

**PENERAPAN PROGRAM SENAM TAI CHI TERHADAP STRES
PADA LANSIA DI DESA JAMUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir

Berbasis Project



Oleh:

RIAS FITA MUSTAQIM

NIM 22020121120037

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rias Fita Mustaqim
NIM : 22020121120037
Fakultas/Jurusan : Fakultas Kedokteran/S1 Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Program Senam Tai Chi Terhadap Stres
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 medikan/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, 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



Rias Fita Mustaqim

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Rias Fita Mustaqim
Tempat/Tanggal Lahir : Sragen, 01 April 2003
Alamat Rumah : Manukan RT.016/RW.000, Kadipiro, Sambirejo,
Sragen, Jawa Tengah
No. Telp : 08886547715
Email : riasfita01@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan *project* saya yang berjudul “Penerapan Program Senam Tai Chi Terhadap Stres Pada Lansia di Desa Jamus” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 16% 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, 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



Rias Fita Mustaqim

LEMBAR PERSETUJUAN

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

PENERAPAN PROGRAM SENAM TAI CHI TERHADAP STRES PADA LANSIA DI DESA JAMUS

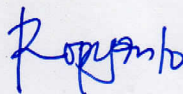
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rias Fita Mustaqim

NIM. 22020121120037

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

Pembimbing,

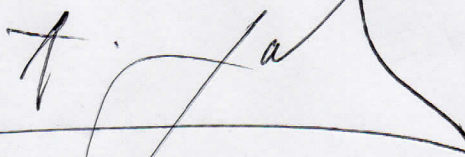


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.KMB.

NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

PENERAPAN PROGRAM SENAM TAI CHI TERHADAP STRES PADA LANSIA DI DESA JAMUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rias Fita Mustaqim
NIM : 22020121120037

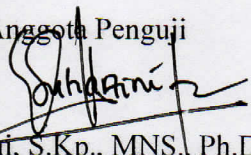
Telah diuji pada tanggal 27 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji



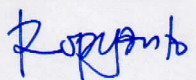
Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197510232000122001

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., M.Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga laporan *project* tugas akhir yang berjudul “Penerapan Program Senam Tai Chi terhadap Stres pada Lansia di Desa Jamus” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti siding tugas akhir dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. *Project* ini telah dilaksanakan secara langsung di Desa Jamus dan bertujuan untuk mengevaluasi peran program senam Tai Chi sebagai aktivitas dalam menurunkan tingkat stres pada lansia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat serta menjadi inspirasi dalam pengembangan aktivitas keperawatan yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Semarang, 16 Mei 2025



Rias Fita Mustaqim

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Taa'la yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* tugas akhir berbasis *project* ini. Penyusunan ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih, khususnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
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 dengan sabar menyediakan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi terbaik selama proses penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini.
4. Ibu Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB., selaku dosen penguji I yang telah membimbing, memberikan arahan, memberikan saran dan masukan terbaik dalam penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini.
5. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D., selaku dosen penguji II yang telah membimbing, memberikan arahan, memberikan saran dan masukan terbaik dalam penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Larno dan Ibu Marni yang selalu memberikan semangat, doa terbaik, motivasi, dan telah mengusahakan segalanya untuk mendukung proses perkuliahan saya selama empat tahun ini.

Semarang, 16 Mei 2025



Rias Fita Mustaqim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR 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	8
1.3 Tujuan <i>Project</i>	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
1.4 Manfaat <i>Project</i>	10
1.4.1 Bagi Lansia Penerima Manfaat di Desa Jamus	10
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	10
1.4.3 Bagi Mahasiswa Keperawatan	10
1.5 <i>Evidence Based Practice (EBP)</i>	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Lansia.....	13
2.1.1 Pengertian Lansia	13
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	14

2.1.3	Teori Perkembangan Lansia	14
2.1.4	Konsep Tumbuh Kembang Lansia	16
2.1.5	Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	17
2.2	Stres.....	21
2.2.1	Pengertian Stres.....	21
2.2.2	Jenis Stres.....	23
2.2.3	Penyebab Stres	24
2.2.4	Gejala Stres	25
2.2.5	Stres pada Lansia.....	26
2.2.6	Metode Penanganan Stres pada Lansia	27
2.3	Senam Tai Chi	28
2.3.1	Pengertian Senam Tai Chi	28
2.3.2	Manfaat Senam Tai Chi.....	29
2.3.3	Indikasi dan Kontraindikasi	30
2.3.4	Teknik Senam Tai Chi	31
2.4	Peran Senam Tai Chi terhadap Stres	47
2.5	Kerangka Teori.....	49
2.6	Kerangka Pemikiran.....	50
2.7	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	51
BAB III		52
METODE PELAKSANAAN.....		52
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	52
3.1.1	<i>Plan</i>	52
3.1.2	<i>See</i>	53
3.1.3	<i>Do</i>	53
3.1.4	<i>Design</i>	54
3.1.5	<i>Check</i>	56
3.2	Sasaran <i>Project</i>	57
3.2.1	Pelaksana <i>Project</i>	57
3.2.2	Partisipan Kegiatan	57
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	58
3.3.1	Tempat Kegiatan	58
3.3.2	Waktu Kegiatan.....	58

3.4	Sarana dan Prasarana	59
3.4.1	Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan	59
3.4.2	Kuesioner DASS-21	60
3.4.3	Modul Senam Tai Chi	62
3.4.4	Video Panduan Senam Tai Chi	62
3.4.5	Musik pada Senam Tai Chi	63
3.5	Prosedur Kegiatan	64
3.5.1	Persiapan	64
3.5.2	Pelaksanaan	65
3.5.3	Evaluasi	69
BAB IV		71
HASIL KEGIATAN		71
4.1	Karakteristik Partisipan	71
4.2	Data Kategorisasi Stres Pada <i>Project</i>	73
4.3	Gambaran Deskripsi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Aktivitas Senam Tai Chi	74
BAB V		76
PEMBAHASAN		76
5.1	Karakteristik Partisipan	76
5.1.1	Usia	76
5.1.2	Jenis Kelamin	77
5.1.3	Jenis Pekerjaan	77
5.1.4	Tingkat Pendidikan	78
5.1.5	Status Tempat Tinggal	79
5.2	Gambaran Stres Sebelum dan Setelah Dilaksanakan Senam Tai Chi Pada Lansia di Desa Jamus	80
5.2.1	Sebelum Dilaksanakan Senam Tai Chi	80
5.2.2	Setelah Dilaksanakan Senam Tai Chi	82
5.3	Perubahan Tingkat Stres Setelah Aktivitas Senam Tai Chi Pada Lansia di Desa Jamus	85
5.4	Dukungan Pelaksanaan <i>Project</i>	89
5.5	Keterbatasan Pelaksanaan <i>Project</i>	89
5.6	Keberlanjutan <i>Project</i>	90
BAB VI		92

KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
6.1 Kesimpulan	92
6.2 Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	ix

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur Program Senam Tai Chi.....	54
Tabel 2. Waktu Pelaksanaan Kegiatan Senam Tai Chi di Desa Jamus.....	59
Tabel 3. Data Demografi Karakteristik Partisipan Senam Tai Chi di Desa Jamus (n: 24)	72
Tabel 4 Data Kategorisasi Stres Pada Lansia di Desa Jamus (n: 24)	73
Tabel 5 Distribusi Data Stres Sebelum dan Setelah Aktivitas Senam Tai Chi Pada Lansia di Desa Jamus (n: 24)	73
Tabel 6. Gambaran Deskripsi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Tai Chi Pada Lansia di Desa Jamus Tahun (n: 24)	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tai Chi Postur Dasar.....	34
Gambar 2. Tai Chi Pouring	34
Gambar 3. Tai Chi Swinging.....	35
Gambar 4. Tai Chi Drumming Bahu	36
Gambar 5. Tai Chi Drumming Rusuk	36
Gambar 6. Tai Chi Drumming Perut	37
Gambar 7. Tai Chi Drumming Dada	37
Gambar 8. Tai Chi Drumming Ulu Hati.....	37
Gambar 9. Tai Chi Drumming Pesar.....	38
Gambar 10. Tai Chi Drumming Perut Bawah.....	38
Gambar 11. Tai Chi Drumming Punggung Bawah dan Pesar.....	38
Gambar 12. Tai Chi Drumming Tulang Ekor dan Perut	39
Gambar 13. Swinging to Integrate the Whole Body	39
Gambar 14. Chest Relief.....	40
Gambar 15. Hip Circles.....	40
Gambar 16. Spiralling the Lower Extremities	41
Gambar 17. Twist the Arms.....	42
Gambar 18. Spinal Cord Breathing.....	43
Gambar 19. Stretching the Hands and Arms.....	43
Gambar 20. Sung Relaxation Breathing.....	44
Gambar 21. The Dragon Wags its Tail	45
Gambar 22. The Fountain	45
Gambar 23. Regulate Breath.....	46
Gambar 24. Washing Yourself with Healing Energy from Nature.....	47
Gambar 25. Kerangka Teori	49
Gambar 26. Kerangka Pemikiran.....	50
Gambar 27. Kerangka Kerja Pelaksanaan Project	51
Gambar 29. Jenis dan Rancangan Project.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Proyek Tugas Akhir	ix
Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Demografi Partisipan.....	ix
Lampiran 3. Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21).....	xi
Lampiran 4. Alat, Bahan, dan Biaya Project Senam Tai Chi di Desa Jamus	xii
Lampiran 5. Izin Penggunaan Kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scale	xiii
Lampiran 6. Izin Penggunaan Kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) Versi Bahasa Indonesia dan Penggunaan Hasil Validitas Reliabilitas	xiii
Lampiran 7. Izin Penggunaan Hasil Validitas dan Reliabilitas Kuesioner DASS-21 Versi Bahasa Indonesia	xiv
Lampiran 8. Izin Penggunaan Hasil Validitas dan Reliabilitas Kuesioner DASS-21 Versi Bahasa Indonesia	xiv
Lampiran 9. Izin Penggunaan Hasil Validitas dan Reliabilitas Kuesioner DASS-21 Versi Bahasa Indonesia	xv
Lampiran 10. Hasil Cek Plagiarism	xv
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	xvi
Lampiran 12. Catatan Hasil Konsultasi	xxiii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, Mei 2025

