

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM *TAICHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PURBARATU**

IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

NIM: P2.06.20.6.25.018

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

2026





KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM *TAICHI* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURBARATU**

IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

NIM: P2.06.20.6.25.018

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iman Nurdiansyah Ruhiyat

NIM : P20620625018

Prodi : Profesi Ners

Judul KIA : **PENERAPAN SENAM *TAICHI* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PURBARATU**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Tasikmalaya, 15 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

NIM. P2.06.20.6.25.018

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN SENAM *TAICHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PURBARATU**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh :

IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

NIM. P2.06.20.6.25.018

Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada

Ujian Sidang Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)

Pada Tanggal 19 Juni 2026

KETUA SIDANG



Yanvan Bahtiar, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197702262005011002

Penguji 2,



Nerry Nurafliyah, S.Kep., Ns
NIP. 197909102006042015

Penguji 1,



Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197105121992031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns, Sp.Kep.MB
NIP. 197708272002122001

KATA PENGANTAR

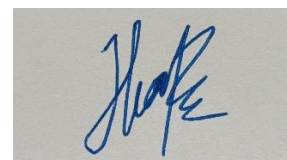
Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan Senam *Taichi* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabatnya, dan seluruh pemeluk ajarannya.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.kep., Ns., M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners;
5. Puskesmas Purbaratu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian;

6. Kedua orang tua tercinta, Bapak H. Dadang Ruhiyat dan Ibu saya Alm. Hj Nurhayati yang senantiasa memberikan keikhlasan, pengorbanan, cinta, perhatian, semangat, kasih sayang, dukungan material, dan do'a yang begitu berlimpah sejak diri ini terlahir hingga saat yang tidak bisa ditentukan, Kakakku Lisna Yulia Herliani yang senantiasa memberikan motivasi bagi penulis, dan seluruh keluarga penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Teman-teman mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Jurusan Keperawatan yang telah banyak memberi dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mohon maaf atas segala hal yang kurang berkenan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi kita semua. Aamiin.

Tasikmalaya, 17 Juni 2026



Iman Nurdiansyah Ruhiyat

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

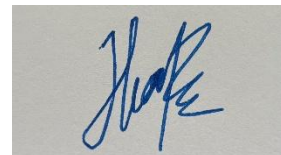
Nama : Iman Nurdiansyah Ruhiyat
NIM : P2.06.20.6.25.018
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul KIA : Penerapan Senam *Taichi* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa saya menyetujui KIAN yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademik, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 13 Juni 2026

Yang membuat Pernyataan,



IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

NIM. P2.06.20.6.25.018

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES

TASIKMALAYA PROGRAM STUDI PROFESI NERS

KARYA ILMIAH AKHIR NERS, 2026

IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

P2.06.20.6.25.018

PENERAPAN SENAM *TAICHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN

DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH

KERJA PUSKESMAS PURBARATU

ABSTRAK

Hipertensi juga merupakan kondisi termasuk kedalam penyakit degeneratif yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah (TD) secara menetap $\geq 140/90$ mmHg, apabila tidak ditangani dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan penurunan kualitas hidup. Tingginya angka kejadian di wilayah kerja puskesmas Tamansari dengan rendahnya kesadaran masyarakat dalam memelihara kesehatan menjadi masalah utama yang harus ditangani, untuk itu perlu adanya penanganan non-farmakologis, seperti aktivitas fisik ringan salah satunya yaitu senam taichi. Tai Chi, sebagai bentuk olahraga ringan yang menggabungkan gerakan tubuh perlahan, pernapasan dalam, dan konsentrasi, dinilai aman dan bermanfaat bagi lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh senam Tai Chi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi eksperimen semu dengan pendekatan pretest-posttest pada lansia yang rutin mengikuti latihan Tai Chi selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Selain itu, lansia juga melaporkan peningkatan keseimbangan, kualitas tidur, dan perasaan relaksasi. Dengan adanya pengaruh yang baik dalam inovasi menurunkan tekanan darah maka akan mengurangi risiko terjadinya stroke, dan penyakit komplikasi lainnya di wilayah kerja puskesmas Purbaratu. Diharapkan metode ini dapat diterapkan pada pasien lansia terutama dengan hipertensi.

