

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM *TAI CHI*
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA
DI KOMUNITAS TAIJI QUAN YOGYAKARTA



BENEDICTUS ALANG WILYANTORO

NPM 202223061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM *TAI CHI*
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA
DI KOMUNITAS TAIJI QUAN YOGYAKARTA



BENEDICTUS ALANG WILYANTORO

NPM 202223061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIHYOGYAKARTA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI KOMUNITAS TALJI QUAN YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Benedictus Alang Wilyantoro

NPM 202223061

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta 17 Agustus 2026

Pembimbing I,



Bernadetta Eka Novianti, S.Kep., Ns, M.M

NIK 201850002

Pembimbing II,



Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep

NIK 199950001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro

NPM : 202223061

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

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

Yang telah saya laksanakan selama 10 bulan dari bulan September 2025 sampai dengan Juni 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan


E784FAOX148572466
Benedictus Alang Wilyantoro

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI KOMUNITAS TAIJI QUAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Benedictus Alang Wilyantoro

NPM 202223061

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk Memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 15 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

Penguji

Ketua Penguji : Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp. KMB,Ph.D



Anggota : 1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M



2. Agnes Mahyanti, Ns., M.Kep

HALAMAN MOTTO

“Kalau kamu tetap bertahan, kamu akan memperoleh hidupmu”

Lukas 21:19

“Adversity breeds strength”

Benedictus Alang

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat, kekuatan, serta penyertaan-Nya selama proses perjalanan yang luar biasa. Tiba juga pada laporan penelitian dengan judul “Hubungan Pelaksanaan Senam *Tai chi* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta” dapat selesai.

Dengan segala rasa syukur dan bahagia, peneliti mengucapkan banyak terimakasih serta mempersembahkan karya ini kepada:

1. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah mampu melewati berbagai proses yang sangat indah ini. Apresiasi setinggi-tingginya karena telah jatuh bangun dalam tanggung jawab ini untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih sudah tetap hidup.
2. Kepada kedua orang tua yang sangat istimewa bagi peneliti, Ignatius Wantoro dan Aloysia Lusiyah yang selalu memberikan dukungan dan seluruh doa yang tulus.
3. Kepada Pakde dan Bude yang sangat peneliti banggakan dan istimewakan, Yustinus Kardi dan Maria Umiyati. Terima kasih atas segala usaha serta jerih payah untuk mengusahkan peneliti sebagai ponakan untuk bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terimakasih atas segala ilmu, waktu, kesabaran, dan segala hal yang tak terhitung sudah diberikan.
4. Brigitha Asih Kristianti, yang selalu menemani peneliti selama proses penelitian dalam kondisi apapun. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Hadirmu tepat sekali bagi peneliti sebagai rumah ternyaman dalam mendukung ataupun menghibur dalam suasana apapun. Besar harapan peneliti untuk bisa terus bersama dalam merangkai banyaknya cerita hidup selamanya. Terimakasih telah bertahan dan berjuang bersama sampai detik ini.
5. Teruntuk sahabat pria Arya, Vincen, Jose, Desta, Am, dan Andre. Terimakasih telah menjadi penguat dan penolong langkah dan saksi proses pendewasaan ini.

INTISARI

Nama : Benedictus Alang Wilyantoro
NPM : 202223061
Judul : Hubungan pelaksanaan senam *tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2026
Pembimbing : 1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M
2. Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep
Jumlah Pustaka : 47 Pustaka
Jumlah Halaman : 113 Halaman

Proses penuaan pada lansia secara alami membawa perubahan kompleks pada aspek fisiologis, psikologis, maupun sosial. Transisi purna tugas, penurunan fungsi organ, serta penyakit degeneratif sering kali menjadi pemicu timbulnya stres kronis pada lansia. Senam *Tai chi* sebagai bentuk latihan olah tubuh dan pikiran (*mind-body exercise*) memadukan gerakan lembut, olah pernapasan diafragma, dan konsentrasi mental yang berpotensi merangsang sistem saraf parasimpatis serta menstabilkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pelaksanaan senam *Tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 60 lansia yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pelaksanaan senam *Tai chi* dan kuesioner DASS-21 subskala stres, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pelaksanaan senam *Tai chi* dalam kategori sangat rutin (86,7%) dan tingkat stres dalam kategori normal (53,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,262$. Kesimpulan ada hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara pelaksanaan senam *Tai chi* terhadap tingkat stres pada lansia di Komunitas Taiji Quan Yogyakarta, yang berarti semakin rutin pelaksanaan senam *Tai chi* maka semakin rendah tingkat stres lansia. Diharapkan senam *Tai chi* dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis berbasis komunitas untuk menekan tingkat stres pada lansia.

Kata kunci: **lansia, pelaksanaan senam, senam *Tai chi*, tingkat stres.**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulisan Proposal Penelitian yang berjudul “Hubungan Pelaksanaan Senam *Tai chi* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Komunitas Taijiquan Yogyakarta” dapat diselesaikan. Penyusunan Proposal Penelitian ini dalam rangka memenuhi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Penyusunan Proposal Penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M selaku pembimbing I penyusunan proposal penelitian.
2. Ibu Agnes Mahayanti, Ns.,M.Kep selaku pembimbing II penyusunan proposal penelitian.
3. Teman-teman reguler Angkatan 2022 Program Studi Keperawatan yang selalu memberikan dukungan hingga selesainya proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan masukan saran yang dapat membangun untuk skripsi ini. Peneliti berharap laporan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat terutama dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang keperawatan di Indonesia.

Yogyakarta, 28 Agustus 2025

Benedictus Alang Wilyantoro