

**PERAN AKTIVITAS SENAM TAI CHI TERHADAP
DEPRESI PADA LANSIA DI DESA JAMUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas

Akhir Berbasis Project



Oleh:

Ivana Ulil Firdaus

NIM 22020121120017

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ivana Ulil Firdaus
NIM : 22020121120017
Fakultas/Jurusan : Fakultas Kedokteran/S1 Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Peran Aktivitas Senam Tai Chi Terhadap Depresi
Pada Lansia di Desa Jamus

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas *royalty* kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin 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, 27 Mei 2025

Yang menyatakan,



Ivana Ulil Firdaus

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Ivana Ulil Firdaus
Tempat/Tanggal Lahir : Grobogn, 30 Oktober 2002
Alamat Rumah : Desa Pepe, RT 03/RW 01, Kecamatan Tegowanu,
Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah
No. Telp : 082130205754
Email : ivanaulil354@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan *project* saya yang berjudul “Peran Aktivitas Senam Tai Chi Terhadap Depresi Pada Lansia di Desa Jamus” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 14% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari sebagian atau seluruh bagian dari hasil laporan *project* ini terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan.

Semarang, 27 Mei 2025

Yang menyatakan,



Ivana Ulil Firdaus

LEMBAR PERSETUJUAN

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

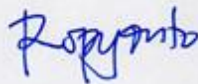
PERAN AKTIVITAS SENAM TAI CHI TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI DESA JAMUS

Dipersiapkan dan disusun oleh : Ivana Ulil Firdaus

NIM : 22020121120017

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

Pembimbing,



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

NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211990031002

LEMBAR PENGESAHAN

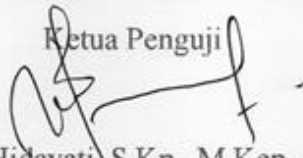
Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:
**PERAN AKTIVITAS SENAM TAI CHI TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI
DESA JAMUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ivana Ulil Firdaus
NIM : 22020121120017

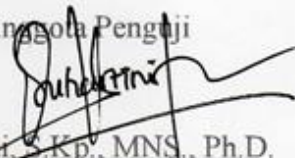
Telah diuji pada tanggal 27 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji



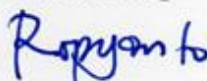
Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197510232000122001

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



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* tugas akhir yang berjudul “Peran Aktivitas Senam Tai Chi terhadap Depresi pada Lansia di Desa Jamus”. *Project* ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa S-1 Ilmu keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Laporan *project* ini disusun untuk mengajukan program kegiatan senam Tai Chi terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada lansia di Desa Jamus. *Project* ini dilakukan untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stress pada lansia sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam Tai Chi. Demikian laporan *project* yang penyusun haturkan, serta penyusun berharap bahwa laporan *project* ini dapat menginspirasi lebih banyak pihak dalam pengembangan melalui berbagai pendekatan demi meningkatkan kualitas kesejahteraan lansia secara psikologis, mengembangkan intervensi, dan berdampak nyata terhadap lansia.

Semarang, 27 Mei 2025



Ivana Ulil Firdaus

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, semangat, dan mottivasi 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., Sp.KMB selaku dosen pembimbing dan dosen wali 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 ketua bidan Desa Jamus yang telah memfasilitasi, membimbing, dan membantu mahasiswa dalam melaksanakan *project*.
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, menyapaikan saran, dan motivasi dalam penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project*.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ngatmin dan Ibu Ismiyati yang selalu mendukung, memberikan doa, dan motivasi yang tiada henti, juga untuk

saudara kandung penulis mas Faqih, mbak Jihan, dan Revi yang memberikan doa serta motivasi yang terbaik selama penyusunan laporan *project*.

8. Rekan-rekan tim *project* Rosita Farda Firdaus dan Rias Fita Mustaqim yang telah bekerja sama, semangat, dan memberika kontribusi luar biasa selama proses penyusunan laporan *project* ini.
9. Sahabat-sahabat tercinta seperti Tiara Amalia Zain dan Dinar Ayu Indhani yang senantiasa memberikan dukungan moral, semangat, serta kebersamaan yang berarti selama proses penyusunan laporan *project* ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan *project* ini masih terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga laporan poroject ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahun, khususnya dalam bidang keperawatan.

Semarang, 27 Mei 2025



Ivana Ulil Firdaus

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1 Lansia.....	9
1.4.2 Masyarakat	9
1.4.3 Profesi.....	9
1.4.4 Institusi.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Lansia.....	11
2.1.1 Pengertian Lansia	11
2.1.2 Teori Perkembangn Lansia	12
2.1.3 Tumbuh Kembang Lansia	15
2.2 Depresi.....	17
2.2.1 Pengertian Depresi	17
2.2.2 Tingkat Depresi.....	19
2.2.3 Penyebab Depresi.....	21
2.2.4 Tanda dan Gejala Depresi	23

2.2.5 Depresi pada Lansia	23
2.2.6 Metode Menurunkan Depresi.....	24
2.2.7 Alat Ukur Tingkat Depresi.....	25
2.3 Senam Tai Chi.....	27
2.3.1 Pengertian Senam Tai Chi.....	27
2.3.1 Manfaat Senam Tai Chi	28
2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi Senam Tai Chi	29
2.3.4 Teknik dan Gerakan Senam Tai Chi	29
2.4 Proses Fisiologi Senam Tai Chi terhadap Depresi	49
2.5 Kerangka Teori	51
2.6 Kerangka Konsep.....	52
2.7 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	52
BAB III METODE PELAKSANAAN	53
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	53
3.1.1 <i>Plan</i>	53
3.1.2 <i>See</i>	55
3.1.3 <i>Do</i>	55
3.1.4 <i>Design</i>	56
3.1.5 <i>Check</i>	58
3.1.6 <i>Redesign</i>	58
3.2 Sasaran kegiatan.....	59
3.2.1 Pelaksana Project	59
3.2.2 Partisipan Kegiatan	59
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan	60
3.3.1 Tempat Kegiatan	60
3.3.2 Waktu Kegiatan.....	60
3.4 Sarana Prasarana	61
3.4.1 Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan	61
3.4.2 Kuesioner DASS-21	61
3.4.3 Modul Senam Tai Chi	63
3.4.4 Video Panduan Senam Tai Chi	63
3.4.5 Musik pada Senam Tai Chi	64
3.5 Prosedur Kegiatan	64
3.5.1 Persiapan.....	64

3.5.2 Pelaksanaan	67
3.5.3 Evaluasi.....	68
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	70
4.1 Karakteristik Partisipan <i>Project</i>	71
4.2 Data Kategorisasi <i>Project</i>	73
4.3 Gambaran Deskripsi Lansia	74
BAB V 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 Depresi Pada Lansia	80
5.2.1 Depresi Lansia Sebelum Senam Tai Chi.....	80
5.2.2 Depresi Lansia Setelah Senam Tai Chi	82
5.3 Perubahan Tingkat Depresi Lansia Setelah Senam Tai Chi	84
5.4 Dukungan <i>Project</i>	88
5.5 Hambatan <i>Project</i>	88
5.6 Keberlanjutan <i>Project</i>	89
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	90
6.1 Kesimpulan	90
6.2 Saran.....	91
6.2.1 Bagi Lansia.....	91
6.2.2 Bagi Desa Jamus	91
6.2.3 Bagi Profesi	92
6.2.4 Bagi Instansi	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	xviii

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Prorgam Senam Tai Chi	56
Tabel 3.2 Jadwal danWaktu Kegiatan	60
Tabel 3.3 Rincian Alat, bahan, dan Biaya	66
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan Lansia di Desa Jamus (n = 24)	71
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Setelah Senam Tai Chi (n = 24)	72
Tabel 4.3 Data Statistik Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Setelah Senam Tai Chi (n = 24)	72
Tabel 4.4 Rekapitulasi Distribusi Data Depresi Partisipan Sebelum Senam Tai Chi (n = 24)	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Postur Dasar (<i>Basic Stance</i>)	31
Gambar 2.2 Tai Chi <i>Pouring</i>	32
Gambar 2.3 Tai Chi <i>Swinging</i>	33
Gambar 2.4 Tai Chi <i>Drumming</i> Bahu	34
Gambar 2.5 Tai Chi <i>Drumming</i> Tulang Rusuk	34
Gambar 2.6 Tai Chi <i>Drumming</i> Perut	35
Gambar 2.7 Tai Chi <i>Drumming</i> Tulang Dada	35
Gambar 2.8 Tai Chi <i>Drumming</i> Ulu Hati	36
Gambar 2.9 Tai Chi <i>Drumming</i> Pesar	37
Gambar 2.10 Tai Chi <i>Drumming</i> Perut Bawah	37
Gambar 2.11 Tai Chi <i>Drumming</i> Bawah Punggung dan Pesar	37
Gambar 2.12 Tai Chi <i>Drumming</i> Tulang Ekor dan Perut	38
Gambar 2.13 <i>Swinging to Integrate the Whole Body</i>	39
Gambar 2.14 Tai Chi <i>Chest Relief</i>	39
Gambar 2.15 Tai Chi <i>Hip Circles</i>	40
Gambar 2.16 <i>Swinging the Lower Extremities</i>	41
Gambar 2.17 <i>Twist the Arms</i>	42
Gambar 2.18 <i>Spinal Cord Breathing</i>	43
Gambar 2.19 <i>Stretching the Hands and Arms</i>	44
Gambar 2.20 <i>Sung Relaxion Breathing</i>	45
Gambar 2.21 <i>The Dragon Wags its Tail</i>	46
Gambar 2.22 <i>The Fountain</i>	47

Gambar 2.23 <i>Regualte Breath</i>	48
Gambar 2.24 <i>Washing Yourself with Healinng Energy from Narure</i>	48
Gambar 2.25 Kerangka Teori	51
Gambar 2.26 Kerangka Konsep	52
Gambar 2.27 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	52
Gambar 3.1 Jenis dan Rancangan Project.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan <i>Project</i> Tugas Akhir	xviii
Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan	xix
Lampiran 3. Kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS-21)	xxi
Lampiran 4. Izin Penggunaan Kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i>	xxiii
Lampiran 5. Izin Penggunaan Kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS-21) Versi Bahasa Indonesia dan Penggunaan Hasil Validitas Reliabilitas	xxiv
Lampiran 6. Hasil Cek Plagiarism	xxv
Lampiran 7. Lembar Konsultasi	xxvi
Lampiran 8. Logbook Bimbingan Tugas Akhir	xxxviii

ABSTRAK

Ivana Ulil Firdaus

**Peran Aktivitas Senam Tai Chi Terhadap Depresi pada Lansia di Dasa Jamus
xvi + 99 Halaman + 7 Tabel + 28 Gambar + 8 Lampiran**

Depresi merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Lansia di Desa Jamus menunjukkan gejala depresi, kecemasan, dan stres, namun memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental. Tujuan dari *project* ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas senam Tai Chi terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Jamus. Metode yang digunakan dalam *project* ini adalah rancangan pendekatan *plan-see-do-design-check-redesign* dalam setiap tahap pelaksanaan. Sebanyak 24 lansia yang mengikuti program senam Tai Chi selama tiga minggu dengan frekuensi 1 kali per minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) untuk mengukur tingkat depresi sebelum dan setelah senam Tai Chi. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor depresi. Skor rata-rata depresi sebelum senam Tai Chi adalah 12,48 (kategori sedang), dan setelah senam Tai Chi menurun menjadi 7,68 (kategori ringan). Hasil menunjukkan adanya penurunan skor depresi setelah pelaksanaan senam Tai Chi. Lansia menunjukkan perbaikan suasana hati, peningkatan relaksasi, serta keterlibatan sosial yang lebih baik. Aktivitas ini efektif karena gerakan Tai Chi yang lembut, fokus pada pernapasan, dan keterlibatan kelompok mendukung pemulihan psikologis. Kesimpulan dari *project* ini adalah senam Tai Chi berperan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di Desa Jamus. Penulis menyarankan perlunya integrasi senam Tai Chi sebagai program rutin di posyandu lansia, serta peningkatan edukasi mengenai kesehatan mental lansia sebagai upaya preventif dan promotif.

Kata kunci: lansia, depresi, senam Tai Chi, intervensi non-farmakologis

Daftar pustaka: 81 (2015-2025)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Ivana Ulil Firdaus

The Role of Tai Chi Exercise in Reducing Depression Among the Elderly in Jamus Village

xvii + 99 Pages + 7 Tables + 28 Pictures + 8 Attachments

Depression is one of the most common psychological issues experienced by the elderly and has a significant impact on their quality of life. Elderly individuals in Jamus Village exhibit symptoms of depression, anxiety, and stress, yet have limited understanding of mental health. The aim of this project was to examine the effect of Tai Chi exercise on depression levels among the elderly in Jamus Village. The method used in this project is a plan-see-do-design-check-redesign approach in each implementation stage. A total of 24 elderly participants took part in a Tai Chi program conducted once a week for three weeks. Data collection was performed using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) questionnaire to measure depression levels before and after the intervention. The results showed a significant decrease in depression scores. The average depression score before the intervention was 12.48 (moderate category), and it decreased to 7.68 (mild category) after the intervention. The findings indicated an improvement in mood, increased relaxation, and better social engagement among the elderly. This intervention was effective due to the gentle movements, breathing focus, and group involvement that support psychological recovery. In conclusion, Tai Chi exercise played a role in reducing depression levels among the elderly in Jamus Village. It is recommended that Tai Chi be integrated as a routine program in elderly community health centers (posyandu lansia), along with enhanced mental health education as part of preventive and promotive efforts.

Keywords: *elderly, depression, Tai Chi, non-pharmacological intervention*

References: *81 (2015-2025)*