
IMPLEMENTASI SENAM *TAI CHI* LANJUT USIA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDIMULIA 3 JAKARTA

¹ Shafira Aprilia, ² Aryati, ³ Iwan Barata

¹ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

² Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

³ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

¹ shfraprilia26@gmail.com, ² aryati@gmail.com.

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada lansia melalui aktivitas senam *Tai Chi* pada lansia. Pengalaman senam *Tai Chi* merupakan kegiatan yang dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan dengan melihat dan merasakan keberadaan sumber belajar yang lebih nyata. Aktivitas senam *Tai Chi* berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Senam *Tai Chi* berperan dalam mendorong lansia lebih aktif dan lebih rileks dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha 3 Jakarta Selatan dilakukan pada lansia dengan rentan usia 60-75 tahun yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei dengan desain penelitian *pre-test post-test* prosedur pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang digunakan menggunakan triangulasi data sumber, teknik dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam *Tai Chi* ternyata mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan optimal jika lansia melakukan secara rutin. Setelah dilakukannya aktivitas senam *Tai Chi* dengan intensitas yang sesuai dengan kisi kisi instrument penelitian yang dibuat.

Kata kunci; Senam *Tai Chi*; Kecemasan; Lansia

This study aims to determine the level of anxiety in the elderly through Tai Chi exercise activities in the elderly. The Tai Chi exercise experience is an activity that can be done indoors or outdoors by seeing and feeling the presence of more real learning resources. Tai Chi exercise activities play a role in reducing anxiety levels in the elderly. Tai Chi exercise plays a role in encouraging the elderly to be more active and more relaxed in everyday life. This research was conducted at the Tresna Werdha 3 Social Institution,

South Jakarta, with 20 elderly people aged 60-75 years. This study used a quantitative approach, survey method with a pre-test post-test research design. Data collection procedures used observation, interviews and documentation techniques used using triangulation of data sources, techniques and time. The results showed that the Tai Chi exercise activity was able to reduce anxiety levels optimally if the elderly did it regularly. After carrying out Tai Chi exercise activities with an intensity according to the research instrument grid that was made.

Keywords; *Tai Chi Exercise; Anxiety; Elderly*

A. PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional ditandai dengan adanya peningkatan Angka Harapan Hidup manusia (AHH), peningkatan AHH manusia berdampak pada peningkatan jumlah lanjut usia (lansia). Jumlah lansia yang meningkat diharapkan dalam keadaan sehat, aktif dan produktif (Statistik, 2009). Faktanya masih banyak lansia yang mengalami masalah baik dalam fisik maupun psikososial.

Masalah kecemasan dapat muncul karena adanya faktor yang dipengaruhi oleh adanya perubahan pada lansia. Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, status perkawinan, ditinggalkan teman atau keluarga, penyakit kronis, relokasi di panti (Heningsih, 2012). Jika tidak diatasi dengan baik akan menjadi beban dan akan membuat dampak negative.

Berdasarkan dari beberapa penelitian didapatkan jika senam *Tai Chi* bermanfaat bagi lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parwati, 2013) didapatkan jika senam *Tai Chi* bermanfaat bagi kebugaran jantung dan paru – paru lansia. Penelitian lain (Sukartini & Nursalam, 2009) menjelaskan, senam *Tai Chi* dapat merangsang kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen sehingga jantung bekerja dengan rileks, nadi istirahat, dan tekanan darah menjadi stabil. Hal itu yang menyebabkan emosi menjadi stabil, rasa percaya diri meningkat, dan kecemasan menurun.

Tai Chi merupakan suatu gerakan yang menggunakan pikiran dan tubuh sebagai terapi yang berasal dari Tiongkok. *Tai Chi* merupakan senam yang ditandai dengan gerakan halus, lambat dan mengalir dengan intensitas sedang (Hamasaki, 2016). *Tai Chi* salah satu terapi fisik yang bertujuan untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental,

bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna WerdhaBudi Mulia 3 Jakarta.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta dengan 20 orang sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mengumpulkan data yang pokok dengan menggunakan *pre-test post-test design*. Kuisisioner yang digunakan sebanyak 20 bulir pernyataan kepada sampel atau responden. Koefisien realibilitas dari kuisisioner dihitung menggunakan rumus Alpha Cronchbach dengan hasil variable sebesar 0.84 yang masuk kedalam interpretasi pada level sangat kuat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengetahui tingkat kecemasan pada lansia melalui kegiatan senam *Tai Chi*, peneliti memberikan kuisisioner (*Pre-test*) sebelum responden melaksanakan senam *Tai Chi*. Kuisisioner tersebut berisi 20 butir pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat kecemasan sesuai dengan kisi-kisi yang telah di validasi. Penilaian validasi yang dilakukan secara analisis rasional atau lewat *professional judgement*.

Berikut hasil dari implementasi senam *Tai Chi* :

Tabel 1. Data Penelitian Implementasi Senam *Tai Chi* Lansia terhadap Tingkat Kecemasan

Instrumen	Kinerja Pegawai	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Intelektual	60%	92%
Emosional	65%	95%
Interpersonal	63%	95%
Biologis	60%	100%

Dilihat dari statistik diatas, rerata responden mengalami kecemasan ditingkat sedang hingga berat sesuai dengan teori (Stuart, 2009) yang dimana respon psikologis pada tahap ini mengalami pikiran berfokus pada hal yang harus dilakukan segera, tertarik pada hal tertentu, sulit untuk memahami. Respon fisiologis pada tahap ini adalah: otot tegang, nadi cepat, berkeringat, sakit kepala, mulut kering, suara meninggi, berbicara dengan cepat, sering kencing.

Dari sini peneliti menerapkan senam *Tai Chi* kepada 20 sampel yang memenuhi syarat. Setelah selesai melakukan senam *Tai Chi*, peneliti dan instruktur senam melakukan penyebaran angket kembali. Dari hasil angket post-test yang telah dilaksanakan, terlihat bahwa senam *Tai Chi* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada para lansia. Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat hasil kecemasan pada lansia berusia 60 – 75 tahun di Panti Sosial Tresna Werdha 3 terlihat signifikan karena nilai dan jumlah rata-rata 95.5%.

Senam *Tai Chi* mampu menurunkan tingkat kecemasan, dikarenakan pada senam *Tai Chi* tidak hanya menggunakan gerakan dan musik saja, melainkan juga melatih pernafasan. Menurut penelitian (Sukartini & Nursalam, 2009), senam *Tai Chi* dapat merangsang kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen sehingga jantung bekerja dengan rileks dan tekanan darah menjadi stabil. Hal itu yang menyebabkan emosi menjadi stabil, rasa percaya diri meningkat, dan kecemasan menurun.

Penatalaksanaan yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu minggu. Intensitas olahraga yang direkomendasikan untuk lansia adalah intensitas rendah pada 60-75% dari denyut jantung maksimal (Junaidi, 2011). Pemberian senam *Tai Chi* yang sesuai untuk lansia juga tidak akan menjadikan mudah lelah pada saat aktivitas dilakukan.

D. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, pemberian senam *Tai Chi* kepada lansia dapat memberikan dampak positif yaitu dapat menurunkannya tingkat kecemasan, membuat lansia menjadi lebih rileks, serta membantu melatih pernafasan lansia. Dari kesimpulan tersebut, maka peneliti menyarankan bahwa penerapan senam *Tai Chi* dapat menjadi alternatif dalam proses penurunan tingkat kecemasan pada lansia, serta mampu melatih keseimbangan tubuh dan menjaga kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamasaki. (2016). *Daily physical activity review*.
- Hamdi. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam pendidikan*.
- Heningsih. (2012). *Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*.
- Parwati. (2013). *Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar*.
- Purnama, & Sari. (2013). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Window of Healt*, 368–381.
- Statistik, B. P. (2009). *Statistic Yearbook of Indonesia 2015*.
- Sukartini, & Nursalam. (2009). *Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia*.