



ARTIKEL JURNAL

**PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS
LANZIA DI PSTW KABUPATEN JEMBER**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**PANDU SETYO DARMAWAN
16.1101.1001**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2020**

ARTIKEL JURNAL

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

PANDU SETYO DARMAWAN
16.1101.1001

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2020**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PSTW KABUPATEN JEMBER

Pandu Setyo Darmawan

NIM. 16.1101.1001

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

Jember, 19 september 2020

Pembimbing I

Asmuji SKM., M.Kep

NIP. 197206152005011004

Pembimbing II

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

NIP. 1987071411003751

PENGARUH SENAM TAICHI TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PSTW KABUPATEN JEMBER

Oleh:

Pandu Setyo Darmawan ¹⁾, Asmuji ²⁾, Mad Zaini³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember. Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957 Email:
Fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id> Email:
winatap050@gmail.com

x

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 mengatui 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 mengguakan uji *T test dependent* dengan signifikasi α (0,05). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai siknifikan $P\text{ value } 0.000 < 0,005$ 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

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.

PENDAHULUAN

Masalah yang sering terjadi akibat peningkatan jumlah populasi lansia, seperti kemunduran fisik, gangguan keseimbangan, psikologi, dan sosial. Pada seorang lanjut usia akan membawa perubahan yang menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam 6 sistem musculoskeletal dan sistem neurologis (Padila, 2013 dan Alviah, 2016). Dengan peningkatan jumlah lansia diatas terdapat beberapa gangguan masalah seperti keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi dan equilibrium baik statis maupun dinamis ketika ditempatkan dalam posisi tegak maupun dalam berbagai posisi (Delito, 2003).

Keseimbangan terdiri dari beberapa komponen sistem yang saling berhubungan yaitu sistem vestibular, sistem visual, sistem somatosensoris (propioseptif) dan muskuloskeletal (Gearlan, 2010). selain keseimbangan dinamis, senam taichi merupakan latihan tubuh yang dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan terdapat beberapa unsur seperti melompat, memanjat dan keseimbangan (Widianti & Proverawati, 2010). Senam taichi merupakan suatu bentuk gaya seni bela diri dari China yang terdiri atas latihan meditasi, pergerakan melingkar, peregangan yang halus dan posisi seimbang pada tubuh. (Serikali, 2006). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chi Hu (2013). mengatakan bahwa senam taichi mampu mencegah resiko jatuh pada lansia melalui peningkatan keseimbangan dinamis. Untuk menjaga keseimbangan, harus memiliki propioseptif yang baik dan control neuromuscular yang tepat. Proprioception

adalah rasa posisi tubuh dan gerakan. Pada saraf terus menerus mengirimkan informasi ke otak dari tendon dan otot meningiformasikan pikiran tentang posisi, tindakan dan koordinasi bagian tubuh. oleh karena itu, propioseptif merupakan mekanisme penting untuk mencegah jatuh. Latihan adalah salah satu cara yang dianggap membantu meningkatkan dan menjaga propioseptif. Tai chi dapat menjadi kegiatan fisik untuk membantu meningkatkan propioseptif. Secara khusus, pertimbangkan tai chi untuk kaki dan sendi lutut. Senam tai chi bertujuan untuk melatih kembali saraf afferent untuk meningkatkan sensitifitas propioseptif (otot, ligament, sendi, tendon).

Pengaruh senam tai chi terhadap keseimbangan dinamis, peneliti memberikan SOP dan TUGtest sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan rentang 3 hari pada 46 lansia yang minimal care yang mengalami gangguan keseimbangan saat berjalan. (Ismiati, 2013). Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di UPT PSTW Kabupaten Jember dari jumlah 140 lansia,

Umur (tahun)	Frekuensi (orang)	Persentase %
<70	14	34.1
>70	27	65.9
Total	41	100.0

hanya 10 lansia yang diamati ada 5 lansia berjalan dengan sangat lambat, 5 lansia berjalan menggunakan alat bantu. Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk lansia dengan keseimbangan dinamis yaitu dengan melakukan intervensi klinis dan modifikasi lingkungan seperti struktur tanah yang rata, memberikan saran

menggunakan alat bantu seperti tongkat untuk menghindari resiko jatuh dan memberikan pendidikan senam taichi yang diberikan oleh petugas lansia di PSTW Jember. Penguatan otot dan latihan yaitu olahraga merupakan kegiatan penting sebab kekuatan otot akan menghilang apabila tidak melakukan aktivitas sebanyak 10-15% setiap minggunya dan akan hilang sebanyak 5,5% setiap harinya apabila otot dalam kondisi istirahat sepenuhnya (Stanley & Beare, 2006). Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengetahui adakah pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di UPT PSTW jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan studi *pretest posttest one group non control desain* merupakan suatu penelitian dengan memberikan 2 perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan senam taichi pada sampel yang sama. Dengan jumlah populasi yang digunakan sebanyak 41 responden.

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1 DISTRIBUSI FREKUENSI UMUR di PSTW KABUPATEN JEMBER. PADA BULAN SEPTEMBER - OKTOBER 2020

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar umur responden >70 dengan frekuensi sebanyak 27 (65.9).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

TABEL 5.2 DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN di UPT PSTW

KABUPATEN JEMBER. PADA BULAN SEPTEMBER - OKTOBER 2020

Jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase %
Laki-laki	18	43.9
Perempuan	23	56.1
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (56.1)

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan

TABEL 5.3 DISTRIBUSI FREKUENSI RIWAYAT PEKERJAAN di UPT PSTW KABUPATEN JEMBER. PADA BULAN SEPTEMBER - OKTOBER 2020

Riwayat pekerjaan	Frekuensi (orang)	Persentase %
Tani	12	29.3
Wiraswasta	22	53.7
Guru	3	7.3
IRT	4	9.8
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar riwayat pekerjaan wiraswasta sebanyak 22 responden (53.7)

B. Data Khusus

1. Distribusi Frekuensi Paried Sampel Statistik

TABEL 5.4 DISTRIBUSI FREKUENSI PARIED SAMPEL STATISTIK di PSTW JEMBER. SEPTEMBER – OKTOBER 2020

Lansia	Minimum	maksimum	Mean	media	P - value
pretest	7.24	13.15	9.92	9.82	0.000
posttest	7.13	12.56	9.74	9.78	

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai minimum, maximal, mean, median. Keseimbangan dinamis pada kedua kelompok yang berbeda pada penelitian ini yaitu: responden di ukur kecepatan berjalan pada jarak 3meter bolak-balik menggunakan stopwatch dengan satuan detik.

Pada Pre Test nilai minimum dan maximal (7.24-13.16 detik)

Pada Post Test nilai minimum dan maximum (7.13-12.56 detik)

Nilai rata-rata Pre Test adalah (9.92 detik)

Nilai rata-rata Post Test (9.74 detik)

Nilai tengah pada Pre Test (9.82 detik)

Nilai tengah pada Post Test (9.78 detik)

Nilai Sig. (2-tailed) 0.000

2. Distribusi Frekuensi Paired Sampel Test

95% confidence interval of the difference

	Mean	Std. deviation	Std. error deviation	Lower	upper	T
Pretest-posttest	0.180	0.184	0.02	0.12	0.23	6.27

Berdasarkan tabel 5.5 hasil dari uji T test dependen menunjukan bahwa dari 41 responden diperoleh hasil p value $0.000 < 0.05$ dengan demikian H_1 diterima yang berarti ada pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di UPT PSTW Jember.

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adanya tingkat keseimbangan dinamis lansia sebelum dilakukan senam taichi dengan memberikan lembar observasi pada 41 lansia di PSTW jember dengan kriteria minimal care di wisma cempaka, seroja, teratai dilakukan pengukuran TUG test (pre test) didapatkan hasil rata-rata sebelum dilakukan senam taichi (9.92 detik)

Berdasarkan teori menunjukan bahwa Gangguan keseimbangan terjadi akibat informasi sensorik pada posisi pusat

gravitasi tubuh tidak akurat (Rajum, 2012).

Banyak komponen fisiologis dari tubuh manusia memungkinkan kita untuk melakukan reaksi keseimbangan. Beberapa jenis reseptor sensorik di seluruh kulit, otot, kapsul sendi dan ligamen memberikan tubuh kemampuan untuk mengenali perubahan lingkungan baik internal maupun eksternal pada setiap sendi dan akhirnya berpengaruh pada peningkatan keseimbangan. Bagian paling penting adalah proprioception yang bertugas menjaga keseimbangan (Brown dkk, 2006).

Pada sistem informasi, visual berperan dalam kontras sensitifity (membedakan polasan bayangan) dan membedakan jarak^(2 tailed). Selain itu masukan (input) visual berfungsi sebagai kontrol keseimbangan, pemberi informasi, serta memprediksi datangnya gangguan. Bagian vestibular berfungsi sebagai pemberi informasi gerakan dan posisi kepala ke susunan saraf pusat untuk respon sikap dan memberi keputusan tentang perbedaan gambaran visual dan gerak sebenarnya. Masukan (input) proprioceptor pada sendi, tendon dan otot dari kulit di telapak kaki juga merupakan hal penting untuk mengatur keseimbangan saat berdiri static maupun dinamik (Ropper AH, 2005) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana COG selalu berubah atau kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak pada landasan yang bergerak (dynamic standing) yang akan menempatkan tubuh ke dalam kondisi yang tidak stabil (Supriyono, 2015). Peneliti berpendapat Mengenai tingkat

keseimbangan dinamis pada umur 60 ke atas (lansia). Akan mengalami proses degenerative (kemunduran) yang akan membawa perubahan menyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis dengan proses degenerative ini otomatis mayoritas lansia akan mengalami gangguan seperti postur tubuh kurang optimal, kekuatan otot menurun, pandangan mata menurun dengan demikian keseimbangan dinamis lansia akan selalu menurun jika tidak dijaga dan dilatih.

Berbicara tentang masalah penurunan yang dialami lansia selain faktor degenerative terdapat faktor-faktor luar seperti berikut:

- a Kebiasaan hidup: terkadang karena sudah merasa tua dan mengalami penurunan fisik dan kognitif, banyak lansia yang kesehariannya berdiam diri dengan alasan faktor menua, seharusnya harus tetap melakukan aktifitas seperti berjalan ataupun melakukan kegiatan apapun, jika mempunyai keluarga maka keluarga harus memberikan support hidup sehat dan mengajarkannya beraktifitas guna mempertahankan fisik agar fleksibel
- b Berat badan: berat badan juga mempengaruhi keseimbangan, karena daya beban terlalu berat dan mempengaruhi kekuatan otot-otot yang bekerja menjadi cepat Lelah
- c Faktor penyakit: vertigo, stroke juga akan mempengaruhi pada lansia karena tidak bisa menjalankan aktivitasnya

2. Berdasarkan hasil penelitian Mengidentifikasi tingkat keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember sebanyak 41 lansia setelah dilakukan senam taichi, dengan memberikan senam taichi 14 gerakan dengan waktu 20 menit, peneliti melakukan TUG test (posttest) didapatkan hasil (9.74) bahwa ada perubahan kecepatan berjalan meskipun perbedaannya tipis dari data (pretest) sebelum dilakukan senam taichi. Berdasarkan teori untuk meningkatkan keseimbangan dinamis perlu dilakukan tahan-tahap terapi untuk membantu dan mempertahankan dan meningkatkan keseimbangan. Terapi latihan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan posisi berdiri dengan satu kaki, membungkuk kedepan, peregangan dan resistensi, melakukan penguatan pergelangan kaki dan berjalan, terapi alternatif yaitu: senam yoga, senam taichi. (Belechek dkk, 2016).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan equilibrium baik statis maupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003). Equilibrium adalah sebuah bagian penting dari pergerakan tubuh dalam menjaga tubuh tetap stabil sehingga manusia tidak jatuh walaupun tubuh berubah posisi. Statis equilibrium yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi diam seperti pada waktu berdiri dengan satu kaki atau berdiri di atas balance board.

