

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial, Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Azizah, 2021). Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua (Ikhsan et al., 2020).

Menurut hasil sensus pada tahun 2018, jumlah lansia di Kepulauan Riau adalah 60-69 tahun sebanyak 53,139 jiwa (65%) (Statistik Penduduk Lansia Provinsi Kepri,2018). Menurut United Nations, baik secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (aging population) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen. Jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2017 adalah sebanyak 962 juta jiwa yang berusia 60 tahun sampai

79 tahun dan 137 jiwa yang berusia 80 tahun keatas. Sementara di Asia pada tahun 2017, terdapat sejumlah 549 juta jiwa penduduk lansia yang berusia 60 tahun sampai 79 tahun dan terdapat 67 juta jiwa lansia yang berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan data proyeksi penduduk Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33.69 juta).

Berdasarkan riwayat kasus, masalah kesehatan yang sering didapatkan pada lansia adalah individu dengan arthritis (radang sendi), menurunnya pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, menurunnya daya ingat, stress, gangguan tidur, serta peningkatan penyakit infeksi akan menyebabkan dokter mengansumsi pada lansia. Seseorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya, perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan ini mungkin terkait dengan proses patofisiologis yang tidak di anggap sebagai bagian normal dari penuaan (Khairani, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah stress psikologis, gizi, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan olahraga (Utami et al., 2021). Dampak dari kualitas tidur dapat menyebabkan menurunnya

kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lansia (Ifana, 2018). Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh ataupun menurunkan angka harapan hidup lansia (Utami et al., 2021).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas yang baik dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang itu terlihat segar di pagi hari (Utami et al., 2021).

Dari beberapa referensi ada beberapa cara untuk mengatasi kualitas tidur lansia seperti pemberian aromaterapi, terapi musik, terapi mandi air hangat dan juga senam lansia, senam taichi. Selain itu efek gangguan tidur dalam jangka panjang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit serius, seperti tekanan darah tinggi, stroke, dan serangan jantung.

Senam merupakan latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual, pada umumnya senam diciptakan secara terencana untuk memperoleh kesehatan tubuh (Suwandar, 2017).

Berdasarkan teori Darmojo insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau yang tidur yang tidak menyegarkan. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor Kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, diet atau nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional (Ilmu et al., n.d.).

Senam Tai Chi adalah kekuatan jiwa yang muncul dari hasil olah nafas dalam diri manusia sehingga keluar dalam bentuk tenaga yang sangat dahsyat secara fisik. Tai Chi merupakan salah satu jenis bela diri yang berasal dari negeri china yang memiliki gerakan dengan unsur kelembutan, gerakannya mengalir seperti air, luwes dan lunak seperti kapas. Senam Tai Chi memadukan antara gerakan fisik, pernafasan, perasaan dan pikiran dalam satu kesatuan sehingga bisa disebut dengan moving meditation atau meditasi dalam gerakan (Syarifah, 2021).

Gerakan Tai Chi dapat meningkatkan pelepasan nor adrenalin menurunkan kadar kortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang dan harmonis. Sehingga menstabilkan tekanan darah. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia, selain itu sekresi

melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan kemandirian lansia dalam meningkatkan kualitas tidur dengan cara melakukan aktivitas fisik yaitu senam Tai Chi yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari(Liestanto1 et al., 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathailah liestanto dkk, tahun 2020 tentang pengaruh senam tai chi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika, Hasil penelitian menunjukkan perhitungan uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* dengan taraf kepercayaan 95% untuk pengaruh Senam Tai Chi dengan nilai $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil nilai PSQI Pre-Post Test, dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesisnul (H_0) ditolak atau dipotesis alternatif (H_a) diterima, yang artinya ada pengaruh senam *tai chi* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia.

Penelitian Liang Cheg dkk (tahun 2021) tentang Pengaruh Tai Chi pada gejala depresi dan kualitas tidur di antara wanita dewasa yang lebih tua setelah penghentian latihan, Hasil penelitian menunjukkan dari latihan tai chi 24 minggu efek positif pada kelelahan, depresi, kekuatan dan kualitas tidur pada wanita dewasa yang lebih tua. Efek positif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas tidur dipertahankan setelah penghentian latihan tai chi selama 4 minggu.

