

**EDUKASI SENAM TAI CHI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA LANSIA
DENGAN MEDIA VIDEO**

Dewi Putri Handayani¹, Norman Wijaya Gati²

dew.dayao1@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Kecemasan lanjut usia diIndonesia mencapai 8.114.774 kasus. Lansia yang mengalami kecemasan apabila dibiarkan, akan menyebabkan ingatan tentang peristiwa traumatis pada lansia akan terulang kembali. **Tujuan**: Senam Tai Chi mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, kenyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur seseorang. Senam Tai Chi merupakan kombinasi dari meditasi, pengaturan pernapasan dan latihan peregangan secara menyeluruh yang meliputi berbagai gerakan olah tangan dan kaki dengan kecepatan tetap. Menurut riset dari hasil sebelum dilakukan senam Tai Chi dari 32 responden lansia dengan tingkat kecemasan ringan (59,4%) dan setelah diberikan senam Tai Chi responden tidak cemas (59,4%) ada pengaruh terhadap penurunan kecemasan. **Metode**: Dengan menggunakan media video berjudul "Ayo Turunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Senam Tai Chi" dipilih sebagai media edukasi dalam memberikan informasi kesehatan pada lansia untuk menerapkan senam Tai Chi. **Hasil**: Luaran yang dihasilkan berupa video berjudul "Ayo Turunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Senam Tai Chi " dibuat agar memberikan pengetahuan dan motivasi lansia yang mengalami kecemasan agar dapat menjadikan kegiatan senam Tai Chi sebagai kegiatan rutin. **Kesimpulan** : Lansia yang mengalami kecemasan apabila dibiarkan, akan menyebabkan ingatan tentang peristiwa traumatis pada lansia akan terulang kembali, Senam Tai Chi mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, kenyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur seseorang.

Kata kunci: *Lansia, Kecemasan, Senam Tai Chi*