



SKRIPSI

PENGARUH SENAM *TAI-CHI* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU KENANGA 40 DESA CURAH TAKIR KECAMATAN TEMPUREJO KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

Hengky Faula Ari Sandi Putra
19.1101.1011

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2023**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *TAI-CHI* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU KENANGA 40 DESA CURAH TAKIR KECAMATAN TEMPUREJO KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

Hengky Faula Ari Sandi Putra
19.1101.1011

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbilalamin saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan do'a dan motivasi dari orang yang saya hormati dan sayangi. Terimakasih Kepada :

1. Farid Hariyanto seseorang yang biasa saya sebut ayah yang selalu membimbing dan mengajarkan saya hal yang luar biasa untuk sampai dititik ini. Terimakasih telah selalu membimbing saya untuk menjadi orang yang berguna dan taat kepada agama. Alhamdulillah saya berada pada tahap ini karena sosok yang bekerja keras telah mengantarkan saya untuk meraih gelar yang saya inginkan.
2. Nurlaila seseorang yang biasa saya sebut ibu, perempuan hebat yang selalu menjadi penyemangat untuk anak terakhirnya dan sebagai sandaran keluh kesah saya, yang tiada hentinya mendoakan saya untuk selalu bisa meraih kesuksesan. Saya persembahkan skripsi ini untuk ibuku tercinta. Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu menjadi ibu yang baik dan penyangga untuk saya, Selalu kerja keras berjuang untuk kehidupan saya hingga akhirnya saya tumbuh menjadi pria dewasa.
3. Terimakasih kepada kakek dan nenek saya yang selalu menjadi *support system* terbaik, selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi penuh.
4. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan saya angkatan 2019 S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Terimakasih kepada Siti Nadifah yang telah membantu serta memberikan support kepada saya, dan telah menemani saya sampai tahap ini.
6. Terimakasih untuk diri saya sendiri, terimakasih karena telah mau berjuang dan bertahan sampai saat ini sampai mampu berada di titik ini.

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dalam segi materi ataupun teknik penulisannya Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini mendatangkan manfaat bagi semua dan khususnya bagi pengembangan ilmu keperawatan kedepannya.

MOTTO

“Bacalah”

(Q.S Al-Alaq:1)

“Bila air yang sedikit bisa menyelamatkanmu (dari rasa haus), tak perlu meminta air lebih banyak yang barangkali dapat membuatmu tenggelam”

(RM. Imam Kosoepangat)



PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM *TAI-CHI* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU KENANGA 40 DESA CURAH TAKIR KECAMATAN TEMPUREJO KABUPATEN JEMBER

Hengky Faula Ari Sandi Putra

19.1101.1011

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember


Jember, 14 Juli 2023

Pembimbing I


Ns. Sofia Rhosma Dewi S.Kep., M.Kep

NPK. 19841224 1 1103586

Pembimbing II


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.Kom

NPK. 19880303 1 1703821

PENGESAHAN

P PENGARUH SENAM *TAI-CHI* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU KENANGA 40 DESA CURAH TAKIR KECAMATAN TEMPUREJO KABUPATEN JEMBER

Hengky Faula Ari Sandi Putra
19.1101.1011

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Juli 2023

Penguji,

1. Ketua : Ns. Susi Wahyuning Asih., S.Kep., M.Kep
NPK.19750920 1 0804491
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi., S.Kep., M.Kep
NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji II : Ns. Sri Wahyuni A S.Kep.,M.kep.,Sp.Kep.Kor
NPK. 19880303 1 1703821



Mengetahui,

Dekan



Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1- Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Juli 2023

Penguji I



Ns. Susi Wahyuning Asih., S.Kep., M.Kep
NPK.19750920 1 0804491

Penguji II



Ns. Sofia Rhosna Dewi S.Kep., M.Kep
NPK. 19841224 1 1103586

Penguji III



Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hengky Faula AP
NIM : 1911011011
Tempat, tanggal lahir : Jember, 05 - Oktober - 1999
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Alamat : Harjomulyo, Silo - Jember
Jurusan/Program Studi : S1 - Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Pengaruh Senam Tai-chi Terhadap penurunan Tingkat Stress pada
Lansia di posyandu Kenanga 40

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 13 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



(Hengky Faula AP)
NIM. 1911011011

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam *Tai-Chi* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan Dosen Pembimbing 1 yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah jember
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.

5. Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.kom. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa sekaligus penyemangat dalam penyusunan proposal ini.
8. Semua teman-teman yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan *support* kepada saya.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih belum sempurna, karenanya peneliti mengharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan rencana penelitian ini.

Jember, 14 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	I
HALAMAN JUDUL DALAM	II
HALAMAN PERSEMBAHAN	III
MOTTO	IV
PERNYATAAN PERSETUJUAN	V
PENGESAHAN	VI
PENGUJI SKRIPSI	VII
KATA PENGANTAR	VIII
ABSTRAK	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
BAB I LATAR BELAKANG	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia Sebagai Kelompok Rentan Mengalami Stress	8
B. Senam Taichi	9
C. Konsep Stres	17
D. Teori Adaptasi Sister Callista Roy	27
E. Penelitian Terkait.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34

A.	Desain Penelitian	34
B.	Populasi, Sampel, Dan Sampling	35
C.	Definisi Operasional.....	37
D.	Tempat Penelitian.....	38
E.	Waktu Penelitian.....	38
F.	Etika Penelitian	39
G.	Alat Pengumpulan Data.....	40
H.	Prosedur Pengumpulan Data	42
I.	Analisis Data.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN		50
A.	Data Umum	50
B.	Data Khusus	52
BAB VI PEMBAHASAN.....		54
A.	Interpretasi dan Diskusi Hasil	54
B.	Keterbatasan Penelitian	61
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	61
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		63
A.	Kesimpulan.....	63
B.	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR BAGAN

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	37
----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	30
Tabel 4.1 Definisi operasional	37
Tabel 4.2 Waktu Penelitian	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas DASS21	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas DASS21.....	41
Tabel 5.1 Distribusi Rerata Usia responden Lansia di Posyandu Kenangan 40 Desa Curah Takir bulan Juli 2023.....	50
Tabel 5.2 Distribusi jenis kelamin responden di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir bulan Juli 2023.....	51
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tentang pendidikan responden di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir bulan Juli 2023.....	51
Tabel 5.4 Distribusi tentang pekerjaan responden di Posyandu Kenangan 40 Desa Curah Takir bulan Juli 2023.....	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Lansia Sebelum Diberikan Senam <i>Tai-Chi</i> di Posyandu Kenanga 40 pada Bulan Juli 2023.....	52
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Lansia Sesudah Diberikan Senam <i>Tai-Chi</i> di Posyandu Kenanga 40 pada Bulan Juli 2023.....	52
Tabel 5.7 Pengaruh Senam <i>Tai-Chi</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir dengan Uji Wilcoxon	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	70
Lampiran 2	71
Lampiran 3	72
Lampiran 4	75
Lampiran 5	81
Lampiran 6	84
Lampiran 7	85
Lampiran 8	86
Lampiran 9	87

