

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSBINDU  
PULOSARI KARANGASEM JATEN  
KARANGANYAR**

Desi Ayu Anggraini\*, Rina Sri Widayanti\*\*, Rini Widarti\*\*\*

[Desiayunggraini426@gmail.com](mailto:Desiayunggraini426@gmail.com)

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah, sebagian mengeluhkan sulit dalam memulai tidur dan tidur kembali ketika terbangun di malam hari. Untuk mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia tersebut ada beberapa metode dipakai dalam menyembuhkan gangguan tidur yaitu dengan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Senam *Tai Chi* adalah aktifitas fisik berupa latihan *mind-body* yang berhubungan dengan perbaikan suasana hati, kesehatan mental dan tidur lansia. Senam *Tai Chi* dapat mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap kualitas tidur pada lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one group pre and post test design*. Pengambilan sampel dengan *random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 responden dengan diberikan perlakuan selama 8 minggu setiap minggu 3 kali. Instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil Penelitian:** Penelitian ini signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), artinya terdapat pengaruh pemberian Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. **Kesimpulan:** Ada pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Kualitas Tidur, Senam *Tai Chi*

\* Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\* Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\*\* Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta