

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN BAGI RESPONDEN
PENELITIAN

Saya sebagai peneliti,

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro

NPM : 202223061

Prodi : Sarjana Keperawatan

Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

a. Judul Penelitian

Hubungan Pelaksanaan Senam *Tai chi* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

b. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan pelaksanaan senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta.

c. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi responden melalui pemantauan kesehatan secara berkala, evaluasi tingkat stres, akses ke program senam terstruktur, serta pemahaman atas bukti ilmiah mengenai pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Secara teoritis dan praktis, hasil penelitian ini memperkaya khazanah ilmu keperawatan khususnya terkait intervensi non-farmakologis, sekaligus menjadi bahan masukan bagi pengelola komunitas dan instansi kesehatan dalam merancang program promosi kesehatan lansia berbasis olahraga lembut.

d. Perlakuan yang akan diberikan kepada responden

Responden diminta mengisi kuesioner demografi, kuesioner pelaksanaan senam *tai chi*, dan kuesioner DASS-21 selama 15-20 menit setelah selesai menjalankan kegiatan senam rutin.

- e. Masalah etik yang mungkin dihadapi subjek penelitian
Potensi rasa kurang nyaman, lelah, atau kejenuhan saat membaca dan menjawab butir-butir pertanyaan kuesioner
- f. Bahaya potensial
Tidak ada bahaya fisik, finansial, maupun medis yang signifikan karena penelitian ini bersifat non-invasif (hanya pengisian kuesioner)
- g. Reward untuk responden
Pemberian paket makanan ringan, minuman, serta souvenir berupa botol minum/tubler kaca setelah pengisian kuesioner selesai
- h. Jaminan kerahasiaan data
Kerahasiaan identitas dijamin penuh dengan penggunaan kode/inisial, serta data hanya digunakan untuk kepentingan analisis ilmiah
- i. Informasi Tambahan
Responden penelitian dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Benedictus Alang Wilyantoro, *Whatsapp* : 082136394240

Yogyakarta, 1 Maret 2026

Hormat Saya,

Benedictus Alang Wilyantoro

Informed Consent

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. B.S. WILYANTORO, K.

Usia : 72 th

Jenis kelamin : L

Terdapat mendapat keterangan dan secara terperinci dan jelas mengenai :

Penelitian yang berjudul Hubungan Pelaksanaan Senam *Tai chi* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Komunitas Taijiquan Yogyakarta.

Dengan ini saya menyatakan ~~bersedia/tidak bersedia~~ menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian surat persetujuan ini saya berikan supaya dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Sleman, 1 Maret 2026

Peneliti



(Benedictus Alang Wilyantoro)

Responden



(.....)

Kuesioner Pelaksanaan Senam *Tai chi* Di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta

Kuesioner Frekuensi Latihan Senam Tai Chi Di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta

Nama Lengkap : Np. SISNINGSIH K.
Umur : 72 th.
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat Penyakit : —

Jawab kuesioner dibawah ini dengan mencentang ☒ kotak yang tersedia berdasarkan pengalaman anda dalam seminggu terakhir.

1. Berapa kali anda melakukan senam *tai chi* dalam seminggu terakhir?
 - ☒ < 3 kali/seminggu (Jarang)
 - ☐ 3 kali/seminggu (Sering)
 - ☐ >3 kali/seminggu (Sangat Sering)
2. Berapa rata-rata durasi senam *tai chi* yang anda lakukan dalam seminggu terakhir?
 - ☐ < 35 menit
 - ☐ 35-39 menit
 - ☐ 40 menit
 - ☒ > 40 menit
3. Apakah anda melakukan gerakan senam *tai chi* secara lengkap menyeluruh (pemanasan, inti, dan peregangan)?
 - ☐ Tidak Lengkap
 - ☐ Cukup Lengkap
 - ☒ Lengkap

DASS-21 Pengukuran Tingkat Depresi, Ansietas, Dan Stres**DASS-21 Pengukuran Tingkat Depresi, Ansietas, Dan Stress**

Nama

: Ny. SUNINGSIH K

Tanggal

a. Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi **situasi hidup sehari-hari selama 1 minggu terakhir**. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak pernah (0 kali per minggu)
- 1 : Kadang-kadang (1-3 kali per minggu)
- 2 : Sering (4-6 kali Per minggu)
- 3 : Hampir Selalu (7 kali per minggu)

b. Kuesioner DASS-21

Dimensi	NO.	Selama 1 Minggu Terakhir	TP	KK	S	HS
Depresi	1.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif (Contoh: merasa gembira, bangga, dsb)			✓	
	2.	Saya merasa sulit berinisiatif melakukan sesuatu	✓			
	3.	Saya merasa tidak ada lagi yang bisa saya harapkan	✓			
	4.	Saya merasa sedih dan tertekan	✓			
	5.	Saya tidak merasa antusias terhadap hal apapun	✓			
	6.	Saya merasa hidup ini tidak berarti	✓			
	7.	Saya merasa hidup ini tidak berarti	✓			
Kecemasan	8.	Saya merasa rongga mulut saya kering	✓			
	9.	Saya merasa kesulitan bernafas (misalnya seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernapas	✓			

		padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)				
	10.	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan)	✓			
	11.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukann diri sendiri	✓			
	12.	Saya merasa hampir panik	✓			
	13.	Saya menyadari kondisi jantung saya (seperti meningkatnya atau melemahnya detak jantung) meskipun sedang tidak melakukan aktivitas fisik	✓			
	14.	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas	✓			
Stres	15.	Saya merasa sulit untuk beristirahat	✓			
	16.	Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi	✓			
	17.	Saya merasa energi saya terkuras karena terlalu cemas	✓			
	18.	Saya merasa gelisah	✓			
	19.	Saya merasa sulit untuk merasa tenang	✓			
	20.	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang melakukan sesuatu	✓			
	21.	Perasaan saya mudah tergugah atau tersentuh	✓			
	Total Skor x 2 = Skor					

(Kinanthi, 2020)

Surat Studi Pendahuluan

 **YAYASAN PANTI RAPIH**
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tuntular 491 Pringselung, Cihandongrat, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantiirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantiirapih.ac.id
 **CB**
Love that Renew

7 Oktober 2025

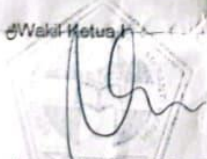
Nomor : 2231/STIKes-PR/B/X/2025
Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Ketua Komunitas Taijiquan Yogyakarta
Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta
D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di Komunitas Taijiquan Yogyakarta.
Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro
NPM : 202223061
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Taiji terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Komunitas Taijiquan Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Wakil Ketua,
Agnes Mahayanti, Ns.,M.Kep.

Surat Permohonan Uji Etik

 **YAYASAN PANTI RAPIH**
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



20 Januari 2026

Nomor : 090/STIKes-PR/B/I/2026
Hal : Permohonan izin uji etik

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden,
Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada mata kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan Uji Etik di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro
NPM : 202223061
Judul Skripsi : Hubungan Pelaksanaan Senam Taichi terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Komunitas Taijiquan Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I

Theresia Taik Pujiastuti, Ns., M.Kep, Ph.D.

Surat Etik Penelitian



Terakreditasi KEPPKN No. 005/KEPPKN/AKT/IV/2024

Kementerian Kesehatan

Poltekkes Yogyakarta

Komite Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/233/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Benedictus Alang Wilyantoro

Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti
Rapih Yogyakarta

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

"Hubungan Pelaksanaan Senam Taichi Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta"

"The Relationship between Tai Chi Exercise Implementation and Stress Levels in the Elderly in the Yogyakarta Taiji Quan Community"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Februari 2026 sampai dengan tanggal 18 Februari 2027.

This declaration of ethics applies during the period February 18, 2026 until February 18, 2027.



February 18, 2026

Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Surat Izin Pengambilan Data



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



25 Februari 2026

Nomor : 348/STIKes-PR/B/II/2026
Hal : Permohonan izin pengambilan data penelitian

Yth. Ketua Komunitas Taiji Quan Yogyakarta
Museum Benteng Vredeburg
Gondomanan, Kota Yogyakarta

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data penelitian di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro
NPM : 202223061
Judul Skripsi : Hubungan Pelaksanaan Senam Taichi terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Ketua
Yulia Wardani, MAN

Rekapitulasi Data

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	NR	UMA	MR	MR	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39	Q40	Q41	Q42	Q43	Q44	Q45	Q46	Q47	Q48	Q49	Q50	Q51	Q52	Q53	Q54	Q55	Q56	Q57	Q58	Q59	Q60	Q61	Q62	Q63	Q64	Q65	Q66	Q67	Q68	Q69	Q70	Q71	Q72	Q73	Q74	Q75	Q76	Q77	Q78	Q79	Q80	Q81	Q82	Q83	Q84	Q85	Q86	Q87	Q88	Q89	Q90	Q91	Q92	Q93	Q94	Q95	Q96	Q97	Q98	Q99	Q100	Q101	Q102	Q103	Q104	Q105	Q106	Q107	Q108	Q109	Q110	Q111	Q112	Q113	Q114	Q115	Q116	Q117	Q118	Q119	Q120	Q121	Q122	Q123	Q124	Q125	Q126	Q127	Q128	Q129	Q130	Q131	Q132	Q133	Q134	Q135	Q136	Q137	Q138	Q139	Q140	Q141	Q142	Q143	Q144	Q145	Q146	Q147	Q148	Q149	Q150	Q151	Q152	Q153	Q154	Q155	Q156	Q157	Q158	Q159	Q160	Q161	Q162	Q163	Q164	Q165	Q166	Q167	Q168	Q169	Q170	Q171	Q172	Q173	Q174	Q175	Q176	Q177	Q178	Q179	Q180	Q181	Q182	Q183	Q184	Q185	Q186	Q187	Q188	Q189	Q190	Q191	Q192	Q193	Q194	Q195	Q196	Q197	Q198	Q199	Q200	Q201	Q202	Q203	Q204	Q205	Q206	Q207	Q208	Q209	Q210	Q211	Q212	Q213	Q214	Q215	Q216	Q217	Q218	Q219	Q220	Q221	Q222	Q223	Q224	Q225	Q226	Q227	Q228	Q229	Q230	Q231	Q232	Q233	Q234	Q235	Q236	Q237	Q238	Q239	Q240	Q241	Q242	Q243	Q244	Q245	Q246	Q247	Q248	Q249	Q250	Q251	Q252	Q253	Q254	Q255	Q256	Q257	Q258	Q259	Q260	Q261	Q262	Q263	Q264	Q265	Q266	Q267	Q268	Q269	Q270	Q271	Q272	Q273	Q274	Q275	Q276	Q277	Q278	Q279	Q280	Q281	Q282	Q283	Q284	Q285	Q286	Q287	Q288	Q289	Q290	Q291	Q292	Q293	Q294	Q295	Q296	Q297	Q298	Q299	Q300	Q301	Q302	Q303	Q304	Q305	Q306	Q307	Q308	Q309	Q310	Q311	Q312	Q313	Q314	Q315	Q316	Q317	Q318	Q319	Q320	Q321	Q322	Q323	Q324	Q325	Q326	Q327	Q328	Q329	Q330	Q331	Q332	Q333	Q334	Q335	Q336	Q337	Q338	Q339	Q340	Q341	Q342	Q343	Q344	Q345	Q346	Q347	Q348	Q349	Q350	Q351	Q352	Q353	Q354	Q355	Q356	Q357	Q358	Q359	Q360	Q361	Q362	Q363	Q364	Q365	Q366	Q367	Q368	Q369	Q370	Q371	Q372	Q373	Q374	Q375	Q376	Q377	Q378	Q379	Q380	Q381	Q382	Q383	Q384	Q385	Q386	Q387	Q388	Q389	Q390	Q391	Q392	Q393	Q394	Q395	Q396	Q397	Q398	Q399	Q400	Q401	Q402	Q403	Q404	Q405	Q406	Q407	Q408	Q409	Q410	Q411	Q412	Q413	Q414	Q415	Q416	Q417	Q418	Q419	Q420	Q421	Q422	Q423	Q424	Q425	Q426	Q427	Q428	Q429	Q430	Q431	Q432	Q433	Q434	Q435	Q436	Q437	Q438	Q439	Q440	Q441	Q442	Q443	Q444	Q445	Q446	Q447	Q448	Q449	Q450	Q451	Q452	Q453	Q454	Q455	Q456	Q457	Q458	Q459	Q460	Q461	Q462	Q463	Q464	Q465	Q466	Q467	Q468	Q469	Q470	Q471	Q472	Q473	Q474	Q475	Q476	Q477	Q478	Q479	Q480	Q481	Q482	Q483	Q484	Q485	Q486	Q487	Q488	Q489	Q490	Q491	Q492	Q493	Q494	Q495	Q496	Q497	Q498	Q499	Q500	Q501	Q502	Q503	Q504	Q505	Q506	Q507	Q508	Q509	Q510	Q511	Q512	Q513	Q514	Q515	Q516	Q517	Q518	Q519	Q520	Q521	Q522	Q523	Q524	Q525	Q526	Q527	Q528	Q529	Q530	Q531	Q532	Q533	Q534	Q535	Q536	Q537	Q538	Q539	Q540	Q541	Q542	Q543	Q544	Q545	Q546	Q547	Q548	Q549	Q550	Q551	Q552	Q553	Q554	Q555	Q556	Q557	Q558	Q559	Q560	Q561	Q562	Q563	Q564	Q565	Q566	Q567	Q568	Q569	Q570	Q571	Q572	Q573	Q574	Q575	Q576	Q577	Q578	Q579	Q580	Q581	Q582	Q583	Q584	Q585	Q586	Q587	Q588	Q589	Q590	Q591	Q592	Q593	Q594	Q595	Q596	Q597	Q598	Q599	Q600	Q601	Q602	Q603	Q604	Q605	Q606	Q607	Q608	Q609	Q610	Q611	Q612	Q613	Q614	Q615	Q616	Q617	Q618	Q619	Q620	Q621	Q622	Q623	Q624	Q625	Q626	Q627	Q628	Q629	Q630	Q631	Q632	Q633	Q634	Q635	Q636	Q637	Q638	Q639	Q640	Q641	Q642	Q643	Q644	Q645	Q646	Q647	Q648	Q649	Q650	Q651	Q652	Q653	Q654	Q655	Q656	Q657	Q658	Q659	Q660	Q661	Q662	Q663	Q664	Q665	Q666	Q667	Q668	Q669	Q670	Q671	Q672	Q673	Q674	Q675	Q676	Q677	Q678	Q679	Q680	Q681	Q682	Q683	Q684	Q685	Q686	Q687	Q688	Q689	Q690	Q691	Q692	Q693	Q694	Q695	Q696	Q697	Q698	Q699	Q700	Q701	Q702	Q703	Q704	Q705	Q706	Q707	Q708	Q709	Q710	Q711	Q712	Q713	Q714	Q715	Q716	Q717	Q718	Q719	Q720	Q721	Q722	Q723	Q724	Q725	Q726	Q727	Q728	Q729	Q730	Q731	Q732	Q733	Q734	Q735	Q736	Q737	Q738	Q739	Q740	Q741	Q742	Q743	Q744	Q745	Q746	Q747	Q748	Q749	Q750	Q751	Q752	Q753	Q754	Q755	Q756	Q757	Q758	Q759	Q760	Q761	Q762	Q763	Q764	Q765	Q766	Q767	Q768	Q769	Q770	Q771	Q772	Q773	Q774	Q775	Q776	Q777	Q778	Q779	Q780	Q781	Q782	Q783	Q784	Q785	Q786	Q787	Q788	Q789	Q790	Q791	Q792	Q793	Q794	Q795	Q796	Q797	Q798	Q799	Q800	Q801	Q802	Q803	Q804	Q805	Q806	Q807	Q808	Q809	Q810	Q811	Q812	Q813	Q814	Q815	Q816	Q817	Q818	Q819	Q820	Q821	Q822	Q823	Q824	Q825	Q826	Q827	Q828	Q829	Q830	Q831	Q832	Q833	Q834	Q835	Q836	Q837	Q838	Q839	Q840	Q841	Q842	Q843	Q844	Q845	Q846	Q847	Q848	Q849	Q850	Q851	Q852	Q853	Q854	Q855	Q856	Q857	Q858	Q859	Q860	Q861	Q862	Q863	Q864	Q865	Q866	Q867	Q868	Q869	Q870	Q871	Q872	Q873	Q874	Q875	Q876	Q877	Q878	Q879	Q880	Q881	Q882	Q883	Q884	Q885	Q886	Q887	Q888	Q889	Q890	Q891	Q892	Q893	Q894	Q895	Q896	Q897	Q898	Q899	Q900	Q901	Q902	Q903	Q904	Q905	Q906	Q907	Q908	Q909	Q910	Q911	Q912	Q913	Q914	Q915	Q916	Q917	Q918	Q919	Q920	Q921	Q922	Q923	Q924	Q925	Q926	Q927	Q928	Q929	Q930	Q931	Q932	Q933	Q934	Q935	Q936	Q937	Q938	Q939	Q940	Q941	Q942	Q943	Q944	Q945	Q946	Q947	Q948	Q949	Q950	Q951	Q952	Q953	Q954	Q955	Q956	Q957	Q958	Q959	Q960	Q961	Q962	Q963	Q964	Q965	Q966	Q967	Q968	Q969	Q970	Q971	Q972	Q973	Q974	Q975	Q976	Q977	Q978	Q979	Q980	Q981	Q982	Q983	Q984	Q985	Q986	Q987	Q988	Q989	Q990	Q991	Q992	Q993	Q994	Q995	Q996	Q997	Q998	Q999	Q1000	Q1001	Q1002	Q1003	Q1004	Q1005	Q1006	Q1007	Q1008	Q1009	Q1010	Q1011	Q1012	Q1013	Q1014	Q1015	Q1016	Q1017	Q1018	Q1019	Q1020	Q1021	Q1022	Q1023	Q1024	Q1025	Q1026	Q1027	Q1028	Q1029	Q1030	Q1031	Q1032	Q1033	Q1034	Q1035	Q1036	Q1037	Q1038	Q1039	Q1040	Q1041	Q1042	Q1043	Q1044	Q1045	Q1046	Q1047	Q1048	Q1049	Q1050	Q1051	Q1052	Q1053	Q1054	Q1055	Q1056	Q1057	Q1058	Q1059	Q1060	Q1061	Q1062	Q1063	Q1064	Q1065	Q1066	Q1067	Q1068	Q1069	Q1070	Q1071	Q1072	Q1073	Q1074	Q1075	Q1076	Q1077	Q1078	Q1079	Q1080	Q1081	Q1082	Q1083	Q1084	Q1085	Q1086	Q1087	Q1088	Q1089	Q1090	Q1091	Q1092	Q1093	Q1094	Q1095	Q1096	Q1097	Q1098	Q1099	Q1100	Q1101	Q1102	Q1103	Q1104	Q1105	Q1106	Q1107	Q1108	Q1109	Q1110	Q1111	Q1112	Q1113	Q1114	Q1115	Q1116	Q1117	Q1118	Q1119	Q1120	Q1121	Q1122	Q1123	Q1124	Q1125	Q1126	Q1127	Q1128	Q1129	Q1130	Q1131	Q1132	Q1133	Q1134	Q1135	Q1136	Q1137	Q1138	Q1139	Q1140	Q1141	Q1142	Q1143	Q1144	Q1145	Q1146	Q1147	

Output Analisis Data (SPSS)

1. Karakteristik Responden

Usia

Usia				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60-74	54	90,0	90,0	90,0
Valid 74-90	6	10,0	10,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	14	23,3	23,3	23,3
Valid Perempuan	46	76,7	76,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Riwayat Penyakit

Riwayat Penyakit				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak ada	27	45,0	45,0	45,0
Arthritis	1	1,7	1,7	46,7
Asma	3	5,0	5,0	51,7
Cedera Lutut	2	3,3	3,3	55,0
Diabetes Melitus	6	10,0	10,0	65,0
Valid Difteri	1	1,7	1,7	66,7
Hipertensi	9	15,0	15,0	81,7
Jantung	3	5,0	5,0	86,7
Kolestrerol	1	1,7	1,7	88,3
Kolitis	1	1,7	1,7	90,0

Leukositosis	1	1,7	1,7	91,7
Magh	1	1,7	1,7	93,3
Osteoarthritis	1	1,7	1,7	95,0
Vertigo	1	1,7	1,7	96,7
Kanker Payudara	1	1,7	1,7	98,3
HNP	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

2. Pelaksanaan Senam *Tai chi*

Jumlah latihan

Jumlah Latihan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 3 kali (Jarang)	25	41,7	41,7
	3 Kali (Sering)	13	21,7	63,3
	> 3 kali (Sangat Sering)	22	36,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0

Durasi Latihan

Durasi Latihan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 35 Menit	3	5,0	5,0
	35-39 Menit	3	5,0	10,0
	40 Menit	6	10,0	20,0
	> 40 Menit	48	80,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0

Kelengkapan Gerakan

Kelengkapan Gerakan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Lengkap	1	1,7	1,7
	Cukup Lengkap	3	5,0	6,7

Lengkap	56	93,3	93,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Pelaksanaan Senam

Pelaksanaan Senam				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Rutin	4	6,7	6,7	6,7
Rutin	4	6,7	6,7	13,3
Sangat Rutin	52	86,7	86,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

3. Tingkat Stres

Tingkat Stres				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	32	53,3	53,3	53,3
Ringan	13	21,7	21,7	75,0
Sedang	2	3,3	3,3	78,3
Berat	11	18,3	18,3	96,7
Sangat Berat	2	3,3	3,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

4. Hasil Uji *Spearman rank*

Correlations			
		Tingkat Stres	Pelaksanaan Senam
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	-,262*
	Sig. (2-tailed)	.	,043
	N	60	60
	Correlation Coefficient	-,262*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,043	.
	N	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dokumentasi



Hasil Uji Turnitin

Revisi Skripsi_Benedictus Alang W - Copy.pdf

ORIGINALITY REPORT

15%
SIMILARITY INDEX

13%
INTERNET SOURCES

5%
PUBLICATIONS

6%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unej.ac.id Internet Source	1 %
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Jakarta Student Paper	1 %
3	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
4	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1 %
6	www.scribd.com Internet Source	<1 %
7	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
8	jtwb.org Internet Source	<1 %
9	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
10	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
11	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
12	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
13	suratmanmuhadi.blogspot.com Internet Source	<1 %
14	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %

15	Khairun Nisaa Burhan, Sri Wahyu, Darariani Iskandar, Imran Safei, Muhammad Alim Jaya. "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan Tahun 2024", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2026 Publication	<1 %
16	adoc.pub Internet Source	<1 %
17	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
18	repositori.unimma.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1 %
20	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
21	123dok.com Internet Source	<1 %
22	Nanda Febi Rinata, Awatiful Azza, Diyan Indriyani. "Hubungan Kepatuhan Budaya Tentang Konsumsi Nutrisi dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember", Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology, 2026 Publication	<1 %
23	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	<1 %
24	repository.stikespantirapih.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
26	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.stikeshangtuaahsby-library.ac.id Internet Source	<1 %

30	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %
31	jurnal.syntaxliterate.co.id Internet Source	<1 %
32	ar.scribd.com Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
34	jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id Internet Source	<1 %
35	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
36	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	<1 %
37	dwiekeke.blogspot.com Internet Source	<1 %
38	journal.steipress.org Internet Source	<1 %
39	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
40	repositori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
41	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to Bella Vista High School Student Paper	<1 %
43	Submitted to Educational Service District 105 Student Paper	<1 %
44	Muhammad Galang Maulana, Dedah Ningrum, Rafika Rosyda. "Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Klinik dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Profesi Ners", Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2025 Publication	<1 %
45	Wayan Diah Utami, I GAA Sherlyna Prihandhani, AA Kompiang Ngurah Darmawan, Ni Made Dwi Ayu Martini. "Pengaruh Pemberian Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Padang Tegal", Khatulistiwa Nursing Journal, 2026	<1 %

46	pustaka.unpad.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
48	Submitted to Universitas Kusuma Husada Surakarta Student Paper	<1 %
49	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
50	docplayer.info Internet Source	<1 %
51	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
52	gpswisataindonesia.info Internet Source	<1 %
53	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
54	Submitted to Indonesia Police Academy - University of Police Science Student Paper	<1 %
55	Submitted to LPPM Student Paper	<1 %
56	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
57	Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Student Paper	<1 %
58	brida.medan.go.id Internet Source	<1 %
59	garuda.kemdiktisaintek.go.id Internet Source	<1 %
60	journal.lpkd.or.id Internet Source	<1 %
61	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
62	Submitted to Fakultas Keperawatan Student Paper	<1 %

63	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
64	Nuriyatul Fitriyah, Wachidah Yuniartika. "Terapi Relaksasi Benson untuk Mengatasi Stress dan Depresi Lansia ; Article Review", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1 %
65	Utami, Yuli Hana Puji. "Pengaruh Wisata Religi Terhadap Penguatan Spiritual dan Pemahaman Keislaman Bagi Siswa MTs di Kabupaten Cilacap.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) Publication	<1 %
66	id.123dok.com Internet Source	<1 %
67	ipssj.com Internet Source	<1 %
68	journal.student.uny.ac.id Internet Source	<1 %
69	mentruasidenganprosesbelajar.blogspot.com Internet Source	<1 %
70	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1 %
71	www.risetpsikologi.com Internet Source	<1 %
72	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
73	httpkhor.blogspot.com Internet Source	<1 %
74	journals.unihaz.ac.id Internet Source	<1 %
75	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
76	repository.unfari.ac.id Internet Source	<1 %
77	www.rans.news Internet Source	<1 %
78	Tyagita Widya Sari, Muliana Lestari, Nadia Rukmana, Yogi Ersandy. "PENGETAHUAN TENTANG MEROKOK TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA SISWA DI SMKN 6 KOTA PEKANBARU", Jurnal Keperawatan Abdurrah, 2019	<1 %

79	core.ac.uk Internet Source	<1 %
80	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
81	eprint.ivet.ac.id Internet Source	<1 %
82	eprints.upj.ac.id Internet Source	<1 %
83	es.scribd.com Internet Source	<1 %
84	repo-dosen.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
85	repository.bhamada.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.mediapenerbitindonesia.com Internet Source	<1 %
87	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
88	stamina.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %
89	Aisy, Nasywa Rihadatul. "Manajemen Wisata Alam Dalam Peningkatan Ekonomi Perspektif Ekonomi Syariah (Studi Kasus Jalur Pendakian Gunung Slamet Dusun Bambangan dan Gunung Sindoro Desa Kledung).", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) Publication	<1 %
90	Almeer Ibra Maulana, Rina Komala, Lalu Yayan Ardiansyah, Widia Febriana, Juliana Palit. "Sistem Digital Operasional terhadap Kepercayaan Pelanggan, Data Persediaan, dan Kinerja Penjualan Apotek", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
91	Fathaillah - Liestanto, Dina Fithriana. "Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika", Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 2020 Publication	<1 %
92	Gilang Ramadan. "Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola", JUARA : Jurnal Olahraga, 2017	<1 %

93	Khamida Khamida, Abdul Muhith, Rohmadi Yuda Diharja, Ririn Probowati. "Senam Tai Chi dalam menurunkan Kecemasan Lansia", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2018 Publication	<1 %
94	Rapotan Hasibuan, Anita Zahra Putri Purba, Annisa Rizki Ramadani Siregar. "ANALISIS PERAN BAPPELITBANG PROVINSI SUMATERA UTARA DALAM PERENCANAAN KEBIJAKAN KESEHATAN DAERAH DI KOTA MEDAN", PREOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2024 Publication	<1 %
95	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
96	Syahla Hanifah, Arni Nur Rahmawati, Ema Wahyu Ningrum. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMKN 1 KUTASARI", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026 Publication	<1 %
97	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
98	berkas.dpr.go.id Internet Source	<1 %
99	ejournal.uwn.ac.id Internet Source	<1 %
100	ejurnal-citrakeperawatan.com Internet Source	<1 %
101	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
102	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
103	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
104	etd.uinsyahada.ac.id Internet Source	<1 %
105	hrtradio.com Internet Source	<1 %
106	idoc.pub Internet Source	<1 %
	jurnal.unigal.ac.id	

107	Internet Source	<1 %
108	laorensia29cute.wordpress.com Internet Source	<1 %
109	ojs.mahadewa.ac.id Internet Source	<1 %
110	pendhowo.com Internet Source	<1 %
111	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %
112	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
113	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
114	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	<1 %
115	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
116	repository.usbypkp.ac.id Internet Source	<1 %
117	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
118	stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	<1 %
119	Deni Saputra, Wahid Tri Wahyudi, Nirwanto Nirwanto. "PENGARUH TERAPI RELIGIUS TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHAKAB. LAMPUNG SELATAN TAHUN 2026", Journal of Innovative and Creativity (Joecy), 2026 Publication	<1 %
120	Indah Putri Utami, Mutiara Anissa, Wisda Widiastuti. "Hubungan Stres dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2018", Scientific Journal, 2022 Publication	<1 %
121	rcehl.wordpress.com Internet Source	<1 %