

ABSTRAK

Menua merupakan hal yang dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan umum maupun kesehatan jiwa bagi lansia. Kesehatan jiwa yang dialami pada lansia yaitu salah satunya adalah kecemasan. Apabila terus menerus dibiarkan, akan berdampak yaitu ingatan atau mimpi buruk yang dialami lansia akan terulang kembali dan kualitas tidur lansia menjadi berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Kecemasan pada Lansia.

Desain penelitian ini *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre-Post Test Design*, dengan populasinya seluruh Lansia di Posyandu Perintis Ngagel Rejo Surabaya. Besar sampel 32 Orang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel Independen adalah Senam Tai Chi sedangkan variabel dependen adalah Kecemasan. Instrumen pengumpulan data adalah lembar kuisisioner HARS. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dengan kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian pada reponden sebelum diberikan Senam Tai Chi sebagian besar (59,4 %) responden mempunyai kecemasan ringan. Setelah responden diberikan Senam Tai Chi sebagian besar (59,4 %) responden tidak cemas atau tingkat kecemasan dalam kategori normal. Analisa uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai $P=0,000 < \alpha=0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh Senam Tai Chi terhadap penurunan kecemasan.

Simpulan dari penelitian ini bahwa senam Tai Chi dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Diharapkan perawat dapat memberikan senam Tai Chi sebagai intervensi keperawatan mandiri perawat dalam penatalaksanaan penurunan kecemasan.

Kata Kunci : Senam Tai Chi, Kecemasan, Lansia