

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP MASALAH
KESEPIAN (*LONELINES*) PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PANTI WHERDA
AL-KAUTSAR PALU**

SKRIPSI



**EDI RISWANDI
201601061**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia di wilayah kerja panti wherda al-kautsar palu.” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berarasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, Agustus 2020




Edi Riswandi
Nim 201601061

ABSTRAK

EDI RISWANDI. Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Masalah Kesepian (*Lonelines*) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Panti Wherda Al-Kautsar Palu. Dibimbing oleh WAHYU SULFIAN DAN SAKA ADHIJAYA PENDIT

Lansia atau proses penuaan (*anging proses*) suatu proses tumbuh kembang yang mencapai usia 60 tahun keatas yang dimana pada usia tersebut akan mengalami kesepian sehingga peneliti memberikan intervensi berupa senam *tai chi* untuk mengurangi masalah pada lansia tersebut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia. Desain penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 15 orang yang di ambil secara *purposive sampling*. Hasil uji penelitian menunjukkan dari 15 responden hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai *mean rank* 8,00 dan $p = 0,001(p \leq 0,05)$ artinya terdapat pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia. Teknik senam *tai chi* dapat di terapkan bagi pelayanan keperawatan dan juga pada masyarakat sebagai intervensi keperawatan dalam upaya menurunkan masalah kesepian. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang maka jumlah sampel di tambahkan dari peneliti sebelumnya.

Kata kunci : Senam *Tai Chi* , Tingkat Kesepian Pada Lansia

ABSTRACT

EDI RISWANDI. The Impact of Tai Chi Exercise Toward Loneliness Problem of Elderly in the Work Area of Panti Wherda Al-Kautsar Palu. Supervised by WAHYU SULFIAN AND SAKA ADHIJAYA PENDIT

The elderly or the aging process (aging process) is a process of growth and development that reaches the age of 60 years and over which could have loneliness experience, so the researcher provide the interventions such as tai chi exercises to reduce their problems. The purpose of this study was to determine the impact of tai chi exercises toward loneliness problem of elderly. This research design is a pre-experiment with a one group pre-test post-test design. The total of sample research was 15 respondents that taken by purposive sampling technique. The results of the research test showed that of the 15 respondents, the results of the Wilcoxon test obtained a mean rank value = 8.00 and $p = 0.001$ ($p \leq 0.05$), the meaning that there is an impact of tai chi exercises toward loneliness problem of the elderly. The tai chi exercise technique could be performed to nursing care and also to the community as a nursing intervention in an effort to reduce the problem of loneliness. For researchers who will conduct similar research in the future, the total of samples need added from previous.

Keywords: Tai Chi Exercise, Level of Loneliness in the Elderly



**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP MASALAH
KESEPIAN (LONELINES) PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PANTI WHERDA
AL-KAUTSAR PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan memperoleh Gelar sarjana pada program
Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**EDI RISWANDI
201601061**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP MASALAH KESEPIAN
(*LONELINES*) PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PANTI WHERDA AL-KAUTSAR PALU**

SKRIPSI

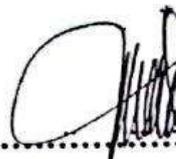
**EDI RISWANDI
201601061**

**Skripsi ini telah Diujikan
Tanggal 27 Agustus 2020**

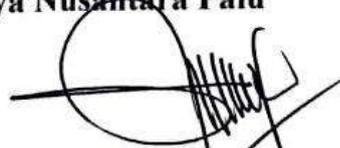
**Ns. Wahyu Sulfian, S.Kep.,M.Kes
NIK. 20130901037**


(.....)

**Ns. Saka Adhijaya Pendit.,S.Kep.,M.Kep
NIK. 20190901102**


(.....)

**Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu**



**DR. Tigor H Situmorang, MH.,M.Kes
NIK. 20080901001**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori tentang lansia	6
B. Konsep kesepian	14
C. Konsep senam <i>tai chi</i>	17
D. Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> terhadap kesepian	25
E. Kerangka Konsep	26
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	31

G.	Tekhnik Pengumpulan Data	32
H.	Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil	35
B.	Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	43
B.	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia
- Tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin
- Tabel 4.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan
- Tabel 4.4 distribusi frekuensi tingkat kesepian sebelum dilakukan senam *tai chi*
- Tabel 4.5 distribusi frekuensi tingkat kesepian sesudah dilakukan senam *tai chi*
- Tabel 4.6 tabel uji normalitas
- Tabel 4.7 pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	gerakan <i>tai chi</i> gaya 1
Gambar 2.2	gerakan <i>tai chi</i> gaya 2
Gambar 2.3	gerakan <i>tai chi</i> gaya 3
Gambar 2.4	gerakan <i>tai chi</i> gaya 4
Gambar 2.5	gerakan <i>tai chi</i> gaya 5
Gambar 2.6	gerakan <i>tai chi</i> gaya 6
Gambar 2.7	gerakan <i>tai chi</i> gaya 7
Gambar 2.8	gerakan <i>tai chi</i> gaya 8
Gambar 2.9	gerakan <i>tai chi</i> gaya 9
Gambar 2.10	gerakan <i>tai chi</i> gaya 10
Gambar 2.11	gerakan <i>tai chi</i> gaya 11
Gambar 2.12	gerakan <i>tai chi</i> gaya 12
Gambar 2.13	gerakan <i>tai chi</i> gaya 13
Gambar 2.14	gerakan <i>tai chi</i> gaya 14
Gambar 2.15	gerakan <i>tai chi</i> gaya 15
Gambar 2.16	gerakan <i>tai chi</i> gaya 16
Gambar 2.17	gerakan <i>tai chi</i> gaya 17
Gambar 2.18	gerakan <i>tai chi</i> gaya 18
Gambar 2.19	gerakan <i>tai chi</i> gaya 19
Gambar 2.20	gerakan <i>tai chi</i> gaya 20
Gambar 2.21	gerakan <i>tai chi</i> gaya 21
Gambar 2.22	kerangka konsep

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal penelitian
2. Surat permohonan Izin pengambilan data
3. Surat balasan permohonan pengambilan data
4. Surat permohonan izin pelaksanaan penelitian
5. Lembar permohonan menjadi responden
6. Lembar kuesioner skala kesepian pada lansia
7. Lembar persetujuan menjadi responden
8. Surat balasan permohonan pelaksanaan penelitian
9. Dokumentasi
10. Riwayat hidup
11. Lembar bimbingan proposal skripsi

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau proses penuaan (*Anging Process*) adalah suatu proses tumbuh kembang dimana telah mencapai Usia 60 Tahun keatas. Pada usia lansia akan mengalami hilangnya secara perlahan suatu kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan akan mengalami kemunduran dalam berbagai fungsi pada tubuh. Usia lanjut merupakan suatu proses akhir dari sebuah siklus hidup yang dimana akan mengalami berbagai perubahan Fisik, Psikis dan Sosial, dimana pada perubahan fisik yang terjadi yaitu terjadi adanya penuaan pada kulit, fungsi jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, pencernaan, fungsi ginjal, tulang, sendi, dan lain lain.¹

Berdasarkan data menurut *World Population Angingan* Persentase penduduk lansia pada tahun 2050 yang ada di dunia. Populasi lansia di Negara Jepang Sekitar 42,4 Milyar, Korea 41,6 Milyar, China 41,3 Milyar, dan Negara Indonesia dengan jumlah persentase penduduk lansia dengan 242 juta penduduk. Berdasarkan hasil data tersebut dan sesuai penelitian di Sulawesi Tengah Badan Pusat Statistik telah melakukan persentase jumlah lansia yang ada di Sulawesi Tengah.²

Di provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2015 penduduk lansia yang di dapatkan tercatat sebanyak 5,8 % dari jumlah penduduk, dan meningkat pada tahun 2016 menjadi 174,900 jiwa (6,6%), sedangkan jumlah penduduk lansia yang di dapatkan Pada Tahun 2017 menjadi 209.700 jiwa (7,3%) dan telah di prediksi akan mencapai sekitar 260.900 jiwa (8,4 %) termasuk di kota palu sulawesi tengah. Pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia yang ada di Sulawesi Tengah khususnya di kota Palu jumlah penduduk yang telah tercatat sebesar 8,968 jiwa atau sekitar 3,39 % dari jumlah penduduk. Dan akan meningkat sebesar 16,958 jiwa atau sekitar 5,02 % pada tahun 2016, dan pada tahun 2017 penduduk lansia akan meningkat menjadi 18,469 jiwa dan

telah di prediksi akan mencapai sekitar 21,225 jiwa (6,01 %) pada tahun 2020.³

Berdasarkan data lansia yang tinggal sendiri dan tinggal bersama anaknya dengan persentase sekitar 9 % lansia di Indonesia yang tinggal sendiri dan 36 % yang tinggal bersama anaknya.⁴

Dari hasil data yang ada di Sulawesi Tengah khususnya di wilayah kerja panti Werdha Al-Kutsar Palu pada tahun 2020 didapatkan lansia tinggal di rumah sendiri sebesar (3,2%), dan yang tinggal bersama anaknya sebesar (60,8%) dari 80 orang. Lansia berjumlah 80 orang dengan jumlah perempuan 55 orang dan laki-laki 25 orang, dari wawancara langsung beberapa lansia mengatakan bahwa sudah lama tinggal sendiri dan jarang melakukan interaksi bersama orang lain dan merasa bahwa dirinya merasa kesepian. Dampak dari kesepian tersebut akan mengalami harga diri rendah yang disertai dengan munculnya perasaan negatif pada dirinya⁵. Pada proses kehilangan tersebut maka lansia akan mengalami adanya rasa kesepian.

Kesepian adalah suatu kondisi menyedihkan yang dimana merupakan kurangnya suatu hubungan yang memuaskan⁶. Akan tetapi sebagian orang yang mengalami kesepian bisa menerimanya secara normal, dan juga sebagian orang yang mengalami kesepian bisa menjadi sebuah kesedihan yang sangat mendalam⁷.

Perasaan kesepian terbagi menjadi dua jenis yaitu isolasi emosional dan isolasi sosial. Pada proses penuaan tersebut akan menyebabkan adanya sejumlah kehilangan seperti hilangnya pasangan, teman, kesehatan, transportasi dan kehilangan kemandirian pada proses kehilangan tersebut akan berkontribusi menjadi sebuah kesepian. Dari beberapa penyebab

tersebut kehilangan pasangan merupakan suatu faktor utama yang mengabdikan perasaan kesepian di antaranya adalah lansia⁷.

Dimana pada lansia akan sering kehilangan kesempatan untuk melakukan partisipasi dalam sebuah kegiatan sehingga pada interaksi sosial akan terjadi sebuah penurunan dan kurangnya hubungan sosial bersama orang lain peristiwa tersebut di sebabkan oleh lansia yang menarik diri akibat terjadinya penurunan kemampuan fisik dan derajat kesehatan serta kurangnya mendapat dukungan dari keluarga⁷.

Pada kondisi kesepian ini juga akan menimbulkan sebuah perasaan kurang percaya diri, ketergantungan, perasaan tidak percaya dan keterlantaran. Lansia akan menilai dirinya sendiri bahwa dia tidak berharga, tidak di cintai bahkan merasa dirinya tidak di perhatikan lagi menurut . Akan tetapi banyak hal yang di lakukan oleh peneliti untuk mengurangi masalah kesepian seperti yang dilakukan oleh Umi Rosmawati Keswara dengan judul penelitian interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. Dengan interaksi sosial tersebut maka akan mengurangi masalah kesepian pada tersebut. Bukan hanya interaksi sosial tetapi kita bisa melakukan beberapa aktivitas kelompok seperti dilakukannya senam *taichi*.⁷

Latihan senam *tai chi* merupakan intervensi yang dapat menurunkan masalah kesehatan pada lansia dan sangat populer, senam *tai chi* berasal dari negara china. Senam *tai chi* berupa senam kesehatan dan meditasi gerak yang dimana dipadukan dengan gerakan fisik, pernapasan, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Telah di dapatkan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa telah di dapatkan tingkat manfaat yang sangat tinggi dan pada peningkatan tersebut sangat signifikan pada skala kesepian. Pada karakteristik ini menunjukkan bahwa nilai dari senam *tai chi* meningkatkan kesehatan sosial dan meningkatkan kesehatan hidup lansia yang mengalami masalah kesepian⁸.

Penelitian terkait masalah senam *tai chi* terhadap lansia yaitu penelitian yang di lakukan oleh yurinne (2016) dimana judul penelitian tersebut adalah pengaruh senam *tai chi* terhadap stres pada lansia di alam sutera. Dan Penelitian terkait masalah kesepian (*lonelines*) menurut umi rosmawati

keswara (2015) dengan judul penelitian dengan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di Upt Panti Sosial Usia Lanjut. setelah di lakukan uji statistik di dapatkan bahwa terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesepian pada lansia

Dari uraian diatas maka peneliti bermaksud mengambil judul “*pengaruh senam tai chi terhadap masalah kesepian pada lansia di wilayah kerja panti wherda al-kautsar palu*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Apakah ada pengaruh pemberian terapi senam *tai chi* terhadap penurunan masalah kesepian pada lansia di Kawasan panti wherda Al-kautsar palu.

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum

Tujuan di adakannya penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi senam *tai chi* terhadap penurunan masalah kesepian pada lansia di Kawasan panti wherda Al-kautsar Palu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi bagaimana masalah kesepian pada lansia sebelum dilakukan senam *tai chi* di Wilayah Kerja Panti Wherda Al-Kautsar Palu
- b. Mengidentifikasi bagaimana masalah kesepian pada lansia sesudah dilakukan senam *tai chi* di Wilayah Kerja Panti Wherda Al-Kautsar Palu
- c. Analisis pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia di wilayah kerja panti wherda al-kautsar palu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi program studi ilmu keperawatan

Bagi program studi ilmu keperawatan, hasil penelitian ini di harapkan dapat di pergunakan sebagai data pendukung dalam upaya meningkatkan pengetahuan mengenai keperawatan gerontik khususnya dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia.

