pdf>
- Priana, A. (2017). PENGARUH OLAHRAGA SENAM TAI CHI TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL LANJUT USIA (Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota

- Tasikmalaya). *Universitas Siliwangi*.
<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/3>
- Salfia, M. (2019). *Pengaruh Senam Tai Chi Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu Tahun 2019* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1662/>
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). *Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga*.
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). *PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DALAM DAN DI LUAR PANTI WERDHA PANGESTI LAWANG*. 2. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
- Setyawan, A. B. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia/At (ed.); 1st ed.). Guepedia.
<https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA2#v=onepage&q&f=false>
- Tumanggor, R. D., Salsabila, G., & Hutagalung, G. F. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Depresi Berdasarkan NANDA, NOC, NIC, ISDA, DAN ICRM* (R. R. Rerung (ed.); 1st ed.). Media Sains Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=5eJEAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP5#v=onepage&q&f=false>
- Widiyawati, W., & Sari, D. J. E. (2020). *Keperawatan Gerontik*.
<https://books.google.co.id/books?id=o98oEAAAQBAJ&lpg=PR1&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q&f=false>