Penelitian Retno Ardianti (tahun 2017) tentang pengaruh senam tai chi terhadap penurunan insomnia pada lansia, Hasil penelitian menunjukkan di dapatkan dari 36 responden sebelum dilakukan senam tai chi sebgaaian besar responden mengalami insomnia ringan sejumlah 4 lansia (11%), insomnia sedang sejumlah 21 lansia (58%) dan insomnia berat sejumlah 11 lansia (31%), sesudah dilakukan senam tai chi sebgaaian besar responden mengalami insomnia ringan sejumlah 23 lansia (64%) dan insomnia sedang sejumlah 13 lansia (36%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0.000 < \alpha$ (0.05) sehingga H_1 diterima. Kesimpulannya adalah ada pengaruh senam tai chi terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang menjadi fenomena yang telah di dapat yaitu kualitas tidur yang merupakan suatu kompleks yang melibatkan beberapa dimensi, kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif tidur, seperti lamanya waktu tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan kepulasan tidur. Yang telah dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2022 terdapat 16 lansia yang terdaftar di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong. Didapatkan data dari 10 orang lansia yang akan berada di lingkungan Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong yang sudah di wawancarai dan diobservasi terlihat lansia yang tampak lelah, sering mengantuk di siang hari dan terkadang tidak memiliki semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Yayasan Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang diajukan penelitian ini, maka rumusan masalah penelitian ini “Apakah ada Pengaruh Senam Tai Chi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Yayasan Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong”N

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Yayasan panti jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dilakukan Senam Tai Chi terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan panti jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong.
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah dilakukan Senam Tai Chi terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan panti jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong.

- c. Untuk menganalisis pengaruh Senam Tai Chi terhadap penurunan kualitas tidur lansia di Yayasan panti jompo Annisa Khairat Bengkong.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Praktek Keperawatan

Peneliti ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa-mahasiswi keperawatan dalam melaksanakan praktek keperawatan di Rumah Sakit, Klinik, Puskesmas dan dapat diaplikasikan kesemua pelayanan kesehatan khususnya dalam keperawatan komunitas tentang bagaimana cara penanganan kualitas tidur dengan cara melakukan senam tai chi.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan dan masalah yang dapat di angkat dalam penyuluhan kesehatan bagi pasien. keluarga, ataupun masyarakat yang memiliki keluarga lansia sehingga dapat ditingkatkan pengetahuan dan dalam penggunaan pelayanan kesehatan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai informasi serta refrensi ilmiah pada penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan pembahasan dan penggunaan perlakuan atau metode lain untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah “Pengaruh senam tai chi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia” penelitian ini di laksanakan di Yayasan Panti Jompo Rumah Harapan Lansia yang akan dilaksanakan pada tahun 2022. Penelitian ini akan dilakukan pada lansia yang mengalami masalah kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini memiliki 2 variabel, 1 independen 1 dependen, independennya senam tai chi dan dependennya kualitas tidur lansia.

F. Peneliti Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

NO	IDENTITAS JURNAL	TUJUAN PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
1.	Jiaojiao Lu, Liingyan Huang, Xie Wu, Weijie Fu, Yu Liu, 2017 . Effect of Tai Ji Quan training on self-reported sleep quality in elderly Chinese women with knee osteoarthritis: a randomized controlled trail “Pengaruh Tai Ji Quan pada kualitas tidur yang di laporkan sendiri pada wanita tua cina dengan osteoarthritis lutut: jejak terkontrol secara acak”(Lü et al., 2017)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efek dari program pelatihan Tai Ji Quan 24 minggu pada kualitas tidur, kualitas hidup, dan kinerja fisik di antara wanita tua Cina dengan lutut osteoarthritis (OA)	Peneliti menggunakan uji coa intervensi terkontrol secara acak dengan dua kelompok, peserta ditugaska secara acak menjadi pelatiha Tai Ji Quan atau kelompok kontrol pendidikan kesehatan. Jumlah sampel : 46 lansia, memakai uji statistik yaitu Uji mann whitney. Durasi Tai Chi : selama 24 minggu, 3x dalam satu minggu, 20 menit	Dibandingkan dengan kelompok kontrol, peserta dalam kelompok Tai Ji Quan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dengan (skor PSQIglobal, p 0,025)

2.	<p>Parco M. Siu, PhD; Angus P. Yu, MPhil; Bjorn T. Tam, dkk. 2021 . Effects of tai chi or exercise on sleep in older adults with insomnia A randomized clinical trial “Efek Tai Chi atau Olahraga pada tidur orang dewasa yang lebih tua dengan Insomnia uji klinis Acak”(Siu et al., 2021)</p>	<p>Tujuan untuk membandingkan efektivitas tai chi untuk meningkatkan tidur pada orang dewasa yang lebih tua dengan insomnia dengan latihan konvensional dan kelompok kontrol pasif menggunakan objektif berbasis actigraphy pengukuran</p>	<p>Studi ini mengikuti Standar Laporan Percobaan Konsolidasi berikut (ISTRIR) pedoman pelaporan: Standar Konsolidasi Pelaporan Uji Coba-Hasil yang Dilaporkan Pasien (CONSORT-PRO),11 Ekstensi CONSORT untuk uji coba multi-lengan,12dan ekstensi CONSORT untuk uji coba nonfarmakologis.13Studi ini juga mengikuti template untuk deskripsi intervensi dan panduan replikasi (TIDieR).14Penjelasan rinci tentang metode ini disediakan dalam protokol percobaan (Tambahan 1). Informed consent tertulis diperoleh sebelum dimulainya penelitian. Semua prosedur eksperimental yang melibatkan penelitian manusia menerima persetujuan etika dari kantor etika subjek manusia Universitas Politeknik Hong Kong.</p>	<p>Sebanyak 320 peserta (usia rata-rata [SD], 67,3 [6,8] tahun; durasi insomnia rata-rata [SD], 124,4 [134,5] bulan; 256 [80,0%] wanita) secara acak dialokasikan ke dalam kontrol (110 peserta), olahraga (105 peserta), dan tai chi (105 peserta) kelompok dan dimasukkan dalam analisis data. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok latihan dan tai chi menunjukkan peningkatan efisiensi tidur (latihan vs kontrol: perbedaan rata-rata yang disesuaikan, +3,5%; 95% CI, 1,8-5,2;P< .001; tai chi vs kontrol: perbedaan rata-rata yang disesuaikan, +3,4%; 95% CI, 1,6-5,1;P< .001) dan pengurangan waktu bangun setelah onset tidur (olahraga vs kontrol: 17.0 menit; 95% CI, 24.9 hingga 9.0;P< .001; tai chi vs</p>
----	--	--	---	--

				<p>kontrol: 13.3 menit; 95% CI, 21.3 hingga 5.2; $P = .001$) dan jumlah kebangkitan (latihan vs kontrol: 2,8 kali; 95% CI, 4.0 hingga 1.6; $P < .001$; tai chi vs kontrol: 2,2 kali; 95% CI, 3.5 hingga 1.0; $P < .001$) sebagaimana dinilai oleh actigraphy pada pasca intervensi; meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan dan kelompok tai chi. Efek menguntungkan yang dinilai actigraphy dipertahankan pada kedua kelompok intervensi pada follow-up.</p>
3.	<p>Liang Cheg, Li Quan, Shuwan Chang dkk, 2021. "Effect of Tai Chi on depression symptoms and sleep quality among older adult women after exercise cessation" " Pengaruh Tai Chi pada gejala depresi dan kualitas tidur di antara wanita dewasa yang lebih tua setelah</p>	<p>Tujuan penelitian ini menyelidiki efek dari latihan Tai Chi pada kesehatan psikologi dan kualitas tidur wanita dewasa yang lebih tua setelah penghentian latihan.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan</p>	<p>Hasil dari Latihan Tai Chi 24 minggu memiliki efek positif pada kelelahan, depresi, kekuatan dan kualitas tidur pada wanita dewasa yang lebih tua. Efek positif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan</p>

	penghentian olahraga”(Cheng et al., 2021)			kualitas tidur dipertahankan setelah penghentian latihan Tai Chi selama 4 minggu
4.	Lovro Štefan, Goran vrgoc dkk Durasi tidur dan kualitas tidur berhubungan dengan aktivitas fisik pada orang tua yang tinggal di panti jompo, 2018.(Štefan et al., 2018)	Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengeksplorasi hubungan durasi tidur dan kualitas tidur dengan PA. Hipotesis pertama adalah bahwa orang tua yang melaporkan durasi tidur pendek atau panjang akan cenderung tidak memenuhi pendoman PA. Hipotesis kedua kami adalah bahwa orang tua yang tinggal di panti jompo dan melaporkan kualitas tidur yang baik akan lebih mungkin untuk memenuhi pendoman PA	Peneliti menggunakan cross-sectional	Hasil pada saat penelitian dilakukan setiap panti jompo memiliki 250-300 pengguna dan univariabel analisis mengungkapkan tidak ada perbedaan statistik dalam ukuran panti jompo ($P=0,897$) antara mereka yang melakukannya dan tidak berpartisipasi. Kami juga menguji perbedaan potensial dalam durasi tidur dan kualitas tidur, PA dan ovariat antara panti jompo yang dan yang tidak dipilih menggunakan menggunakan tes Chi-kuadrat dan tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara panti jompo ($p=0.100-0.783$). Untuk menganalisis kemungkinan bisa

				<p>seleksi, kami menggunakan informasi yang diberikan oleh non-peserta mengenai jenis kelamin, usia, tubuh mereka indeks massa, kesehata yang dinilai sendiri dan tekanan psikologis dan tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara peserta dan non peserta ($p=0,247-0,877$). Efek interaksi jenis kelamin tidak signifikan secara statistik, jadi kami menghentikan analisis stratifikasi jenis kelamin ($p=0,346$)</p>
5.	<p>Michael R. Irwin, Richard Olmstead dkk, “Meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua dengan keluhan tidur sedang: Uji coba terkendali acak dari tai chi chihh”</p>	<p>Tujuan penelitian ini Untuk menentukan kemanjuran intervensi perilaku baru, Tai Chi Chih, untuk meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua dengan keluhan tidur sedang</p>	<p>Peneliti ini menggunakan metode Desain: Uji coba terkontrol secara acak dengan 16 minggu pengajaran diikuti dengan praktik dan penilaian 9 minggu kemudian. Ukuran hasil utama adalah kualitas tidur, seperti yang dinilai oleh Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</p>	<p>Di antara orang dewasa dengan keluhan tidur sedang, seperti yang didefinisikan oleh skor global PSQI 5 atau lebih besar, subjek dalam kondisi Tai Chi Chih lebih mungkin untuk mencapai respons pengobatan, seperti yang didefinisikan oleh PSQI kurang dari 5,</p>

				<p>dibandingkan dengan pendidikan kesehatan ($P < 0,01$).</p> <p>Kesimpulan: Tai Chi Chih dapat dianggap sebagai pendekatan nonfarmakologis yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua dengan keluhan sedang dan, dengan demikian, memiliki potensi untuk memperbaiki keluhan tidur sebelum insomnia sindrom berkembang</p>
6.	<p>Atika Yulianti, Atika Suri, Afni Widadari Febilia, Reni Endah Herowati. 2019. Senam Tai chi efektif menurunkan tekanan darah, kadar gula, dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang. (Yulianti et al., n.d.)</p>	<p>Pada penelitian ini bertujuan senam tai chi sebagai peningkatan pola aktivitas pada lansia, taichi sendiri dipilih karena gerakan yang aman digunakan para lanjut usia, selain itu efek terapi dari tai chi sendiri yaitu dapat menurunkan tekanan darah,</p>	<p>Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi eksperimen dengan pre post test group design. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 3 kelompok perlakuan dimana nantinya kelompok subjek ini akan mendapat 3 perlakuan dan pengukuran yang berbeda. Langkah pertama peneliti menentukan sampel</p>	<p>Uji Pengaruh Kelompok Kualitas Tidur (Tabel 7 uji paired t-test pada kelompok kualitas tidur) Dari hasil uji pengaruh dengan menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan</p>

		<p>menekan pengeluaran hormone-hormone yang dapat meningkatkan kadar gula darah, dan menurunkan kadar kortisol dan menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.</p>	<p>bersarkan populasi yang ditentukan dan melalui kriteria eksklusi dan inklusi. Langkah berikutnya pada tiap kelompok perlakuan dilakukan pengukuran awal disetiap kelompok, kemudian sampel diberikan latihan senam taichi , pada minggu ke6, dilakukan pengukuran akhir ditiap kelompok, alat ukur yang sama dengan pengukuran awal sebelum perlakuan di tiap kelompok yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang bertempat tinggal disekitar wilayah Puskesmas Dinoyo Malang, Jawa Timur. Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan dengan jumlah lansia yang memenuhi kriteria inklusi di tiap kelompoknya. Penelitian dilakukan di Balai desa Junrejo Kota Batu. Penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 1 Januari s/d 1 Juni 2017.</p>	<p>senam Tai Chi dengan sig.=0,000 pada a 0,05 (Sig <0,05) kesimpulannya adalah HI diterima.</p>
7.	<p>Fathailah liestanto, Dina Fithriana. 2020. "Pengaruh Senam Tai Chi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Tai Chi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre experimental dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i>. Jumlah populasi dalam penelitian terdiri dari</p>	<p>Hasil menunjukkan perhitungan uji statistik menggunakan <i>Wilcoxon Match Pair Test</i> dengan taraf kepercayaan 95% untuk</p>