2. Bagi masyarakat

Manfaat bagi masyarakat agar mereka tau dengan melakukan senam *tai chi* dapat menurunkan masalah kesepian dimasa tuanya yang akan datang

3. Bagi instansi tempat meneliti

Bisa di jadikan data dasar untuk peneliti selanjutnya untuk lebih melengkapi penelitian terdahulu ini dengan meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi masalah kesepian pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Matillah UB, Susumaningrum LA, Zulfatul M. Hubungan spiritualitas dengan kesepian pada lansia Fakultas keperawatan Universitas Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan* . 2018 Sept;6(3):1
2. Kang. *The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in shout korean older adults. Journal of Sport And Health Science*, 2017 ;20:1-8
3. BPS. Kota palu dalam angka 2016-2017. Badan Pusat Statistik
4. BPS. *Survei sosial ekonomi nasional (susenas)*. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Jakarta: 2015
5. Nugroho. *Kepeawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC ;Jakarta, 2008
6. Fry, PS & Debats, DL. *Self –Efficacy beliefs As Predictors of lonelines and psychological distres in older adults. International journal of anging and human defelopment*, 2012 ;55(3):233-269
7. Winningham RG & Pike. *A congntive intervention to enhance institutionalized older adelts , sosial support networks and Decrease Lonelines . journal of anging* , 2008 ;13(2):23-26
8. Pradini, P.A. *Pengaruh latihan senam tai chi terhadap arus puncak ekspirasi pada wanita usia 50 tahun keatas*. Artikel ilmiah.Universitas Diponegoro; 2011
9. Astutik D, Hubungan kesepian dengan *psychological Well Being* pada lansia [Skripsi].Blitar: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga;2019
10. Handayani. *Pesantren lansia sebagai upaya meminimalkan risiko penurunan fungsi/kongnitif pada lansia di balai Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang . Jurnal Keperawatan Komunitas* ,2013 ;1(1):1 p
11. Azizah . *keperawatan Lanjut Usia* .[Skripsi]. Yogyakarta: Graha Ilmu ; 2011
12. Maryam RS, Rosidawati, Riasmini NM, dkk. *Beban keluarga merawat lansia dapat memicu tindakan kekerasan dan penelantaran terhadap lansia*. Politeknik Kesehatan Jakarta III Jurusan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2012 Nov; 15(3): 143-150

13. Peplau LA, & Perlman. *Perspectives on loneliness*. [Skripsi] New York :A Willey-Interscience Publication. 1982
14. Arifin, Z. Modifikasi *tai chi* dan senam jantung sehat pada profil lipida dan kebugaran pada lansia. Disertasi. Universitas Negeri Surabaya. (2012)
15. Hidayat. Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : salemba medika. 2014
16. Sugyono . Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung [Skripsi]. Alfabeta; 2010
17. Russel D, UCLA *Loneliness scale version 3: Reliability, validity, and factor structure* [Skripsi] . *journal of personality assesment*, 1996, 20-40
18. Arslan,C., Hamarta, E., Ure,& Ozyesil, Z. An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia social and behavioral sciences*, 2010. 2, 814-818.
19. Verawati, K.P. Kesepian pada lansia di tinjau dari tempat tinggal. [skripsi], Universitas kristen satya wacana, salatiga. 2015
20. Brehm, S. E. *Intimate Realitionship*. USA : Mc graw-hill. 2002
21. Septiningsih, D.,& Na'imah, T. Kesepian pada usia lanjut: studi tentang bentuk, Faktor Pencetus Dan Strategi Coping. 2016 (1), 1-9.
22. Kharina. Gambaran tipe kesepian pada lansia di Gempong Lamme Garot Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh . *journal keperawatan*, 2012 1 (1), 20-26.
23. Nuryani, & supradewi, R. Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau pada semester awal di universitas di ponegoro. 2017 Dec (2), 35-42.
24. Sanjaya, A.,& Rusdi,I . Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. *Journal psikologi*. 2012 1,1-7.
25. Nuraini, Kusuma, F. H., Rahayu, W. Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang, *nursing news*, 2018 3 (1), 603-611.
26. Dayaksini. *psikologi sosial*. Yogyakarta: UMM press. 2003
27. Dyah E, M. Pengaruh senam *tai chi* terhadap penurunan *Lowback Pain* pada petani padi lansia [Skripsi]. 2018

28. Riska . Pengaruh senam *tai chi* terhadap nyeri persendian dan fleksibilitas sendi pada lansia di posyandu lansia Desa Keniten Kecamatan Geneng [skripsi]. 2018
29. Brig, M. Hubungan kesepian lansia dengan interaksi sosial pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia magetan [skripsi]. 2018