

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN  
*ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA DIPANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA KSI BATUSANGKAR TAHUN 2018**

**Reza Olyverdi, Yemima Miadona N**

Dosen Fisioterapi, SIKes FORT DE KOCK BUKITTINGGI,  
[rezaolyverdi@fdk.ac.id](mailto:rezaolyverdi@fdk.ac.id)

**Abstract**

*The process of growing old must be experienced by everyone in their survival. Where problems related to the development of the life of the elderly one of them is the aging process, both physically, mentally and psychosocially. The older a person, the physical ability will decrease, so that it can lead to a decline in social roles. This also results in the emergence of disruption in terms of fulfilling their needs, so that it can increase dependency which will require the help of others. Based on these guidelines, one of the physical activities that should be recommended for the elderly to exercise their body's functional activities is Tai Chi exercise. This study aims to determine the effect of Tai Chi gymnastic intervention on increasing Activity Of Daily Living in the elderly before and after the Tai chi exercise intervention.*

*This type of research is a quasi-experiment with one group pre-test and post-test design. The measuring instrument for the Activity Of Daily Living used was Index Barthel. The sampling technique was purposive sampling with 10 respondents. Respondents were given Tai Chi exercise for 30 minutes 3 times a week for 2 weeks. Analysis of this research data using the Wilcoxon Signed Ranks Test statistical test.*

*The results of the data analysis test showed that the Activity of Daily Living score of the pre-test was 12.80 and post-test was 15.70 with p-value 0.004. This shows that Tai Chi exercises can increase Activity of Daily Living in the elderly.*

*It can be concluded that Tai Chi gymnastics is one of the right interventions to increase the elderly Activity Of Daily Living at Tresna Werdha Social Institution KSI Batusangkar. It is suggested to the elderly or the surrounding community to always do physical activities, especially Tai Chi exercises that have many benefits, one of which is to increase Activity Of Daily Living*

*Kata Kunci : Senam Tai Chi, Activity Of Daily Living, Lansia*

*Daftar Bacaan : 17 (2010-2017)*

**PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonatus, toddler, pra school, school, remaja, dewasa, dan lansia.

Pengaruh peningkatan populasi usia lanjut ini akan sangat tampak pada hal ekonomi dan sosial, dimana seperti kita ketahui saat ini angka kejadian penyakit kronis, degeneratif, maupun berbagai macam kanker semakin meningkat, juga angka kematian akibat penyakit-penyakit tersebut yang meningkat. Kecacatan akibat penyakit degeneratif pun tidak akan terhindarkan, sehingga menurunkan produktifitas dari kelompok usia lanjut ini terjadi karena adanya penurunan fungsi, sehingga akan menyebabkan kelompok usia lanjut mengalami penurunan dalam melaksanakan kegiatan harian seperti makan, kamar mandi, berpakaian, dan lainnya dalam *Activities of Daily Living* (ADL) (David S, Azam, 2013).

Senam *Tai Chi* merupakan *fewlow-felocity* dan *low impact exercise programs*, yang mempunyai manfaat tinggi bagi lansia dan dapat dilakukan dimana saja. Senam *Tai Chi* merupakan olahraga Cina yang fokus pada melatih keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan melalui gerakan lambat mengalir dikombinasikan dengan pengembangan

Senam *Tai Chi* merupakan *fewlow-felocity* dan *low impact exercise programs*, yang mempunyai manfaat tinggi bagi lansia dan dapat dilakukan dimana saja. Senam *Tai Chi* merupakan olahraga Cina yang fokus pada melatih keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan melalui gerakan lambat mengalir dikombinasikan dengan pengembangan imajinasi dan pernafasan yang dalam. Gerakan lembut mengalir dari *Tai Chi* dapat dijadikan program olahraga bagi orang-orang tua sebab pergerakan *Tai Chi* dilatih untuk membiasakan bernafas dengan benar, dimana kita harus menggunakan otot dada dan mendapatkan oksigen dengan optimal (Pradini, 2011)

## METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah lansia umur 60-70 tahun yang mengikuti kegiatan olahraga senam *Tai Chi*. Desain penelitian menggunakan desain studi *Quasi-Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, serta analisa data menggunakan *Analisa Univariate dan Beivariate* dengan uji statistik *test Dependen*.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Rata-Rata *Activity Of Daily Living* Pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018.

Variabel	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>Activity Of Daily Living</i> Sebelum Intervensi	10	12.80	7	19	4.541

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 orang responden yang mengalami penurunan aktifitas fungsional di dapatkan hasil rata-rata *Activity Of Daily Living* sebelum diberikan intervensi senam *Tai Chi* dengan rata-rata 12.80 dengan standar deviasi 4.541 skala *Activitty Of Daily Living* terendah 7 dan 19 tertinggi.

Aktivitas fisik yang patut untuk direkomendasikan pada lansia untuk melatih keseimbangan tubuhnya adalah senam *tai chi*. Senam *Tai Chi* merupakan *fewlow-felocity* dan *low impact exercise programs*, yang mempunyai manfaat tinggi bagi lansia dan dapat dilakukan dimana saja.

Penelitian ini sejalan dengan, penelitian sebelumnya yang di lakukan “Selvy 2017” yang berjudul “ Beda Penngaruh Senam Yoga dengan Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Lansia” yang mengatakan bahwa senam *Tai Chi* lebih berpengaruh dari pada senam Yoga

**Hasil Rata-Rata *Activity Of Daily Living* Pada Lansia Sesudah Diberikan Intervensi Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018.**

Variabel	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>ADL</i> Sebelum Intervensi	10	15.70	10	20	4.029

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 orang responden yang mengalami penurunan aktivitas fungsional di dapatkan hasil rata-rata *Activity Of Daily Living* sesudah diberikan intervensi senam *Tai Chi* dengan rata-rata 15.70 dengan standar deviasi 4.029 skala *Activity Of Daily Living* 10 terendah dan 20 tertinggi. *Daily Living* 10 terendah dan 20 tertinggi. Peneliti berasumsi bahwa, melakukan senam *tai chi* mampu untuk meningkatkan kemampuan fungsional, keseimbangan, kelenturan, dan pernafasan. Apabila seseorang melakukan senam peredaran darah ke otak akan meningkat jumlah volumenya, sehingga terjadi proses indorfin yang menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang. Senam *tai chi* juga dapat memberi peningkatan terhadap pola nafas di mana pada saat melakukan senam kita harus menggunakan otot dada dan mendapatkan oksigen dengan optimal, sehingga terjadi peningkatan *activity of daily living* pada lansia yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya penurunan terhadap aktivitas fungsional pada lansia.

**Hasil Rata-Rata *Activity Of Daily Living* Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam *Tai Ch* Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018.**

Variabel	Mean	SD	Z	Mean Rank	P Value
Sebelum	12.80	4.541		5,50	
M	15.70	4.029		0,00	
Sesudah			-2.850		0,004
H					

Berdasarkan hasil analisis statistik parametric menggunakan uji analisis Wilcoxon test menunjukkan nilai yang signifikansi yaitu nilai  $p = 0,004$  atau  $0,004 < 0,05$ , maka diterima  $H_0$  ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh senam *tai chi* terhadap peningkatan *activity of daily living* pada lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam *tai chi* dapat digunakan sebagai alternatif dalam memberikan intervensi pada lansia khususnya bagi lansia yang mengalami penurunan aktivitas fungsionalnya (ADL).

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh "Siu, 2018" menyimpulkan bahwa *tai chi* dapat mempertahankan fungsi kognitif dan aktifitas sehari-hari pada lansia. Dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang "Siu" menyatakan bahwa adanya pengaruh *tai chi* untuk mempertahankan aktifitas sehari-hari lansia dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi *Tai Chi* 25.03 dan rata-rata setelah diberikan intervensi *Tai Chi* 25.88 sehingga selisih nilai rata-rata aktifitas sehari-hari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi adalah 0.84. Hasil perhitungan statistic diperoleh nilai ( $p=0.004$ ) yang berarti  $p < 0.05$

asumsi peneliti, dalam pemberian intervensi senam *tai chi* mampu membantu atau sangat berpengaruh terhadap peningkatan *activity of daily living* pada lansia. Dimana selama 6 kali dilakukan intervensi senam *tai chi* terdapat banyak peningkatan kemampuan fungsional pada lansia yang berpengaruh terhadap kelangsungan hidup pada lansia, karena sebelum dilakukan senam *tai chi* sebagian besar lansia mengalami penurunan aktivitas fungsional dalam melakukan aktifitas seperti mandi, berpakaian, naik turun tangga yang masih membutuhkan bantuan orang lain dan BAK, BAB yang tidak terkontrol sedangkan setelah dilakukan senam *tai chi* aktivitas fungsional lansia menjadi meningkat sehingga, lansia tersebut dapat melakukan aktifitas sehari-harinya walaupun masih ada yang membutuhkan sedikit bantuan

Disamping dapat meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan senam *Tai Chi* memiliki dampak positif seperti dapat berpengaruh terhadap peningkatan imunitas dalam tubuh yang jika dilakukan secara teratur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada penelitian ini tentang “Pengaruh Pemberian Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan *Activity Of Daily Living* Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Ibu Batusangkar Tahun 2018” , dapat ditarik kesimpulan:

1. Rata-rata *Activity Of Daily Living* pada lansia sebelum diberikan intervensi senam *Tai Chi* adalah 12.80 berada dalam kategori “ketergantungan kategori ringan“
2. Rata-rata *Activity Of Daily Living* pada lansia sesudah diberikan intervensi senam *Tai Chi* adalah 15.70 terlihat adanya peningkatan kemampuan aktifitas fungsional dari sebelumnya
3. Pengaruh *Activity Of Daily Living* pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam *Tai Chi* sebanyak 6 kali. Hasil *Wilcoxon Test* di dapatkan  $(p)=0,004$  atau  $0,004 < 0.05$ . artinya ada pengaruh senam *Tai Chi* terhadap peningkatan aktifitas fungsional lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, (2011). *Bangkitkan Kekuatan Tai Chi dengan Shalatmu*. DIVA Press. Jogjakarta
- Aisah, Siti. (2014) *Pengaruh Senam Lansia terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia*. Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Jurnal Publikasi STIKES Ngudi Waluyo. Ungaran.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas fisik dengan kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. Tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada.
- Dara Hamzah Amriani, (2013). *Activity Of Daily Living Pada Lansia*. Makassar: Artikel kesehatan.
- David S, Azam. 2013. *Pelaksanaan Self – Care Assistance Di Panti Wredha*. Diunduh dari : 985-2079-1-SM.pdf
- Depkes RI.2013.*Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Dikutip dari <http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=SNR.13100008>
- Ediawati, Eka. 2013. *Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Actuvity Of Daily Living (ADL) Dan Resiko Jatuh Pada Lansia DI Panti Sosial Trsna Wredha Budi Mulia 01dan 03 Jakarta Timur*.(Skripsi, Universitas Indonesia). Diunduh dari : digital\_20314351-S43833-Gambaran tingkat.pdf

- Fuxing, Z. 2011. *Tai Chi Chuan Exercises*. Cetakan Pertama. Jakarta : Penerbit PT.Grasindo
- Mahoney FI, Barthel DW. 1965. *Functional evaluation: the Barthel Index*. Md State Med J 14:2
- Maryam, R. Siti dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mauk, K.L. 2010. *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher
- Nursalim, Alvin (2013). *Manfaat Medis Senam Tai Chi Bagi Orang Lanjut Usia*. Dikutip dari: Artikel Kesehatan.
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- , 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta. Rineka Cipta Pradini
- P.A. (2011). *Pengaruh Latihan Senam Tai Chi Terhadap Arus Puncak Ekspirasi pada Wanita Usia 50 Tahun Keatas*. Artikel Ilmiah. Universitas Diponegoro
- Padila, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika Priyoto.
- (2015). *Nursing Intervention Classification dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika
- Priana, Ari, (2017). *Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi Terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia*. Universitas Siliwangi.
- Putri R.K, (2014). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis dan Penurunan Faktor Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. Surakarta
- Rahardjo, Wiko. (2015). *Manfaat Senam Tai Chi untuk kesehatan tubuh*. Dikutip dari <http://www.readersdigest.co.id/olah-tubuh/manfaat+hebat+senam+tai+chi>.
- Rohani. Hingawati Setio, dkk. 2013. *Panduan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta. Citra Aji Pratama
- Ratna, Wulandari, (2014). *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living*. Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 1, No. 2, 2014. Poltekes Kemenkes Malang.
- Susanto, Jusuf. (2013). *Manfaat Senam Tai Chi*. Buku Tai Chi Perawat. Jakarta. PT Kompas Media Nusantara
- Sugiyanti, Reni. (2011). *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kemandirian Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-hari Di PSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. Dikutip dari: Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah Yogyakarta.
- Siu and Lee .(2018). *Effect Of Tai Chi on Cognition and instrumental Activities Of Daily Living in Community Dwelling Older People with Mild Cognitive Impairment*. *BMC Geriatrics*
- Siti, R. Maryam, dkk. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika
- Sugiarto, A. *Penilaian aktivitas kehidupan sehari-hari dengan Indeks Barthel*. [eprints.undip.ac.i/12804/1/2005ppds4437.pdf](http://eprints.undip.ac.i/12804/1/2005ppds4437.pdf). Di unduh pada tanggal 26 November. 2012, 14.00 WIB.
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Suryanto. (2011). *Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stres*. WUNY *Majalah Ilmiah Populer*, 1-6.
- Safitri, Dian (2012). *Anatomi dan Fisiologi Pada Lansia*. Atribusi Non-Komersial (BY-NC).

- Suyoko, (2012). *Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada lansia di DKI Jakarta*. Dikutip dari Stieglitz, 1954)
- Selvy, (2017). *Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dengan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Lansia*. Universitas Aisyah. Yogyakarta
- Taviyanda, Dian. (2016). *Penerapan Fungsi Afektif Keluarga Pada Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living*. Jurnal Penelitian Keperawatan. STIKES RS. Baptis Kediri.