

ABSTRAK

Adam Putra Utama

NIM E2013001

Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Sugiono, SST.FT., S.Fis., M.H(Kes)

2. Wahyuni, SKM., M.Kes, MM

PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU DESA KRAJAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

ABSTRAK

Pendahuluan : Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang, mulai bayi hingga tua. Seiring bertambahnya usia, maka kemampuan fungsi dan fisik tubuh semakin menurun, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang pada saat bergerak dan melakukan aktifitas. Maka dari itu, diperlukan latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia yaitu dengan senam *Tai Chi*.

Tujuan : Mengetahui pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

Metode : Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian satu kelompok *pre-posttes*. Pengambilan sampel dengan *cluster sampling*, dengan jumlah sampel 52 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar *time up and go test* (TUG). Analisa data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, *Lavene's Test*, dan *Paired t-test*.

Hasil : Hasil *paired t-test* menunjukkan ada pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan dinamis lansia dengan nilai $p=0,013$ ($p<0005$).

Kesimpulan : Ada pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap keseimbangan dinamis pada Lansia.

Kata Kunci : Lansia, Senam *Tai Chi*, Keseimbangan dinamis.