

**PERANAN IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM TAI CHI
TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA JAMUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir
Berbasis *Project*



Oleh:

ROSITA FARDA FIRDAUS

NIM 22020121130061

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, MEI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosita Farda Firdaus
NIM : 22020121130061
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Peranan Implementasi Program Senam Tai Chi terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Jamus

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas pemulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *self copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 6 Mei 2025

Yang Menyatakan



Rosita Farda Firdaus
NIM. 22020121130061

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Rosita Farda Firdaus
Tempat/Tanggal Lahir : Klaten, 21 Oktober 2003
Alamat Rumah : Jalan Pucang Anom Timur VI No.64B, Kelurahan
Batusari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten
Demak
No Telp : 082138473413
Email : rositafardafirdaus@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Peranan Implementasi Program Senam Tai Chi terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Jamus” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 13% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dan hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 6 Mei 2025

Yang Menyatakan



Rosita Farda Firdaus

NIM. 22020121130061

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

PERANAN IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM TAI CHI TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA JAMUS

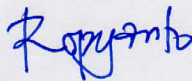
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rosita Farda Firdaus

NIM : 22020121130061

Telah disetujui sebagai **usulan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

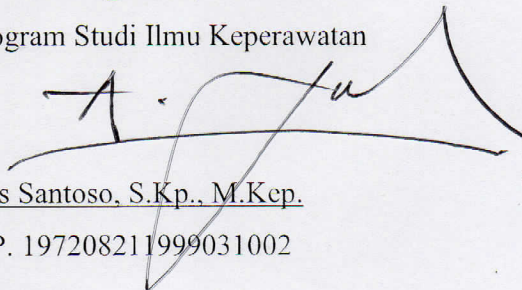


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB.

NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Lembar Pengesahan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

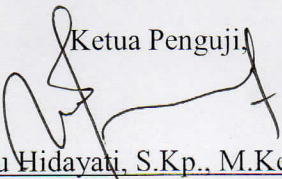
PERANAN IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM TAI CHI TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA JAMUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

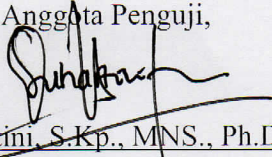
Nama : Rosita Farda Firdaus
NIM : 22020121130061

Telah diuji pada dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

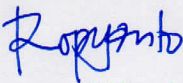
Ketua Penguji,


Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.
NIP. 197510232000122001

Anggota Penguji,

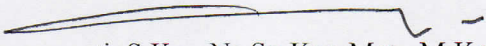

Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 197507062001122001

Pembimbing,


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB.
NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyusun proposal *project* dengan judul “Peranan Implementasi Program Senam Tai Chi terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Jamus” dengan lancar. Proposal *project* tersebut disusun sebagai syarat mendapatkan gelar akademik Sarjana Keperawatan dalam rangkaian mata kuliah Tugas Akhir oleh mahasiswa S-1 Ilmu Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Proposal ini berisi tentang latar belakang permasalahan kecemasan pada lansia, tujuan *project*, landasan teori, dan rancangan pelaksanaan *project*. Penyusun menyadari adanya keterbatasan dan tantangan dalam proses penyusunan proposal *project* sehingga memungkinkan adanya kekurangsempurnaan. Kendati demikian, penyusun mengharapkan adanya kritik, saran, dan masukan yang membangun terhadap proposal ini. Akhir kata, penyusun sampaikan terima kasih kepada setiap pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan proposal. Penyusun berharap proposal *project* ini dapat memberikan manfaat dan peran kepada lansia di Desa Jamus, khususnya dalam penanganan kecemasan melalui program senam Tai Chi.

Semarang, 3 Februari 2025

Rosita Farda Firdaus

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, semangat, dan motivasi terhadap penulis secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan.
3. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, semangat, dan motivasi dalam penyelesaian laporan *project*.
4. Bapak Muh. Rifai, S.Sos., selaku kepala desa di Desa Jamus yang telah memberikan izin serta bimbingan selama proses pelaksanaan *project*.
5. Ibu Oktafiani selaku ketua kader kesehatan lansia Desa Jamus dan Ibu Umi Kholifah selaku bidan Desa Jamus yang telah memfasilitasi, membimbing, dan membantu mahasiswa dalam melaksanakan *project* senam Tai Chi.
6. Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB., selaku penguji I dan Ibu Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D., selaku penguji II yang telah membimbing, menyampaikan saran, dan motivasi dalam penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project*.
7. Kedua orang tua dari penulis yang terdiri atas Bapak Moh. Abdul Rosyid dan Ibu Tri Anita Handayani yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi berbasis cinta dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berbasis *project*.
8. Ivana Ulil Firdaus dan Rias Fita Mustaqim selaku teman-teman satu tim *project* senam Tai Chi yang telah berkontribusi maksimal, memotivasi, dan membantu penulis sepanjang proses *project*.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Lansia.....	10
2.1.1 Pengertian Lansia	10
2.1.2 Teori Perkembangan Lansia	11
2.1.3 Tumbuh Kembang Lansia	15

2.2 Kecemasan	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan	16
2.2.2 Tingkat Kecemasan.....	17
2.2.3 Penyebab Kecemasan.....	19
2.2.4 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	22
2.2.5 Kecemasan pada Lansia	24
2.2.6 Metode Menurunkan Kecemasan	25
2.3 Senam Tai Chi.....	26
2.3.1 Pengertian Senam Tai Chi	26
2.3.2 Manfaat Senam Tai Chi.....	27
2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi Senam Tai Chi.....	28
2.3.4 Teknik dan Gerakan Senam Tai Chi	29
2.4 Peran Senam Tai Chi terhadap Kecemasan	47
2.5 Kerangka Teori.....	48
2.6 Kerangka Pemikiran	49
2.7 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	50
BAB III.....	51
METODE PELAKSANAAN.....	51
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	51
3.1.1 Plan	51
3.1.2 See	52
3.1.3 Do	52
3.1.4 Design	53
3.1.5 Check	55
3.2 Sasaran Project	56
3.2.1 Pelaksana <i>Project</i>	56
3.2.2 Partisipan Kegiatan	57
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	57
3.3.1 Tempat Kegiatan	57
3.3.2 Waktu Kegiatan.....	58
3.4 Sarana Prasarana.....	58

3.4.1	Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan	58
3.4.2	Kuesioner DASS-21	58
3.4.3	Modul Senam Tai Chi.....	61
3.4.4	Video Panduan Senam Tai Chi	61
3.4.5	Musik pada Senam Tai Chi	61
3.5	Prosedur dan Teknik Kegiatan Senam Tai Chi	62
3.5.1	Persiapan	62
3.5.2	Pelaksanaan	66
3.5.3	Evaluasi.....	68
BAB IV		70
HASIL KEGIATAN		70
4.1	Gambaran Umum Kegiatan <i>Project</i>	70
4.2	Karakteristik Partisipan.....	72
4.3	Gambaran Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Tai Chi.....	73
BAB V		76
PEMBAHASAN		76
5.1	Karakteristik Partisipan.....	76
5.1.1	Usia	76
5.1.2	Jenis Kelamin	77
5.1.3	Pekerjaan.....	77
5.1.4	Pendidikan.....	78
5.1.5	Status Tinggal.....	79
5.2	Gambaran Kecemasan pada Lansia	80
5.2.1	Gambaran Kecemasan pada Lansia Sebelum Senam Tai Chi	80
5.2.2	Gambaran Kecemasan pada Lansia Sesudah Senam Tai Chi	83
5.3	Perubahan Tingkat Kecemasan pada Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Tai Chi.....	85
5.4	Dukungan <i>Project</i>	88
5.5	Keterbatasan <i>Project</i>	89
5.6	Keberlanjutan <i>Project</i>	89
BAB VI		91

KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
6.1 Kesimpulan	91
6.2 Saran	92
6.2.1 Bagi Lansia.....	92
6.2.2 Bagi Pemerintah Desa Jamus	92
6.2.3 Bagi Mahasiswa Keperawatan	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	xvi

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Program Senam Tai Chi	53
Tabel 2. Waktu Kegiatan	58
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Desa Jamus 2025 (n = 24)	72
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Tai Chi (n = 24)	73
Tabel 5. Data Kecemasan Lansia Sebelum Senam Tai Chi dan Sesudah Senam Tai Chi	73
Tabel 6. Rekapitulasi Distribusi Data Kecemasan Partisipan Sebelum dan Sesudah Senam Tai Chi (n = 24)	74
Tabel 7. Kuesioner DASS-21 (120)	xix
Tabel 8. Rencana Alat, Bahan, dan Biaya Project	xx

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Postur Dasar	31
Gambar 2. Tai Chi <i>Pouring</i>	31
Gambar 3. Tai Chi <i>Swinging</i>	32
Gambar 4. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Bahu	33
Gambar 5. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Tulang Rusuk	34
Gambar 6. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Perut	34
Gambar 7. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Tulang Dada	35
Gambar 8. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Ulu Hati	35
Gambar 9. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Pusar	36
Gambar 10. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Perut Bawah	36
Gambar 11. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Punggung Bawah dan Pusar	37
Gambar 12. Tai Chi <i>Drumming</i> pada Tulang Ekor dan Perut	37
Gambar 13. <i>Swinging to Integrate the Whole Body</i>	38
Gambar 14. <i>Chest Relief</i>	39
Gambar 15. Tai Chi <i>Hip Circles</i>	39
Gambar 16. Tai Chi <i>Swinging the Lower Extremities</i>	40
Gambar 17. Twist the Arms	41
Gambar 18. Tai Chi <i>Spinal Cord Breathing</i>	41
Gambar 19. Tai Chi <i>Stretching the Hands and Arms</i>	42
Gambar 20. Tai Chi <i>Sung Relaxation Breathing</i>	43
Gambar 21. Tai Chi <i>The Dragon Wags Its Tail</i>	44
Gambar 22. Tai Chi <i>The Fountain</i>	45
Gambar 23. <i>Regulate Breath</i>	46
Gambar 24. <i>Washing Yourself with Healing Energy from Nature</i>	46
Gambar 25. Kerangka Teori	48
Gambar 26. Kerangka Pemikiran	49
Gambar 27. Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Permohonan Kegiatan dari Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP	xvi
Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan	xvii
Lampiran 3. Kuesioner DASS-21	xviii
Lampiran 4. Rencana Bahan, Alat, dan Biaya <i>Project</i>	xx
Lampiran 5. Izin Penggunaan Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale 21 Versi Bahasa Inggris	xx
Lampiran 6. Izin Penggunaan Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale 21 Versi Bahasa Indonesia dan Penggunaan Validitas dan Reliabilitas dari Kuesioner	xxi
Lampiran 7. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxi
Lampiran 8. Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xxii
Lampiran 9. <i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxx

ABSTRAK

Rosita Farda Firdaus

Peranan Implementasi Program Senam Tai Chi terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Jamus

xiv + 92 Halaman + 8 Tabel + 27 Gambar + 9 Lampiran

Kecemasan pada lansia terjadi seiring dengan tahap kehidupan dan akan semakin memburuk pada tahap lanjut, terutama pada lansia dengan ketidakmampuan dalam fungsionalitas. Kasus kecemasan di Indonesia berada pada kategori tertinggi di dunia dan prevalensi kecemasan pada lansia di Indonesia mengalami peningkatan seiring tahun. Kecemasan pada lansia dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis, tetapi terapi non-farmakologis lebih efektif dalam menangani kecemasan daripada terapi farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diimplementasikan kepada lansia untuk menurunkan kecemasan, yaitu senam Tai Chi. Meskipun demikian, kegiatan senam Tai Chi belum pernah diimplementasikan di Desa Jamus sehingga tulisan ini akan menganalisis dampak senam Tai Chi terhadap kecemasan pada lansia di Desa Jamus. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi program, *pre-test*, senam Tai Chi, dan *post-test*. Pelaksanaan program dilakukan pada tanggal 10 Maret, 17 Maret, dan 20 Maret 2025 dengan melibatkan 24 partisipan dan bekerja sama dengan kader kesehatan Desa Jamus. Sebelum dilakukan senam Tai Chi, sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang, kemudian sesudah dilakukan senam Tai Chi terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak memiliki kecemasan. Hal tersebut dipengaruhi oleh adanya efikasi diri pada lansia, interaksi sosial, dukungan sosial, dan proses fisiologis senam Tai Chi terhadap tubuh. Secara keseluruhan, program senam Tai Chi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, tetapi membutuhkan dukungan dari kader kesehatan dan perangkat Desa Jamur untuk mendukung keberlanjutan program kepada lansia, khususnya pada lansia yang tinggal sendiri.

Kata Kunci : Kecemasan, Lansia, Senam Tai Chi

Daftar Pustaka : 120 (2019-2025)

ABSTRACT

Rosita Farda Firdaus

The Role of Implementing Tai Chi Programs on Anxiety Among Elderly in Jamus Village

xv + 92 Pages + 8 Tables + 27 Pictures + 9 Attachment

Anxiety in the elderly occurs along with the stages of life and will worsen in the later stages, especially in the elderly with functional disabilities. Anxiety cases in Indonesia are in the highest category in the world and the prevalence of anxiety among elderly in Indonesia has increased over the years. Anxiety in the elderly can be treated pharmacologically and non-pharmacologically, but non-pharmacological therapy is more effective in treating anxiety. One of the non-pharmacological therapies that can be implemented in the elderly to reduce anxiety is Tai Chi. However, Tai Chi activities have never been implemented in Jamus Village so this project will analyze the impact of Tai Chi toward anxiety among elderly in Jamus Village. The Tai Chi program consist of socialization, pre-test, Tai Chi, and post-test. The program was implemented on March 10, 17, and 20, 2025 involving 24 participants and in collaboration with Jamus Village health cadres. The results of the Tai Chi program were found that before Tai Chi, most of the elderly experienced moderate anxiety, then after Tai Chi there was a decrease in anxiety levels to no anxiety. This is influenced by self-efficacy, social interaction, social support, and the physiological process of Tai Chi on the body. Overall, the Tai Chi program is effective in reducing anxiety levels in the elderly, but requires support from health cadres and Jamus government to support the sustainability of the program for the elderly, especially for the elderly who live alone.

Keywords : anxiety, elderly, Tai Chi

References : 120 (2019-2025)