Kata Kunci : Senam *Taichi*, Lansia, Hipertensi

HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

FINAL SCIENTIFIC WORK OF NERS, 2026

IMAN NURDIANSYAH RUHIYAT

P2.06.20.6.25.018

**APPLICATION OF TAICHI EXERCISE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF
PURBARATU COMMUNITY HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Hypertension is also a condition included in degenerative diseases characterized by an increase in blood pressure (BP) consistently $\geq 140/90$ mmHg, if left untreated can increase the risk of cardiovascular disease, stroke, and decreased quality of life. The high incidence rate in the Tamansari health center work area with low public awareness in maintaining health is the main problem that must be addressed, for that there needs to be non-pharmacological treatment, such as light physical activity, one of which is taichi gymnastics. Tai Chi, as a form of light exercise that combines slow body movements, deep breathing, and concentration, is considered safe and beneficial for the elderly. This study aims to examine the effect of Tai Chi gymnastics on blood pressure in elderly people with hypertension. The method used is a quasi-experimental study with a pretest-posttest approach in the elderly who routinely follow Tai Chi exercises for 3 days. The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure after the intervention. In addition, the elderly also reported improved balance, sleep quality, and feelings of relaxation. With the good influence in innovation to lower blood pressure, it will reduce the risk of stroke and other complications in the Purbaratu health center work area. It is expected that this method can be applied to elderly patients, especially those with hypertension.

Keywords: Taichi Gymnastics, Elderly, Hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang	14
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan	18
1. Tujuan Umum	18
2. Tujuan Khusus	18
D. Manfaat	18
BAB II TINJAUAN LITERATUR	20
A. Konsep Lansia.....	20
1. Pengertian Lansia.....	20
2. Penggolongan Umur Menurut Depkes RI	20
B. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi	20
1. Definisi Penyakit Hipertensi.....	20
2. Klasifikasi Hipertensi	21
3. Etiologi.....	21
4. Faktor Resiko Hipertensi.....	22
5. Tanda dan Gejala	25
6. Pemeriksaan Penunjang.....	26
7. Komplikasi	27
8. Penatalaksanaan	28
9. <i>Web Of Caution (WOC)</i>	29
C. Knsep Intervensi Senam Taichi.....	30

1. Definisi Senam Taichi.....	30
2. Kontra dan Indikasi Senam Taichi	30
3. Teknik Senam Taichi	31
D. Konsep Asuhan Keperawatan Lansia	33
1. Pengkajian.....	34
E. Diagnosa Keperawatan.....	49
F. Perencanaan Keperawatan.....	49
G. Implementasi Keperawatan	55
H. Evaluasi Keperawatan	55
I. Kerangka Teori.....	57
BAB III GAMBARAN KASUS	58
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	58
B. Gambaran Waktu Penelitian.....	58
C. Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	58
D. Gambaran Respon Dan Perubahan Pada Lansia Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Senam Taichi	74
BAB IV PEMBAHASAN	76
A. Gambarn Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi yang Dilakukan Intervensi Senam Taichi	76
1. Pengkajian.....	76
2. Diagnosa Keperawatan.....	80
3. Intervensi Keperawatan.....	81
4. Implementasi Keperawatan	82
5. Evaluasi Keperawatan.....	83
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Senam Taichi Pada Lansia Dengan Hipertensi...	
C. Gambaran Respon Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Yang Dilakukan Intervensi Senam Taichi	84
D. Menganalisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien Lansia Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Intervensi Senam Taichi	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pengkajian Karakteristik Identitas Tn. U dan Ny. M.....	58
Tabel 3. 2 Pengkajian Status Kesehatan Tn. U dan Ny. M.....	59
Tabel 3. 3 Pemeriksaan Fisik Tn. U dan Ny. M.....	60
Tabel 3. 4 Pengkajian Psikososial dan Spiritual Tn. U dan Ny. M.....	60
Tabel 3. 5 Diagnosa Keperawatan pada Tn. U dan Ny. M.....	64
Tabel 3. 6 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Senam Taichi Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi	68
Tabel 3. 7 Gambaran Respon Dan Perubahan Pada Lansia Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Senam Taichi.....	74
Tabel 3. 8 Gambaran kesenjangan tekanan darah setelah dilakukan tindakan senam taichi pada lansia dengan hipertensi	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	31
Gambar 2. 2	31
Gambar 2. 3	32
Gambar 2. 4	32
Gambar 2. 5	32
Gambar 2. 6	33
Gambar 2. 7	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	97
Lampiran 2 Surat Persetujuan Kesediaan Menjadi Responden	98
Lampiran 3 Sop Senam Taichi	99
Lampiran 4 SOP Pengukuran Tekanan Darah	103
Lampiran 5 Dokumentasi	105
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	108
Lampiran 7 Turnitin	110
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	111