

## **Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan Meredakan *Stress* Pada Lansia**

**Ahmad Ihsan Aditya**

email: [adityaahmad327@gmail.com](mailto:adityaahmad327@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

*The background of the problem in this study is that physical fitness/fitness in the elderly is fitness related to health, namely heart-lung fitness, blood circulation, muscle strength, and joint flexibility. The purpose of this study was to analyze the effect of Tai Chi Gymnastics on Increasing Concentration and Reducing Stress in the Elderly at the Nursing Home, Ibu Ngaliyan, Semarang. This study uses experimental research methods. The research design used a pretest and posttest control group. The results of this study indicate that the average concentration group after being treated with tai chi exercise has increased from the pretest of 4.27 to the posttest of 5 while the mean/average results of the variable group relieve stress from the pretest of 2.73 to the posttest of 2.85. The conclusion from this study was that there was an increase in concentration after being given tai chi gymnastics with the mean/average results from the pretest increasing from the pretest of 4.27 to posttest 5 with a percentage of 17.09% and the giving of tai chi gymnastics had a significant effect. seen from the sig.(2-tailed) value of  $0.000 < 0.05$  and there is an effect to relieve stress after being given tai chi exercise with the mean/average results of the pretest increasing from the pretest of 2.73 to the posttest of 2.85 with percentage of 4.39% and giving tai chi gymnastics has a significant effect, it can be seen from the sig.(2-tailed)  $0.038 < 0.05$*

**Keywords:** Tai Chi Gymnastics, Increased concentration, Relieves stress.

## **PENDAHULUAN**

Dalam Supriyo (2008: 103), konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Implikasi pengertian di atas berarti pemusatan pikiran terhadap bahan yang dipelajari dengan mengesampingkan semua hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran tersebut.

Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Senam Tai Chi adalah olahraga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan dalam, dan pemusatan meditasi. Gerakan yang lambat pada senam Tai Chi ini dapat menjadi pilihan olahraga yang baik untuk lanjut usia. Tai Chi dikenal dapat membantu mengendalikan kecemasan atau stress yang merupakan salah satu faktor terjadinya insomnia dengan cara latihan pernapasan yang tepat dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga membuat seseorang menjadi rileks.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental guna mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh senam Tai Chi terhadap peningkatan konsentrasi & terhadap meredakan stres Pada Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Observasi dilaksanakan guna menghasilkan data, selain itu ada juga dokumen dan test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dari variabel konsentrasi melalui senam *Tai Chi* pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang apakah terdapat peningkatan konsentrasi setelah diberikan treatment dengan senam *Tai Chi*. Adapun data hasil perhitungan yang telah dilakukan sebagai berikut :

**Tabel 1**

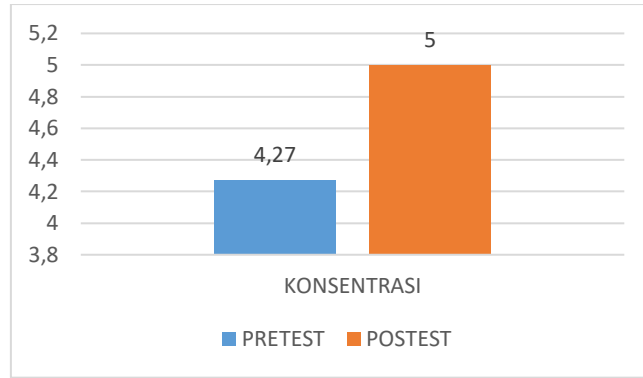
### **Deskriptif Statistik konsentrasi**

No	Kategori	Pretest	Postest
1	Mean	4,27	5
2	Median	4	5
3	Sum	47	55
4	Skor tertinggi	6	7
5	Skor terendah	2	3
6	Standar deviasi	1,27	1,09

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang sebelum diberikan treatment dengan senam *Tai Chi* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 4,27 nilai *median* 4 nilai sum atau jumlah 47, skor tertinggi 6, skor terendah 2 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 1,27 sedangkan data *postest* lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang setelah diberikan treatment dengan senam tai chi diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 5, nilai *median* 5, nilai sum atau jumlah 55 skor tertinggi 7 skor terendah 3 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 1,09 di paparkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

**Gambar 1**  
**Diagram batang mean konsentrasi**



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil penelitian dari variabel meredakan stres melalui senam *Tai Chi* pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang apakah terdapat pengaruh untuk meredakan stres setelah diberikan treatment dengan senam tai chi. Adapun data hasil perhitungan yang telah dilakukan sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Deskriptif Statistik meredakan stress**

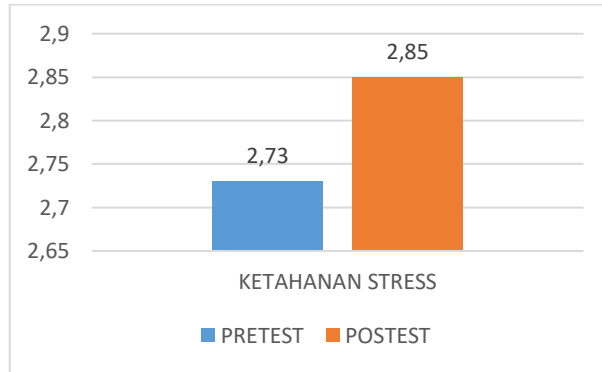
N	Kategori	Pretest	Postes
o		t	t
1	Mean	2,73	2,85
2	Median	3	2,5
3	Sum	30	31,4
4	Skor tercepat	1	1,50
5	Skor terlama	4	4,10
6	Standar deviasi	0,90	0,80

