

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, September 2020
Pandu Setyo Darmawan

Pengaruh Senam Taichi Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia di PSTW Jember.

X + 71 Halaman + 7 Tabel + 1 Bagan + 18 Lampiran

Abstrak

Pendahuluan: Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak misalnya berlari, berjalan dan sebagainya dimana pada usia menua mayoritas terjadi gangguan keseimbangan saat berjalan. **Tujuan:** tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di PSTW Kabupaten Jember. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Pre-eksperiment design* dengan menggunakan pendekatan *pretest posttest one group non control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 46 lansia dengan usia < 60 tahun. Responden dalam penelitian ini sejumlah 41 responden, yang diambil dengan statistik random sampling dengan teknik *simple sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Senam Taichi Variabel dependennya dalam penelitian ini adalah Keseimbangan Dinamis. Pengumpulan data menggunakan *informed consent* dimana setiap lansia yang menyetujui untuk dijadikan sebagai responden dan data dianalisa dengan menggunakan uji *T test dependent* dengan signifikansi α (0,05). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan $P\text{ value } 0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat Pengaruh Senam Taichi Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia dengan usia <60 tahun. **Diskusi:** Dari data yang telah dipaparkan oleh peneliti didapatkan perbedaan kecepatan berjalan lansia antara perlakuan 1 dan perlakuan 2 dengan sampel yang sama.

Kata Kunci: Keseimbangan Dinamis, Senam Taichi, Lansia.

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER

S1 Nursing Study Program

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Thesis, September 2020

Pandu Setyo Darmawan

X + 71 Pages + 7 Tables + 1 Chart + 18 Attachments

ABSTRACT

Introduction: Dynamic balance is the ability to maintain a balanced state in a state of motion such as running, walking and so on where at age the majority of balance disorders occur when walking. The aim of this study was to observe the effect of Tai Chi exercise on the dynamic balance of the elderly in PSTW Jember Regency. **Methods:** The research design used pre-experimental design using the pretest posttest one group non-control design approach. The population in this study were 46 elderly aged <60 years. Respondents in this study were 41 respondents, who were taken by statistical random sampling with simple sampling technique. The independent variable in this study was Gymnastics Taichi. The dependent variable in this study was Dynamic Balance. Collecting data using informed consent where each elderly who agreed to be a respondent and the data were analyzed using the dependent T test with significance α (0.05). **Results:** The results showed a significant value of P value $0.002 < 0.005$, which means that there is an effect of Taichi Exercise on the Dynamic Balance of the elderly aged <60 years. **Discussion:** From the data presented by the researcher, it was found that the difference in walking speed of the elderly between treatment 1 and treatment 2 with the same sample.

Keywords: Dynamic Balance, Taichi Gymnastics, Elderly.