



**PROPOSAL**

**PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA  
DI UPT PSTW KABUPATEN JEMBER**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**PANDU SETYO DARMAWAN**

**16.1101.1001**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA  
DI UPT PSTW KABUPATEN JEMBER**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**PANDU SETYO DARMAWAN**

**16.1101.1001**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2020**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA**

**DI UPT PSTW KABUPATEN JEMBER**

**PANDU SETYO DARMAWAN**

**16.1101.1001**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2020

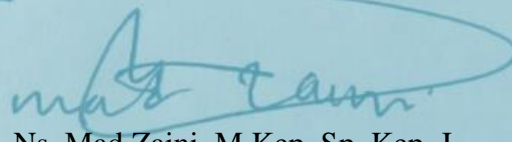
Pembimbing I



Asmuji SKM.,M.Kep

NIP. 197206152005011004

Pembimbing II



Ns. Mad Zaini, M.Kep, Sp. Kep. J

NIP. 1987071411003751



## PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI UPT PSTW KABUPATEN JEMBER

**PANDU SETYO DARMAWAN**  
**16.1101.1001**

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

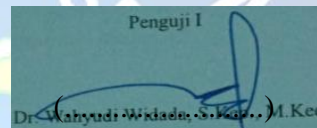
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2020

Penguji,

1. Ketua : Wahyudi Widada, S.Kp., M. Ked

NIP. 1967121610704448

Penguji I  
  
Dr. Wahyudi Widada, S.Kep., M. Ked

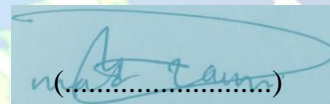
2. Penguji I : Asmuji., M.Kep

NIP. 197206152005011004

  
(.....)

3. Penguji II : Ns. Mad Zaini, M. Kep, Sp. Kep. J

NIP. 1987071411003751

  
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

  
  
Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979041610305358

## PENGUJI SKRIPSI

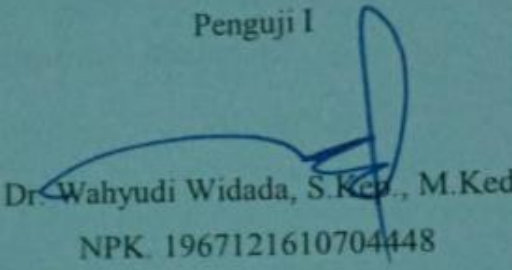
Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2020

Penguji I

  
Dr. Wahyudi Widada, S.Kep., M.Ked  
NPK. 1967121610704448

Penguji II

  
Asmuji, SKM., M.Kep  
NIP. 197206152005011004

Penguji III

  
Ns. Mad Zaini, M.Kep, Sp. Kep. J

NIP. 198707141003751

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbilalamin atas segala karunia dan pertolongan yang Allah SWT berikan kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal ini dengan sebaik mungkin.

Proposal ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu tercinta, karena kasih sayang dan kesabaran yang selama ini kalian berikan untukku, menjadikan kekuatan untuk putramu ini. Terima kasih atas segala do'a dan pengorbanan yang tidak bisa tergantikan.
2. Kakak saya silfi yang selalu dan memberikan semangat dalam segala hal kebaikan.
3. Keluarga Besar Kosan Bondowoso. Seperjuangan yang selalu mensupport terus tanpa menyerah
4. Sahabat saya Much Feri hiswandoko, ahmad gufron, dyah tresni, riski pradana, robbit ali, satrio, fredy yang selalu membantu dan memberikan waktunya untuk saya dalam keadaan susah maupun senang.
5. Teman-teman seperjuanganku angkatan'16 Fakultas Ilmu Kesehatan
6. Almamater ku tercinta yang sudah memberikan ilmu dan pengalaman yang luar biasa.

## MOTTO

Gagal itu bukan keberhasilan yang tertunda

Gagal itu sebuah proses supaya nanti berhasil

(dr. Tirta)

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Qs. Al-Baqarah:1532)

“Raihlah kesuksesanmu, demi orang tuamu”

(Pandu Setyo Darmawan)





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Pengaruh Senam Taichi Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia di PSTW Kabupaten Jember”. Proposal ini dibuat guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian dan sebagai salah satu tugas akhir dan menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya proposal ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih dan penghormatan yang setinggi-tingginya 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.
3. Ns.Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Asmuji, SKM., M. Kep selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing penyusunan proposal ini.
5. Ns. Mad Zaini, M. Kep, Sp. Kep. J selaku Dosen Pembimbing II yang juga selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing penyusunan proposal ini.
6. Ayah saya, Kaseni dan ibu saya Lilik Maulidah selaku orang tua yang selalu memberikan do'a sekaligus penyemangat dalam menyusun proposal ini.



7. Kepada ketua Ibu Yayasan dan Bapak Enang dan seluruh pihak UPT PSTW Kabupaten Jember, saya mengucapkan terimakasih telah memberikan kepercayaan dan informasi kepada peneliti.
8. Responden yang telah bersedia dan meluangkan waktu nya menjadi responden untuk penelitian ini serta memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.

Dalam penyusunan proposal ini, peneliti menyadari masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu peneliti sangat mengharap kritik dan saran demi kesempurnaan proposal ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Jember, Juli 2020

Peneliti



## DAFTAR ISI

COVER .....	i
HALAMAN COVER .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PENGUJI PROPOSAL .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
LEMBAR MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	2
1. pernyataan masalah.....	4
2. Pertanyaan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan umum .....	5
2. Tujuan khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6

1. Pelayanan keperawatan .....	6
2. Keperawatan gerontik .....	6
3. Masyarakat .....	6
4. Penelitian selanjutnya .....	6

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 8**

A. Konsep Lansia ..... 8

1. Pengertian lansia .....	8
2. Klasifikasi lansia .....	8
3. Demografi lansia .....	10
4. Perubahan akibat proses menua .....	11

B. Konsep Senam Taichi ..... 16

1. Pengertian senam taichi .....	16
2. Tujuan senam taichi .....	17
3. Indikasi dan kontraindikasi senam taichi .....	18
4. Penatalaksanaan senam taichi .....	18

C. Konsep Keseimbangan Dinamis ..... 27

1. Devinisi keseimbangan .....	27
2. Fisiologi keseimbangan .....	29
3. Faktor penyebab .....	30
4. Penatalaksanaan .....	30

5. Pemeriksaan keseimbangan ..... 31

D. Pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis ..... 32

E. Penelitian terkait ..... 32

**BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS ..... 35**



A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis Penelitian .....	36

**BAB IV METODE PENELITIAN ..... 37**

A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
3. Sampling .....	39
C. Definisi Operasional .....	41
1. Variabel independent (senam taichi) .....	41
2. Variabel dependen (keseimbangan dinamis) .....	41
D. Tempat Penelitian .....	43
E. Waktu Penelitian .....	43
F. Etika Penelitian .....	43
1. Prinsip manfaat .....	43
2. Prinsip menghargai hak asasi manusia .....	44
3. Prinsip keadilan.....	44
G. Alat Pengumpulan Data .....	46
1. Variabel independent (senam taichi) .....	46
2. Variabel dependen (keseimbangan dinamis) .....	46
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
1. Prosedur administratif.....	47
2. Prosedur Teknik .....	47
I. Analisis Data.....	47

1. Pengolahan data .....	49
2. Analisa data.....	50
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.</b> ....	<b>51</b>
A. Data Umum. ....	51
B. Data Khusus.....	52
<b>BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.</b> ....	<b>55</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil. ....	55
B. Keterbatasan Penelitian. ....	63
C. Implikasi Keperawatan. ....	64
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.</b> .....	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>69</b>



**LAMPIRAN DAFTAR BAGAN**

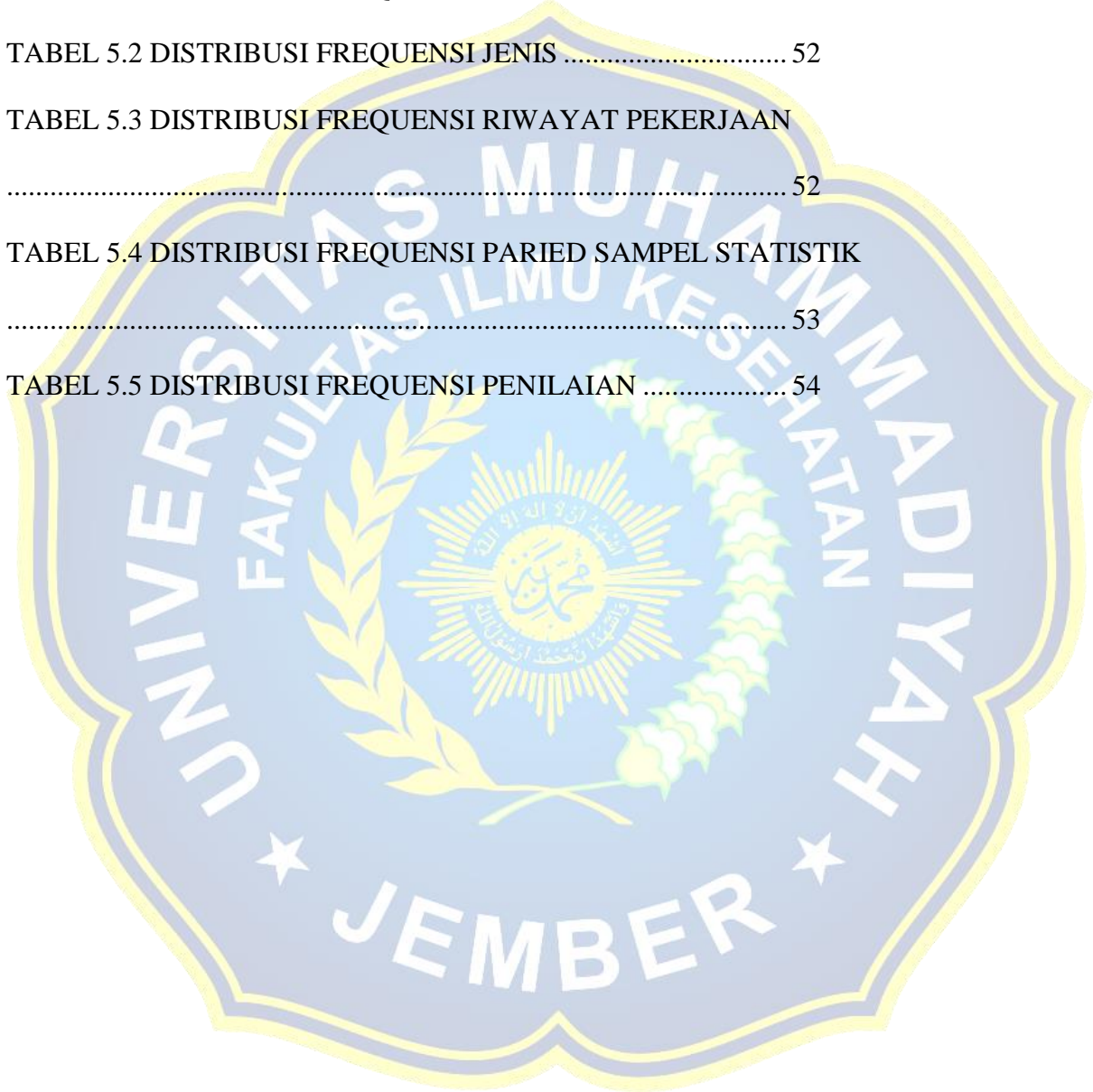
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian..... 35





## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 DEFINISI OPERASIONAL .....	41
TABEL 4.2 DISTRIBUSI FREQUENSI PARIED SAMPEL STATISTIK .....	50
TABEL 5.1 DISTRIBUSI FREQUENSI UMUR.....	51
TABEL 5.2 DISTRIBUSI FREQUENSI JENIS .....	52
TABEL 5.3 DISTRIBUSI FREQUENSI RIWAYAT PEKERJAAN .....	52
TABEL 5.4 DISTRIBUSI FREQUENSI PARIED SAMPEL STATISTIK .....	53
TABEL 5.5 DISTRIBUSI FREQUENSI PENILAIAN .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan
- Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Lembar Pengesahan Judul Skripsi
- Lampiran 5 Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Universitas Muhammadiyah Jember
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 8 Lembar keabsahan