	Mandalika”(Liestanto1 et al., 2020)	Sosial Lanjut usia mandalika mataram.	lansia di BLSU Mandalika sebanyak 87 orang. Sampel sebanyak 19 orang yang di ambil menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Kriteria inklusi adalah lansia yang mengalami gangguan tidur minimal selama bulan, lansia yang bersedia ikut serta dalam penelitian, mampu melakukan aktivitas ringan-sedang, tidak dalam pengobatan karena penyakit jantung dan tidak dalam terapi pembatasan aktivitas akibat fraktur atau penyakit lainnya.	pengaruh Senam Tai Chi dengan nilai $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil nilai PSQI Pre-Post Test, dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesisnul (H_0) ditolak atau dipotesis alternatif (H_a) diterima, yang artinya ada pengaruh senam <i>tai chi</i> terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia.
8.	Muhammad Rizqi Ramadhani, Nungki Marlian Y, Ali Multaza, 2020, “Pengaruh pemberian kombinasi Senam Tai Chi dan Metode feldenkrais terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di kelurahan samaan malang”	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi senam tai chi dan metode feldenkrais terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di kelurahan Samaan, Malang.	Desain penelitian ini pre-ekperimental <i>one group pre-tst post-test design</i> dengan teknik pemilihan sampel <i>purposive sampling</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di kelurahan Samaan dengan total 16 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi.	Berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0,003$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Kesimpulan : Terdapat pengaruh kombinasi senam tai chi dan metode <i>feldenkrais</i> terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di kelurahan Samaan, Malang.
9.	Retno Ardianti, 2017. “Pengaruh senam tai chi terhadap penurunan insomnia	Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam	Desain penelitian ini menggunakan one group pre test post test deign.	Hasil penelitian ini di dapatkan dari 36 responden sebelum dilakukan senam

	pada lansia(Di et al., n.d.)	tai chi terhadap penurunan insomnia pada lansia di Posyandu lansia desa ngudirejo kecamatan diwek kabupaten jombang	Populasi sejumlah: 40 lansia sampelnya berjumlah: 36 lansia dengan teknik simple random sampling.	tai chi sebagaian besar responden mengalami insomnia ringan sejumlah 4 lansia (11%), insomnia sedang sejumlah 21 lansia (58%) dan insomnia berat sejumlah 11 lansia (31%), sesudah dilakukan senam tai chi sebagaian besar responden mengalami insomnia ringan sejumlah 23 lansia (64%) dan insomnia sedang sejumlah 13 lansia (36%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0.000 < \alpha (0.05)$ sehingga H_1 diterima. Kesimpulannya adalah ada pengaruh senam tai chi terhadap penurunan insomnia pada lansia.
10.	Rizki Jian Utami, Retno Indrawati dan Retnaya Pradanie, 2021 . “Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti”	Tujuan penelitian ini melihat apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	Pencarian literature dilakukan pada bulan Mei – Juli 2020 dengan menggunakan data sekunder. Perumusan pertanyaan penelitian menggunakan PICOS (Population /Problem,	Hasil Literature review ini menunjukkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti adalah faktor lingkungan,

		lansia di panti tersebut	Interest/ Intervention, Comparison, Outcome dan Study design) dan menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan Medical Subject Heading (MeSH) yaitu Sleep Disturbance OR Sleep Disorder OR Sleep wake AND Sleep Hygiene OR Sleep Habits AND Sleep Quality AND Elderly OR Aged OR Older OR Adult AND Nursing Home.	faktot stress psikologi, faktor gizi, faktor gaya hidup dan faktor olahraga/aktivitas fisik. Sementara cara meningkatkan kualitas tidur adalah Brain gym, therapeutic touch, cognitive training, footbath therapy, aromatheraphy, reminiscene therapy dan acupressure
--	--	--------------------------	---	---

