

**PENERAPAN SENAM TAICHI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIKONENG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk memenuhi sebagai persyaratan mencapai derajat Profesi Ners Pada
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya



Oleh :

**Permata Indah Wulanyuni
P20620625070**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN
PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
2026**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kesempatan dan kemampuan untuk menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul “penerapan senam taichi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng”. Penyusunan karya ilmiah akhirnya ini tentu tidak dapat terwujud tanpa adanya bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners. M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Skripsi ini.
5. Manusia hebatku, bapak Totong Darlan Firdaus. Beliau sangat berperan penting bagi penulis dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan studi hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi papa sekaligus panutan hidup penulis selama ini, manusia hebat yang selalu penulis sebut disetiap doa dan penulis banggakan dimanapun penulis berada, skripsi ini penulis persembahkan untuk papaku tercinta, semoga bisa melihat dan menjaga penulis selalu di atas sana manusia hebatku.
6. Pintu surgaku, mama Ineu Wiwin. Beliau juga tidak kalah penting dan sama pentingnya bagi penulis dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan studi hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi mama sekaligus papa selama ini, terima kasih atas semangat, motivasi, bantuan moral serta do’a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studi, skripsi ini penulis

persembahkan untuk mamaku tercinta.

7. Panutanku, kakaku Asep Fugy. Terima kasih atas do'a ,dukungan semangat maupun bantuan moral serta sudah menjadi garda terdepan sebagai kakak sekaligus papa bagi penulis.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Deri Maulana. Terima kasih telah hadir sebagai bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Telah memberikan dukungan baik secara tenaga maupun waktu, menjadi tempat bernaung, teman dalam berbagai situasi, yang setia menemani, mendukung, menghibur, mendengarkan setiap keluh kesah, serta memberikan semangat untuk terus bangkit dan tidak menyerah. Terima kasih atas kesediaannya untuk terlibat dan direpotkan dalam berbagai hal hingga akhirnya proses penyusunan karya ilmiah ini dapat terselesaikan.
9. Terimakasih kepada Bella Insan Pertiwi, Farrah Azlin, Ala Anistiya, N.Riska, Nabila, Humaira, Syifa alifah sahabat yang mengisi hari-hari penulis dengan tawa,cerita,dan kebersamaan yang tak terlupakan
10. Permata Indah Wulan Yuni, ya! diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan hingga saat ini, mampu menjaga keteguhan diri di tengah tekanan dari luar, tidak menyerah meskipun berbagai rintangan menghadang dalam perjalanan kuliah maupun dalam proses penyusunan karya ilmiah akhir ners ini. Penghargaan setinggi-tingginya atas tanggung jawab yang telah ditunjukkan dalam menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih atas perjuanganmu, atas kesediaan untuk terus menikmati setiap tahapan perjalanan ini, dan atas ketegaranmu yang tak pernah goyah.
11. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum mencapai kesempurnaan. Kekurangan dan keterbatasan dalam hal kemampuan, pengalaman, serta referensi menjadi faktor yang memengaruhi hasil penulisan ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang konstruktif sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 11 juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami lansia dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah adalah senam Tai Chi. Tai Chi merupakan latihan yang menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan relaksasi yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan tekanan darah. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan menggambarkan penerapan senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua lansia penderita hipertensi, yaitu Ny. R dan Ny. I. Intervensi senam Tai Chi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Ny. R mengalami penurunan tekanan darah sebesar 14/4 mmHg, sedangkan Ny. I mengalami penurunan sebesar 30/7 mmHg. Selain itu, kedua klien melaporkan tubuh lebih rileks, nyaman, dan keluhan pusing berkurang. Dapat disimpulkan bahwa senam Tai Chi dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Disarankan agar senam Tai Chi dilakukan secara rutin sebagai terapi pendamping dalam pengendalian tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Tai Chi, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease commonly experienced by older adults and may lead to various serious complications if not properly managed. One of the non-pharmacological therapies that can be used to help control blood pressure is Tai Chi exercise. Tai Chi is a form of exercise that combines body movements, breathing techniques, and relaxation, which may improve blood circulation and reduce blood pressure. This Final Nursing Scientific Paper aimed to describe the implementation of Tai Chi exercise in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension in the working area of Cikoneng Public Health Center. The method used was a case study involving two elderly clients with hypertension, namely Mrs. R and Mrs. I. Tai Chi exercise was conducted for three consecutive days with a duration of 15–20 minutes in each session. The results showed a decrease in blood pressure in both clients. Mrs. R experienced a reduction of 14/4 mmHg, while Mrs. I experienced a reduction of 30/7 mmHg. In addition, both clients reported feeling more relaxed, comfortable, and experiencing reduced dizziness after participating in Tai Chi exercise. It can be concluded that Tai Chi exercise may help reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. It is recommended that Tai Chi be performed regularly as a complementary therapy for blood pressure control.

Keywords: Hypertension, Elderly, Tai Chi Exercise, Blood Pressure.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Umum	4
1.4 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Pengertian Lansia	6
2.1.2 Penggolongan Umur.....	6
2.2 Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....	6
2.2.1 Definisi Penyakit Hipertensi	6
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	7
2.2.3 Etiologi.....	7
2.2.4 Faktor Resiko Hipertensi.....	8
2.2.5 Konsumsi makanan tinggi lemak	11
2.2.6 Tanda dan Gejala.....	11
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang	12
2.2.8 Komplikasi	12
2.2.9 Penatalaksanaan	14
2.3 Pengobatan hipertensi nonfarmakologi.....	14
2.3.1 Tai Chi.....	15
2.3.2 Kontra dan Indikasi Senam Taichi.....	15
2.3.3 Teknik Senam Tai Chi	15

2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Lansia.....	18
2.4.1 Pengkajian	19
2.4.1.1 Pengumpulan Data	19
2.5 Diagnosa Keperawatan.....	30
2.6 Perencanaan Keperawatan	30
2.7 Implementasi Keperawatan	30
2.8 Evaluasi Keperawatan	30
2.9 Kerangka Teori.....	32
BAB III GAMBARAN KASUS.....	33
3.1 Gambaran Lokasi Penelitian	33
3.2 Gambaran Waktu Penelitian	33
3.3 Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	33
3.3.1 Pengkajian	33
3.3.1.1 Pengkajian Identitas Ny R. U dan Ny. I.....	33
3.3.1.1 Pengkajian Status Kesehatan Ny. R dan Ny. I.....	34
3.3.1.2 Pemeriksaan Fisik Ny. R dan Ny. I	34
3.3.1.3 Pengkajian Psikososial dan Spiritual Ny. R dan Ny. I.....	35
3.3.1.4 Diagnosa Keperawatan pada Ny. R dan Ny. I	37
3.3.1.5 Perencanaan Keperawatan Ny. R dan Ny. I.....	38
3.3.1.6 Implementasi.....	40
3.3.1.7 Evaluasi.....	41
3.4 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Senam Taichi pada Lansia dengan Penyakit Hipertensi	43
3.5 Gambaran Respon dan Perebuhan pada Lansia Hipertensi yang dilakukan Tindakan Senam Taichi.....	46
3.5.1 Gambaran Respon dan Perubahan pada Ny. R dan Ny. I setelah dilakukan Tindakan Senam Taichi.....	46
3.5.2 Gambaran kesenjangan tekanan darah setelah dilakukan Tindakan senam taichi pada lansia dengan hipertensi	46
BAB IV PEMBAHASAN.....	48
4.1 Gambaran Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi yang dilakukan Intervensi Senam Taichi	48

4.1.1 Pengkajian	48
4.1.2 Diagnosa Keperawatan	50
4.1.3 Intervensi Keperawatan.....	51
4.1.4 Implementasi Keperawatan.....	52
4.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	54
4.2 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Senam Taichi Pada Lansia Dengan Hipertensi	54
4.3 Gambaran Respon Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Yang Dilakukan Intervensi Senam Taichi.....	56
4.4 Menganalisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien Lansia Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Intervensi Senam Taichi	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran.....	61
5.2.1 Bagi klien dan keluarga.....	61
5.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan	62
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	62
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Pemeriksaan Fisik Ny. R dan Ny. I	34
Tabel 3. 2	Diagnosa Keperawatan pada Ny. R dan Ny. I	37
Tabel 3. 3	Gambaran Pelaksanaan Tindakan Senam Taichi pada Lansia dengan Penyakit Hipertensi	43
Tabel 3. 4	Gambaran Respon dan Perubahan pada Lansia Hipertensi yang dilakukan Tindakan Senam Taichi	46
Tabel 3. 5	Gambaran kesenjangan tekanan darah setelah dilakukan Tindakan senam taichi pada lansia dengan hipertensi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	16
Gambar 2. 2	16
Gambar 2. 3	17
Gambar 2. 4	17
Gambar 2. 5	17
Gambar 2. 6	18
Gambar 2. 7	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi	72
Lampiran 2 Hasil Turnitin.....	73
Lampiran 3 Lembar Bimbingan	74
Lampiran 4 Biodata.....	75