

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI SENAM TAI CHI PADA LANSIA NY. N
DAN NY. A DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA
PUSKKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**



Oleh:
ELINDA
NIM. P20620223021

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, 25 Mei 2026

**Implementasi Terapi Senam Tai Chi Pada Lansia Ny. N Dan Ny. A
Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa
Kabupaten Cirebon**

Elinda¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg secara persisten. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi senam Tai Chi dengan gerakan yang lambat dipadukan dengan napas dalam untuk menstimulasi sistem saraf parasimpatis. **Tujuan:** Menggambarkan kondisi klien, mengimplementasikan terapi, respon dan analisis kesenjangan kedua klien. **Metodologi :** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua lansia berusia Ny. N 60 Tahun dan Ny. A 70 Tahun dengan hipertensi. Intervensi senam Tai Chi dilaksanakan selama 6 hari dalam 1x perhari dengan durasi 30 menit. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Setelah diberikan implementasi senam Tai Chi terjadi penurunan tekanan darah pada Ny. N dari 160/90 mmHg menjadi 120/70 mmHg dengan fluktuatif pada hari ke tiga akibat pengaruh pola makan. Sedangkan tekanan darah Ny. A mengalami penurunan yang stabil dari 165/90 mmHg menjadi 110/60 mmHg. **Kesimpulan:** Kondisi kedua klien berbeda pada pola kebiasaan sehari-hari serta pola aktivitas fisik, implementasi terapi kedua klien berjalan baik dan sesuai prosedur, respon kedua klien memberikan hasil yang positif terhadap penurunan tekanan darah, perbedaan kesenjangan respon kedua klien yaitu klien I penurunan tekanan darah fluktuatif, klien II penurunan tekanan darah secara stabil. **Saran:** Diharapkan klien dapat menerapkan asupan diet rendah garam dan aktivitas fisik klien selama menjalani terapi nonfarmakologis secara mandiri dan teratur, keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada klien.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Tai Chi

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC
CIREBON DIII NURSING STUDY PROGRAM
Scientific Paper, 25 May 2026

Implementation of Tai Chi Exercise Therapy in Elderly Patients Mrs. N and Mrs. A with Hypertension to Reduce Blood Pressure in the Working Area of Sindangjawa Public Health Center, Cirebon Regency

Elinda¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a persistent increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. One of the non-pharmacological therapies that can help reduce blood pressure is Tai Chi exercise therapy, which utilizes slow movements combined with deep breathing to stimulate the parasympathetic nervous system. **Purpose:** This study aims to describe the clients' conditions, implement the therapy, and analyze the responses as well as the gaps between the two clients. **Methodology:** This study utilized a descriptive qualitative design with a case study approach on two elderly individuals, Mrs. N 60 years old and Mrs. A 70 years old, diagnosed with hypertension. The Tai Chi exercise intervention was conducted for 6 days, once a day, with a duration of 30 minutes per session. Data were collected through interviews, observations, and documentation studies. **Results:** After the implementation of Tai Chi exercise, a decrease in blood pressure was observed in both clients. Mrs. N's blood pressure decreased from 160/90 mmHg to 120/70 mmHg, with fluctuations on the third day due to dietary factors. Meanwhile, Mrs. A experienced a stable decrease in blood pressure from 165/90 mmHg to 110/60 mmHg. **Conclusion:** The baseline conditions of the two clients differed in terms of daily habits and physical activity patterns. The implementation of the therapy for both clients proceeded well and according to procedure, resulting in positive responses toward reducing blood pressure. The gap in response between the two clients showed that Client I experienced fluctuating blood pressure reduction, whereas Client II experienced a stable reduction. **Suggestions:** It is expected that clients can independently and regularly implement a low-salt dietary intake and physical activity during non-pharmacological therapy. Families are also expected to provide continuous support and motivation to the clients.

Keywords: Hypertension, Elderly, Tai Chi Exercise

¹Student of Cirebon DIII Nursing Study Program, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturers of Cirebon DIII Nursing Study Program, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“IMPLEMENTASI TERAPI SENAM TAI CHI PADA LANSIA NY. N DAN NY. A DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON”** dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan pikiran, tenaga dan semangat serta motivasi, maka penulis mengucapkan rasa penghargaan yang sangat mendalam dan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Hj. Eni Suhaeni, S.KM, M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp. Kep. J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kp, M.Kep, Ns. Sp. Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
5. Ibu Eti Entin Efwanita, SKM., M.Kes selaku Kepala Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.
6. Ibu Epih Saepilah, S.Kep.Ners selaku Clinical Instructure Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
7. Bapak Omay Rohmana, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk melakukan bimbingan, mengarahkan dan memberikan masukan kepada penulis terkait isi Karya Tulis Ilmiah.

8. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
10. Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidikan Program Studi Keperawatan Cirebon yang telah memberikan ilmunya dan memfasilitasi proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Kedua Orang tua yang senantiasa menyertai dengan doa dan dukungan tulus selama perjalanan studi, khususnya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Segala bentuk perhatian serta kasih sayang selalu menjadi kekuatan utama bagi penulis.
12. Teman-teman seperjuangan yang selalu bertukar pikiran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan.

Cirebon, 25 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Konsep Hipertensi	8
B. Konsep Lansia.....	18
C. Konsep Terapi Senam Tai Chi	24
D. Kerangka Teori	34
E. Kerangka Konsep.....	35
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	36
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	36
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	36
C. Definisi Operasional	37
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Prosedur Penyusunan	39
F. Instrumen Pengumpulan Data	39
G. Lokasi dan Waktu	40
H. Keabsahan Data	41
I. Analisa Data.....	41
J. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah.....	43
B. Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	72
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	74
D. Implikasi Keperawatan.....	75

BAB V	KESIMPULAN	77
	A. Kesimpulan.....	77
	B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 3.2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	38

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	14
Bagan 2.2 Kerangka Teori	34
Bagan 2.3 Kerangka Konsep	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bangkit Mengatur Napas	26
Gambar 2.2 Melapangkan Dada	26
Gambar 2.3 Mengayunkan Pelangi	27
Gambar 2.4 Membelah Awan.....	27
Gambar 2.5 Gerakan Mengayun Tangan	27
Gambar 2.6 Mengayun di Danau.....	28
Gambar 2.7 Mengangkat Bola	28
Gambar 2.8 Memandang Rembulan.....	29
Gambar 2.9 Mendorong Telapak.....	29
Gambar 2.10 Membelai Mega	30
Gambar 2.11 Meraup Laut.....	30
Gambar 2.12 Mendorong Ombak.....	31
Gambar 2.13 Membentang Sayap	31
Gambar 2.14 Menjulurkan Tinju	32
Gambar 2.15 Terbang Melayang.....	32
Gambar 2.16 Gerakan Memutar Roda.....	33
Gambar 2.17 Menepuk Bola.....	33
Gambar 2.18 Meredakan Napas	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus
Lampiran 2 Informed Consent
Lampiran 3 Pedoman Wawancara
Lampiran 4 Lembar Hasil Pengukuran
Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional
Lampiran 6 Lembar Observasi Kegiatan
Lampiran 7 Dokumentasi
Lampiran 8 Lembar Konsultasi
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 10 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI
Lampiran 11 Hasil Turnitin