ABSTRAK

Rias Fita Mustaqim

Penerapan Program Senam Tai Chi Terhadap Stres Pada Lansia Di Desa Jamus

xxx + 99 halaman + 6 tabel + 29 gambar + 11 lampiran

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya stres, yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Berdasarkan prevalensi nasional, sekitar 8,34% lansia di Indonesia mengalami stres, sementara angka global mencapai 10–55%. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam Tai Chi sebagai aktivitas nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Desa Jamus. Project ini menggunakan pendekatan Plan-See-Do-Design-CheckRedesign dalam pengembangan dan penerapan program senam Tai Chi sebagai aktivitas non-farmakologis untuk mengurangi stres pada lansia. Aktivitas senam Tai Chi dilakukan dengan intensitas satu terhadap partisipan lansia, dengan pengukuran stres menggunakan instrumen DASS-21. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21, diketahui bahwa sebelum pelaksanaan senam Tai Chi, sebanyak 18 lansia (75%) berada pada kategori stres ringan (mild). Setelah aktivitas dilakukan, terjadi peningkatan, di mana 20 lansia (83%) berada pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik, rata-rata skor *pre-test* adalah 17,92 dan menurun menjadi 10,50 pada *post-test* yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara senam Tai Chi dan penurunan tingkat stres. Hasil ini mengindikasikan bahwa senam Tai Chi efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penurunan tingkat stres pada lansia melalui mekanisme relaksasi aktif, pengaturan hormon stres, serta peningkatan interaksi sosial. Oleh karena itu, senam Tai Chi direkomendasikan sebagai program rutin di komunitas lansia untuk mengatasi stres secara alami dan menyeluruh.

Kata kunci: lansia, stres, senam Tai Chi, aktivitas fisik, kesehatan psikologis

Daftar Pustaka: 83 (1995-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Rias Fita Mustaqim

The Implementation of a Tai Chi Exercise Program for Stress Reduction Among the Elderly in Jamus Village

xxx + 99 Pages + 6 Tables + 29 Pictures + 11 Attachments

Elderly individuals are a vulnerable age group prone to mental health disorders, including stress, which can reduce their quality of life. Based on national prevalence data, approximately 8.34% of elderly people in Indonesia experience stress, while the global rate ranges from 10% to 55%. This study aims to evaluate the effect of Tai Chi exercise as a non-pharmacological intervention in reducing stress levels among the elderly in Jamus Village. The project utilized a Plan-See-Do-Design-Check-Redesign approach in developing and implementing the Tai Chi exercise program as a non-pharmacological strategy to alleviate stress in the elderly. The intervention consisted of a single Tai Chi session for elderly participants, with stress levels assessed using the DASS-21 instrument. Based on the DASS-21 questionnaire results, before the Tai Chi intervention, 18 elderly individuals (75%) were classified as having mild stress. After the intervention, an improvement was observed, with 20 elderly individuals (83%) classified as normal. Statistical test results showed that the average pre-test score was 17.92, which decreased to 10.50 in the post-test, indicating a significant effect of Tai Chi exercise on reducing stress levels. These results suggest that Tai Chi effectively enhances psychological well-being and decreases stress among the elderly through mechanisms of active relaxation, stress hormone regulation, and increased social interaction. Therefore, Tai Chi is recommended as a routine program in elderly communities to naturally and comprehensively address stress.

Keywords: elderly, stress, Tai Chi exercise, physical activity, psychological health

Bibliography: 83 (1995-2025)