

SUMMARY

PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP STRESS PADA LANSIA DI ALAM SUTERA TAHUN 2016

Created by YURINE CANSERA

Subject : SENAM, STRES, LANSIA
Subject Alt : GYMNASTICS, STRESS, ELDERLY
Keyword : stres lansia;senam tai chi;alam sutera

Description :

Latar Belakang: Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stress lansia. Senam Tai Chi adalah suatu senam dengan gerakan yang lambat, pernafasan dalam, dan pemusatan pikiran yang membuat seseorang menjadi rileks yang dapat menurunkan tingkat stress. Stress pada lansia juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungannya yang buruk. Kondisi lingkungan seperti macet, kepadatan, bising, dan kumuh bisa menjadi pemicu stres bagi para lansia. Tujuan Penelitian: Mengetahui Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Alam Sutera Tahun 2015 Metode Penelitian: Penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah semua para lansia di cluster kirana dan flamoyan, kompleks perumahan Alam Sutera Tangerang. Perumahan alam sutera yang berjumlah 32 orang. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji chi square. Hasil: Penelitian ini menghasilkan ada pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Alam Sutera Tahun 2015 dengan nilai P value $0,047 < 0,05$. Kesimpulan: Para lansia perlu melakukan senam tai chi untuk tetap menjaga keintegritasan antara sistem muskuloskeletal, sistem somatosensorik, dan sistem persyarafan sehingga diharapkan keseimbangan tubuh khususnya keseimbangan dinamis tetap terpelihara dengan baik yang dapat mengurangi stress.

Date Create : 09/01/2017
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201331077
Collection : 201331077
Source : Undergraduate Theses of Public Health
Relation Collection : Fakultas Ilmu Kesehatan
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor