

SKRIPSI

**LITERATURE REVIEW : PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP
RESIKO JATUH PADA LANSIA**

Penelitian Keperawatan Gerontik



FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2021

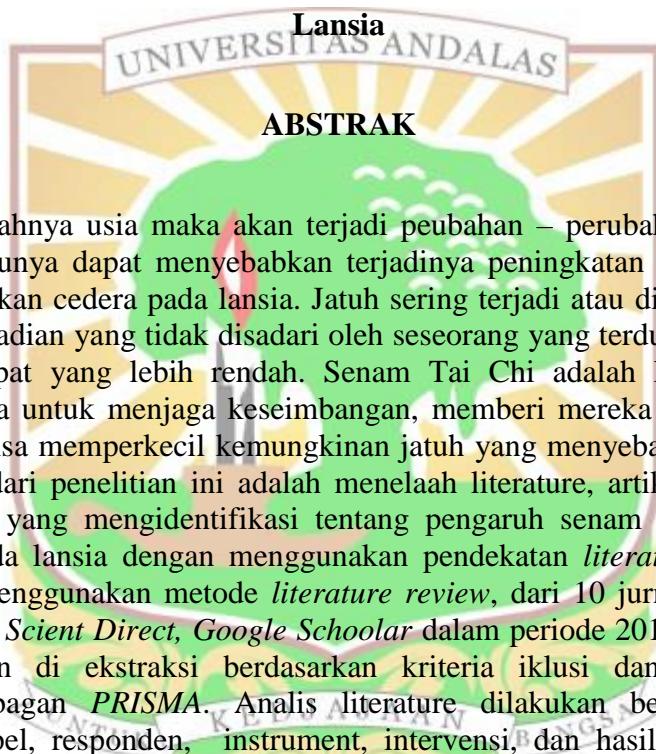
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS

Januari, 2021

Nama : Rezki Septeria Melki

No.Bp: 1611311005

Literature Review : Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Resiko Jatuh pada



Seiring bertambahnya usia maka akan terjadi perubahan – perubahan dalam bentuk tubuh, salah satunya dapat menyebabkan terjadinya peningkatan resiko jatuh yang dapat menimbulkan cedera pada lansia. Jatuh sering terjadi atau dialami oleh lansia. Jatuh adalah kejadian yang tidak disadari oleh seseorang yang terduduk di lantai atau tanah atau tempat yang lebih rendah. Senam Tai Chi adalah latihan yang bisa membantu lansia untuk menjaga keseimbangan, memberi mereka indra tubuh yang baik sehingga bisa memperkecil kemungkinan jatuh yang menyebabkan cedera pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah menelaah literature, artikel, dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi tentang pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia dengan menggunakan pendekatan *literature review*. Jenis penelitian ini menggunakan metode *literature review*, dari 10 jurnal dari data base *Pubmed*, *SAGE*, *Scient Direct*, *Google Scholar* dalam periode 2010 – 2020, dimana artikel ini akan di ekstraksi berdasarkan kriteria iklusi dan ekslusi dengan menggunakan bagan *PRISMA*. Analis literature dilakukan berdasarkan desain penelitian, sampel, responden, instrument, intervensi, dan hasil penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan efektifitas senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia dari beberapa jurnal yang telah ditelaah . Dimana hasil ini menyatakan senam Tai Chi dapat memperbaiki keseimbangan pada lansia, sehingga dapat memperkecil resiko jatuh pada lansia. Disarankan dalam pelayanan kesehatan latihan senam tai chi ini dapat dipertimbangkan untuk menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan untuk mengurangi terjadinya resiko jatuh pada lansia. Untuk peneliti selanjutnya disarankan juga untuk menggunakan lebih banyak database sehingga bisa mendapatkan jurnal yang lebih banyak lagi dan hasil yang didapatkan lebih optimal.

Kata Kunci : senam Tai Chi, resiko jatuh, lansia

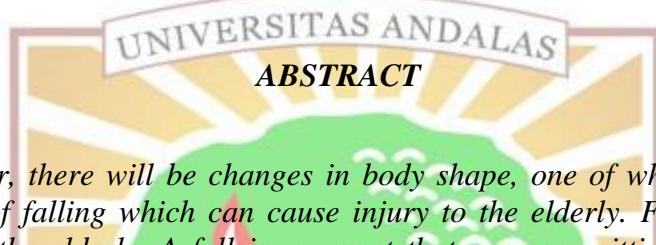
**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY**

Jauary, 2021

Name : Rezki Septeria Melki
Student ID Number : 1611311005

Literature Review: The Effect of Tai Chi Exercise on the Risk of Falling in the

Elderly



As you get older, there will be changes in body shape, one of which can cause an increased risk of falling which can cause injury to the elderly. Fall is common or experienced by the elderly. A fall is an event that a person sitting on the floor or ground or lower ground is not aware of. Tai Chi Gymnastics is an exercise that can help the elderly to maintain balance, giving them a good sense of the body so that they reduce the chances of falls that cause injury to the elderly. The purpose of this study was to examine the literature, articles, and research documents that identified the effect of Tai Chi exercise on the risk of falling in the elderly using a literature review approach. This type of research uses the literature review method, from 10 journals from the data base Pubmed, SAGE, Scient Direct, Google Scholar in the period 2010 - 2020, where this article will be extracted based on inclusion and exclusion criteria using the PRISMA chart. Literature analysis was carried out based on research design, samples, respondents, instruments, interventions, and research results. The results of this study indicate the effectiveness of Tai Chi exercise on the risk of falling in the elderly from several journals that have been reviewed. Where these results indicate that Tai Chi exercise can improve the balance in the elderly, so that it can reduce the risk of falling in the elderly. It is suggested that the health service of tai chi exercise can be considered as an independent nursing intervention to reduce the risk of falls in the elderly.

Keywords : *Tai Chi exercise, risk of falling, the elderly*