Dinamik equilibrium adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi pada waktu bergerak. Keseimbangan bukanlah kualitas 10 yang terbatas, namun mendasari kapasitas kita untuk melakukan berbagai kegiatan yang

merupakan bagian kehidupan sehari-hari (Huxham dkk, 2001).

Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan individu dalam melakukan gerak yang efektif dan efisiensi selain fleksibilitas (fleksibility), kekoordinasi (coordination), kekuatan (power) dan daya tahan (endurance). Keseimbangan yang baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau gerak yang efektif dan efisien dengan risiko jatuh yang minimal. Dimana tubuh mampu mempertahankan posisinya dalam melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Bowolaksono, 2013).

Peneliti berpendapat bahwa dengan latihan terapi-terapi olahraga seperti senam taichi data yang didapatkan nilai rata-rata (9.7400) yang artinya ada peningkatan berjalan, pada dasarnya keseimbangan statis maupun dinamis meningkat yaitu dengan cara latihan pergerakan-pergerakan yang ringan dulu, karena dengan pergerakan yang ringan adalah cara untuk meningkatkan dan menguatkan otot dan melatih fleksibilitas jika senam taichi dilakukan dengan rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, sehingga secara langsung kecepatan berjalan pun akan meningkat.

Adapun cara lain untuk membantu meningkatkan keseimbangan pada lansia yang bisa diterapkan sehari-hari yaitu dengan *physical exercise* dilakukan dengan metode air atau yang biasa disebut *aquatic exercise therapy* (AET) air memiliki daya apung

sehingga dapat membantu lansia untuk meringankan beban sendi saat pemberian latihan pada lansia (Renata komalasari 2018)

Adapun faktor lain yang dapat meningkatkan gangguan keseimbangan lansia yaitu tingkat kemauan dari lansia tersebut yang membantu mengatasi gangguan yang di alaminya

3. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan jumlah 41 lansia ternyata membawa keberhasilan dan keseruan para lansia karena latihan yang diberikan sangat mudah dan lansia sangat berantusias didukung juga oleh teman-temannya untuk menyelesaikan TUG test pengolahan data tabel 5.5 menunjukkan bahwa penilaian dari uji T test dependen di temukan nilai hasil p value= 0,000 yang artinya nilai p value < p alpha (0.000 < 0.05) sehingga dapat di simpulkan bahwa H_0 di tolak berarti hipotesis (H_1) dalam penelitian ini di terima, artinya ada pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di pstw jember.

Berdasarkan teori Senam Taichi memiliki gerakan yang perlahan dan ringan yang dapat diaplikasikan lansia. Tujuan dari Senam Taichi ini untuk meningkatkan kesehatan fisik, keseimbangan jiwa dan mental serta memperkuat daya tahan tubuh yang merupakan suatu akibat dari adanya meditasi dalam senam sehingga mengaktifkan system endokrin dan pelepasan neurotransmitter hal ini dapat mempengaruhi keseimbangan dinamis, fleksibilitas dan kekuatan

otot, keseimbangan tubuh (sutanto, 2013)

Tujuan dari Senam taichi adalah untuk mengembangkan hubungan yang lebih erat antara tubuh, pikiran dan jiwa bagi pelaksana senam taichi ini. Senam taichi ini dilakukan dengan teknik gerakan yang sangat lambat untuk menyebarkan energi dalam tubuh. Senam taichi sangat berpengaruh pada tubuh dalam hal keseimbangan dan ketenangan (Serikali, 2006). Manfaat yang didapat dari senam taichi menurut (Sutatnto, 2013

- a Dapat diaplikasikan kepada anak-anak hingga manula untuk meningkatkan kesehatan fisik, keseimbangan jiwa dan mental serta memperkuat daya tahan tubuh yang merupakan suatu akibat dari adanya meditasi dalam senam sehingga mengaktifkan sistem endokrin serta pelepasan neurotransmitter.
- b Mengurangi kecemasan dan depresi.
- c Memperbaiki keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan otot
- d Mengurangi risiko jatuh.
- e Memperbaiki kualitas tidur.
- f Menstabilkan tekanan darah sebab terdapat unsur meditasi, teknik relaksasi yang berdampak baik pada denyut jantung.
- g Memperbaiki kapasitas jantung pada lansia.
- h Menghilangkan nyeri kronik pada gangguan neuromuskuloskeletal
- i Meningkatkan kapasitas energi.

j Meningkatkan kemampuan antioksidan dan imunitas.

k Mencegah osteoporosis.

l Merangsang organ internal untuk dapat berjalan dengan baik.

m Mempertahankan kualitas hidup yang maksimal.

Senam merupakan latihan tubuh yang dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dengan terdapat beberapa unsur seperti berjalan, memanjat dan keseimbangan (Widianti & Proverawati, 2010)

Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan individu dalam melakukan gerak yang efektif dan efisiensi selain fleksibilitas (fleksibility), kekoordinasi (coordination), kekuatan (power) dan daya tahan (endurance). Keseimbangan yang baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau gerak yang efektif dan efisien dengan risiko jatuh yang minimal. Dimana tubuh mampu mempertahankan posisinya dalam melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Bowolaksono, 2013).

Peneliti berpendapat salah satu untuk mengatasi gangguan keseimbangan dinamis yaitu dengan cara terapi atau latihan pergerakan, meditasi, ketenangan. Dengan ini terapi senam taichi dapat menjadi suatu pilihan karena didalamnya terdapat Gerakan-gerakan yang mudah, gerakan mengulang dan melambat dan melatih ketenangan dan konsentrasi Berbicara terkait keberhasilan yang telah dilakukan oleh peneliti, diharapkan kader-kader PSTW dapat menjadikan refrensi untuk melakukan door to door pada

setiap wisma-wisma lansia mengenai gangguan keseimbangan yang dialami lansia baik dari pemeriksaan kesehatan maupun psikososial dan pendataan bagi lansia-lansia yang mengalami resiko jatuh dan dilakukan rehabilitasi dan pelatihan khusus agar tidak terjadi cedera atau jatuh yang dapat memperlama untuk mengatasi gangguan keseimbangannya

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (putri, 2013) yang meneliti tentang gangguan keseimbangan dinamis pada lansia, ada beberapa faktor yang berpengaruh diantaranya untuk menghindari dari cedera dan resiko jatuh, dimana kejadian tersebut dipengaruhi oleh kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember, dengan jumlah 41 responden maka di peroleh kesimpulan yaitu :

- a Rata-rata keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember yaitu: 9.92 detik
- b Rata-rata keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember yaitu: 9.74 detik
- c Ada pengaruh senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia di PSTW Jember dengan nilai $p\text{ value} = 0.002 < 0.05$ dengan kesimpulan H1 diterima

B. SARAN

1. Lansia

Hasil dan pembahasan pada penelitian ini disarankan lansia agar selalu menerapkan senam taichi guna untuk melatih pernapasan,

keseimbangan, melatih kekuatan otot untuk mengurangi resiko cedera dan jatuh saat berjalan.

2. Pelatih senam di PSTW Dapat menjadi motivasi dan modifikasi dalam memberikan senam dan dapat mengukur keseimbangan terkait keberhasilan yang diterapkan oleh lansia dan dapat memberikan acuan bagi lansia dengan gangguan keseimbangan agar menjadikan hidup yang aman dan sejahtera.

3. Petugas kesehatan

Hasil dan pembahasan ini semua petugas kesehatan dapat menggunakan metode *door to door* disertai edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sebagai bentuk upaya pencegahan kepada lansia awam di lingkungannya. Kerja sama sebuah tim medis justru akan membuahkan hasil yang jauh lebih baik jika bersama-sama terjun ke komunitas dikarenakan masyarakat akan senang dan lebih percaya terkait pentingnya menerapkan senam taichi terhadap keseimbangan dinamis lansia.

4. Instansi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi literatur bagi proses pembelajaran yang dapat dilakukan baik di dalam kelas maupun diluar kelas. Instansi pendidikan dapat menjadikan ini sebagai bentuk pengajaran tugas lapangan keperawatan gerontik yang bisa terjun langsung untuk mengamati lansia pada keseimbangan berjalan upaya promotif dan preventif bisa dilakukan oleh mahasiswa sejak

- dini sebelum mereka terjun langsung dalam dunia kerja nanti.
5. Profesi Keperawatan
- Bidang keperawatan sendiri penelitian ini dapat dijadikan sebagai program kerja dalam penanggulangan gangguan keseimbangan berjalan pada lansia yang dapat bekerja sama dengan kader-kader PSTW ataupun lingkungan untuk mengunjungi secara *door to door* di sertai dengan memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga keseimbangan pada lansia sehingga kegiatan ini juga mampu membantu menurunkan angka kejadian jatuh ataupun cidera, tidak hanya keluarga dapat menerapkannya sehingga keluarga saling menjaga satu sama lain.
6. Peneliti
- Hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi atau literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih luas lagi meneliti terkait upaya pencegahan cidera ataupun resiko jatuh pada lansia. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi atau memiliki inovasi namun terhadap variabel atau agent lain yang menjadi penyebab terjadinya gangguan keseimbangan.
- et al. 2014. Effect of Tai Chi Chuan on The Elderly Balance : A Semi Experimental Study. Rev. Bras. Geriatri, Rio De Joinero, Vol.17 (2) : 373 – 381.
- Padila, 2013. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: PT. Nuha medika.
- Boer, J. M. A. (2009). *Effects of maternal diet during pregnancy on birth weight of the infant* *Effects of maternal diet during pregnancy on birth weight of the infant*.
- Gusi et al. 2013. Balance Training Reduces Fear of Falling and Improves Dynamic Balance and Isometric Strenght in Institutionalised Older People : A Randomized Trial. Journal of Physiotherapy, Australian Physiotherapy Association, Vol. 58: 97 – 104.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, 2014. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Pablo et al. 2014. Statistik penduduk lansia 2014. <https://www.bps.go.id/.../statistik-penduduk-lanjut-usia-2014.html>

diakses pada 16 Februari 2018. jurnal ini berisi tentang keseimbangan.

Yuliana, Sri. 2014. Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Dari Core Stability Exercise Untuk Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes,,Aisyiyah Yogyakarta. Tesis. Denpasar: Program Pascasarjana Fisiologi Olahraga Universitas Udayana. http://eprints.undip.ac.id/50545/3/GERRY_RISANGDIPTYA_22010112120007_Lap.KTI_2016_BAB_2.pdf diunggah pada 21 mei 2018 artikel jurnal ini berisi tentang keseimbangan.

Rajum Y. S. 2012 Maintenance of Balance And Rehabilitation in the Elderly.Medicine

Bulechek, G. M., H. K. Butcher., j.m. Dochterman., dan C. M. Wagner.

Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2016. *Nursing Interventions Cassification (NIC)*Philadelphia:Elsevier

Alviah, Septi. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem Dan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia. Sripsi. Yogyakarta. UNISA.

Ismawati , i Pengaruh senam otak dan Senam Tai Chi terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Gawang Pacitan. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hapsari, I.I., Puspitawati, I., & Suryaratri, R.D. 2017. Psikologi Faal. Bandung: Remaja Rosdakarya

Sutanto, J. 2013. The Duncing Leader 3.0: Tai Chi untuk Perawat Membantu Keluarga dan Rumah Sehat. Kompas: <http://erepo.unud.ac.id/8937/3/43a16618cfc95b00ce30a97201d5318b.pdf> diunggah pada 21 mei 2018 artikel

Jakarta.

Sugiono. 2017, Metode Penelitian
Kombinasi. Bandung: alfabeta Hal.
110-118

Bowolaksono. 2013. Keseimbangan
(Balance). Diakses pada 16 februari
2018 dari
<http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>

