

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS BATAM**

**Skripsi, September 2022
Zulfa Linda Harliansyah**

**Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di
Yayasan Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong**

119 Hal + 6 Tabel + 2 Skema + 16 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh lansia. Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur, perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Senam Tai Chi yang merupakan penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur buruk yang mempunyai pengaruh menurunkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang dan harmonis. Pada kondisi ini akan meningkatkan sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endhorpin dan membantu peningkatan kemandirian lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dengan *One Group Pre Test-Post Test Without Control Design* dan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 20 lansia, Menggunakan metode shapiro wilk dan uji wilcoxon. **Hasil** : Penelitian sebelum di lakukan Senam Tai Chi didapatkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (100%). Kualitas Tidur setelah dilakukan Senam Tai Chi yaitu kualitas tidur baik sebanyak 17 orang (85%), kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (15%). Hasil uji analisis didapatkan bahwa diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan** : Ada Pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. **Saran** : Diharapkan kepada panti dapat dijadikan metode untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

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

**NURSING SCIENCE STUDI PROGRAM
AWAL BROS BATAM University
FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

**Mini Thesis, September 2022
Zulfa Linda Harliansyah**

**The Effect of Tai Chi Gymnastics on Improving the Quality of Sleep for the
Elderly at the Annisa Ummul Khairat Bengkong Nursing Home**

119 Pages + 6 Tables + 2 Schematichs + 16 Attachments

ABSTRACT

Sleep quality is one of the health problems experienced by the elderly. An elderly person will take longer to go to sleep, changes in sleep patterns can be part of the normal aging process. Tai Chi exercise which is a non-pharmacological management to overcome poor sleep quality which has the effect of reducing sympathetic and parasympathetic nerve activity to be balanced and harmonious. In this condition, it will increase the optimal secretion of melatonin and the effect of beta endorphins and help increase the independence of the elderly in improving sleep quality. **Objective :** This study aims to determine the effect of Tai Chi on improving sleep quality in the elderly. **Methods:** This type of research is a quantitative study with a Quasi Experimental design with One Group Pre Test-Post Test Without Control Design and sampling using Purposive Sampling with a sample of 20 elderly. **Results:** Research before doing Tai Chi Gymnastics found that 20 people (100%) had poor sleep quality. Sleep Quality after Tai Chi Gymnastics is good sleep quality as many as 17 people (85%), poor sleep quality as many as 3 people (15%). The results of the analysis test showed that the p value was $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** There is an effect on improving the sleep quality of the elderly. **Suggestion:** It is hoped that the orphanage can be used as a method to overcome sleep disorders in the elderly.

Keywords : Elderly, Sleep Quality, Tai Chi Exercise