

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Agustus 2024

**Ananda Evi Yunita
Nim 20301074**

**Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Keseimbangan Dan Resiko Jatuh Pada
Lansia Di Posbindu Payung Sekaki Kota Pekanbaru**

Xii+ + 121 Halaman + 2 Skema + 6 Tabel + 16 Lampiran

ABSTRAK

Keseimbangan merupakan respon motorik yang terjadi pada sejumlah faktor antara lain masukan sensorik dan kekuatan otot. Resiko jatuh adalah salah satu penyebab eksternal dari cedera yang tidak disengaja, prevalensi jatuh pada lansia adalah 30 hingga 50 persen. Ada beberapa jenis latihan keseimbangan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dan resiko jatuh yaitu latihan senam tai chi untuk mengurangi kecemasan dan depresi, menurunkan keseimbangan dan kelenturan otot, menurunkan resiko terjatuh. Jadi senam Tai Chi dapat meningkatkan keseimbangan tubuh saat berjalan pada lansia. Fenomena ini merupakan hasil proses biologis yang terjadi pada tahap terakhir siklus hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tai chi terhadap keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia di Posbindu Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 36 responden yang di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *TUGT (Time Up Go Test)* dan *SPO (Standar Presedur Operasional)* senam tai chi. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia sebelum diberikan senam tai chi (*pretest*) 17.39 dan setelah diberikan senam tai chi (*posttest*) 11.17, dari hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh perbedaan nilai rerata keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia yaitu 6.22, dengan *P value* $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak, maka ada pengaruh senam tai chi terhadap keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia di Posbindu Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Peneliti merekomendasikan agar pihak posbindu melanjutkan senam tai chi terhadap keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci : Keseimbangan dan Resiko Jatuh, Senam Tai Chi, Lansia
Daftar Puataka : 48 Referensi (2017-2024)

**NURSING PROGRAM STUDY
FACULTY OF NURSING
INSTITUTE HEALTH SCIENCE PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, August 2024

**Ananda Evi Yunita
20301074**

***The Effect of Tai Chi Gymnastics on Balance and Fall Risk in the Elderly at
Posbindu Payung Sekaki Pekanbaru City***

xii + 121 Pages + 2 schemes + 6 Tables + 16 Attachments

ABSTRACT

Balance is a motor response that occurs to a number of factors including sensory input and muscle strength. The risk of falls is one of the external causes of unintentional injury, the prevalence of falls in the elderly is 30 to 50 percent. There are several types of balance exercises that can be done to improve balance and the risk of falling, namely tai chi exercises to reduce anxiety and depression, reduce balance and muscle flexibility, reduce the risk of falling. So Tai Chi exercise can improve body balance when walking in the elderly. This phenomenon is the result of biological processes that occur in the last stages of the life cycle. This study aims to determine the effect of tai chi exercise on balance and the risk of falls in the elderly at Posbindu Payung Sekaki, Pekanbaru City. The sample in this study was the elderly, totaling 36 respondents who were taken using purposive sampling techniques. The research instruments used were TUGT (Time Up Go Test) and SPO (Standard Operational Procedures) for tai chi exercise. The results of the study showed that the average value of balance and risk of falling in the elderly before being given tai chi exercises (pretest) was 17.39 and after being given tai chi exercises (posttest) 11.17. From the results of the paired sample t-test, the difference in the average value of balance and risk of falling was obtained. elderly, namely 6.22, with a P value of $0.000 < 0.05$ so that H_0 is rejected, then there is an influence of tai chi exercise on balance and the risk of falls in the elderly at Posbindu Payung Sekaki, Pekanbaru City. Researchers recommend that Posbindu continue tai chi exercises for balance and the risk of falls in the elderly.

**Keywords : Balance and Risk of Falling, Tai Chi Gymnastics, Elderly
Bibliography : 48 References (2017-2024)**