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang sebelum diberikan treatment dengan senam *Tai Chi* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 2,73 nilai *median* 3 nilai sum atau jumlah 30, skor tercepat 1, skor terlama 4 dan nilai

simpangan baku (*std.deviasi*) 0,90 sedangkan data *postest* lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang setelah diberikan treatment dengan senam *Tai Chi* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 2,85, nilai *median* 3, nilai sum atau jumlah 31,40 skor tercepat 1,50, skor terlama 4,10 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,80 di paparkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

**Gambar 2**  
**Diagram batang mean meredakan stres**



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Setelah data *pretest* dan data *postest* diperoleh selanjutnya data dari variabel peningkatan konsentrasi dan meredakan stres lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20. Perhitungan data dilakukan dengan tujuan untuk mendeskriptifkan data. Kemudian data akan dipaparkan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Deskriptif Analisis Data**

No	Kategori	Pretest konsentrasi	Postest konsentrasi	Pretest ketahanan stress	Postest ketahanan stress
1	<i>Mean</i>	4,27	5	2,73	2,85
2	<i>Median</i>	4	5	3	2,5
3	Sum	47	55	30	31,4
4	Skor tertinggi	6	7	1	1,50

5	Skor terendah	2	3	4	4,10
6	Standar deviasi	1,27	1,09	0,90	0,80

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean/rata-rata kelompok konsentrasi* setelah diberi perlakuan dengan senam *Tai Chi* mengalami peningkatan dari *pretest* sebesar 4,27 menjadi *posttest* sebesar 5 sedangkan untuk hasil *mean/rata-rata kelompok variabel meredakan stres* dari *pretest* sebesar 2,73 menjadi *posttest* sebesar 2,85. Berikut hasil presentase peningkatan konsentrasi dan pengaruh meredakan stress :

**Tabel 4**  
**Presentase peningkatan**

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest</i> konsentrasi	4,27	17,09 %
<i>Posttest</i> konsentrasi	5	
<i>Pretest</i> meredakan stress	2,73	4,39 %
<i>Posttest</i> meredakan stress	2,85	

Sumber : hasil penelitian (2022)

Dari perhitungan peningkatan persentase mean atau rata-rata dari variable konsentrasi dan variabel meredakan stress diperoleh peningkatan kelompok konsentrasi sebesar 17,09% sedangkan untuk kelompok meredakan stress persentase peningkatan sebesar 4,39%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh treatment dengan senam *Tai Chi* terhadap peningkatan konsentrasi dan meredakan stress pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

#### 1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323)

pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi  $> 0,05$  yang berarti residual berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
<i>Konsentrasi</i>	Pretest	0,905	0,566	Normal
	Posttest	0,621	0,754	Normal
<i>Meredakan stres</i>	Pretest	0,473	0,845	Normal
	Posttest	0,996	0,413	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan data hasil uji normalitas diatas diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji homgenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	Df 1	Df 2	Asymp.Sig.(2 tailed)	Levene statistic	Ket
Konsentrasi & meredakan stres	1	20	0,777	0,082	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* lebih besar  $p > 0,05$  atau  $0,777 > 0,05$  Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh senam tai chi terhadap peningkatan konsentrasi dan meredakan stres pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Ada peningkatan konsentrasi antara sebelum dan setelah diberikan senam Tai Chi dengan hasil mean/rata-rata dari pretest mengalami peningkatan dari pretest sebesar 4,27 menjadi posttest 5 dengan perentase 17,09% dan pemberian senam tai chi memiliki pengaruh yang signifikan hal itu bisa dilihat dari nilai sig.(2-tailed)  $0,000 < 0,05$  maka, ada pengaruh dari hasil peningkatan konsentrasi pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Serta terdapat pengaruh untuk meredakan stres setelah diberikan senam tai chi dengan hasil mean/rata-rata dari pretest mengalami peningkatan dari pretest sebesar 2,73 menjadi posttest sebesar 2,85 dengan perentase 4,39% dan pemberian senam tai chi memiliki pengaruh yang signifikan hal itu bisa dilihat dari nilai sig.(2-tailed)  $0,038 < 0,05$  maka, ada pengaruh dari hasil meredakan stres pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi lansia diharapkan untuk rutin melakukan senam Tai Chi untuk mencegah terjadinya stress dan untuk meningkatkan konsentrasi
2. Bagi Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang untuk selalu memberikan senam Tai Chi setiap minggunya untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran dan kesehatan para lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar mengembangkan dan menyempurnakan metode yang digunakan dalam penelitian ini dan dilakukan dengan lingkup yang lebih besar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardianti, R. (2017). Pengaruh senam tai chi terhadap penurunan insomnia pada lansia (Studi di Posyandu Lansia Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).



- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pengaruh pola makan dan merokok terhadap kejadian gastritis pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 136-139.
- Maryam, S. (2008). Menengenal usia lanjut dan perawatannya. Penerbit Salemba.
- Bandiyah, S. (2009). Lanjut usia dan keperawatan gerontik.
- Ivancevich, K. (2006). Matteson.(2006). Perilaku dan Manajemen Organisasi.
- Wijono, S. (2010). Psikologi industri dan organisasi dalam suatu bidang gerak psikologi sumber daya manusia.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing*. Mosby.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1).
- Govaerst, S., & Grégoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations. Study on.
- Chusna, J. A. (2010). Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Stress Kerja Di Instalasi Rawat Inap Rsu Islam Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing*. Mosby.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan.