

## **ABSTRAK**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
Skripsi, Agustus 2023

Hengky Faula Ari Sandi Putra

Pengaruh Senam *Tai-chi* Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di  
posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten  
Jember

xvi + 63 hal + 12 tabel + 1 bagan + 9 lampiran

### **Abstrak**

Stress merupakan bentuk ketegangan yang berasal dari psikis, fisik, emosi dan mental yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Senam *Tai-Chi* merupakan salah satu terapi secara psikologis melalui latihan relaksasi. Senam *Tai-Chi* dapat dilakukan secara bersama sama yang memiliki fungsi mereduksi stress, ajang silaturahmi dan meningkatkan komunikasi sosial. tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh senam tai-chi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah populasi sebanyak 67 orang. Teknik pengambilan sampling menggunakan *probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan ketentuan data  $\alpha \leq 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan nilai  $p 0,001 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh antara senam *Tai-Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di desa curah takir kecamatan tempurejo kabupaten jember. Senam *Tai-Chi* sangat berpengaruh dalam penurunan tingkat stress pada lansia dan juga dapat menjadi alternative intervensi yang dapat diberikan kepada lansia guna menurunkan tingkat stress dengan harapan kualitas hidup lansia meningkat.

Kata kunci : Senam *Tai-Chi*, Penurunan Stress, Intervensi Lansia

Daftar Pustaka: 42 (2014-2023)

## **ABSTRACT**

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER**  
**STUDY PROGRAM S-1 NURSING SCIENCE**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
*Thesis, August 2023*

*Hengky Faula Ari Sandi Putra*

*The Effect of Tai-chi Exercise on Reducing Stress Levels in the Elderly at Kenanga  
40 Posyandu, Curah Takir Village, Tempurejo District, Jember Regency*

*xvi + 63 pages + 12 tables + 1 chart + 9 attachments*

### **Abstract**

*Stress is a form of tension that comes from psychological, physical, emotional and mental that can affect everyday life. Tai-Chi exercise is a psychological therapy through relaxation exercises. Tai-Chi exercise can be done together which has the function of reducing stress, gathering place and increasing social communication. the purpose of this study was to analyze the effect of tai-chi gymnastics on reducing stress levels in the elderly. The research design used a Pre-Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were the elderly with a total population of 67 people. The sampling technique uses probability sampling with a purposive sampling approach with a total sample of 50 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test with data conditions  $\alpha \leq 0.05$ . The results of this study indicate a p value of  $0.001 < 0.05$ , which means that there is an influence between Tai-Chi gymnastics on reducing stress levels in the elderly in the village of Lilin Takir, Tempurejo District, Jember Regency. Tai-Chi exercise is very influential in reducing stress levels in the elderly and can also be an alternative intervention that can be given to the elderly to reduce stress levels in the hope that the quality of life of the elderly will increase.*

*Keywords: Tai-Chi Exercise, Stress Reduction, Elderly Intervention*

*Bibliography: 42 (2014-2023)*