

ABSTRAK

Universitas Esa Unggul
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Skripsi, 2016

Yurine Cansera

PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA DIALAM SUTERA TAHUN 2015

6 Bab, 73 Halaman, 10 Tabel, 0 Grafik, Lampiran

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 stress 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.

Kata Kunci : Stres lansia, Senam Tai Chi, Alam Sutera

Daftar Bacaan: 37 (1995-2015)