

## Asuhan Keperawatan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Lansia Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tai Chi Terhadap Nilai Tekanan Darah Di Panti Sosial “X”

Ns. Karyatin M.Kep<sup>1</sup>

Dosen STIKes Sumber Waras  
Email: [titinkaryatin61@gmail.com](mailto:titinkaryatin61@gmail.com)

Alvia Yunita Sari<sup>2</sup>

Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Sumber Waras  
Email: [alviayunitasari15@gmail.com](mailto:alviayunitasari15@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Elderly is defined as someone who has reached the age of 60 years who experiences physical, psychological and social decline and changes that have the potential to cause physical health problems which are characterized by a decrease in maximum heart rate, as well as a decrease in blood pressure sensitivity caused by an increase in blood pressure beyond the normal limit of 140/90 mmHg and can cause complications. **Purpose:** To determine the effectiveness of tai chi training in reducing blood pressure in elderly clients with hypertension. **Methods:** This research shows a significant change in blood pressure in both clients after doing Tai Chi exercises which has been done 7 times in a week according to inclusion criteria i.e > 60 years and without consumption anti-hypertensive medicine. **Result:** This research shows significant change on blood pressure for both clients after Tai Chi exercise. On average, Client I's systolic blood pressure decreased by 3.4 mmHg while diastolic blood pressure decreased by 4.8 mmHg, while in Client II's systolic blood pressure decreased by 4.1 mmHg and diastolic blood pressure decreased by 3.5 mmHg. **Conclusion:** This case study proves that Tai Chi exercise can effectively reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

**Keywords :** Elderly, Hypertension, Tai Chi

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia didefinisikan sebagai seseorang mencapai usia 60 tahun yang mengalami penurunan dan perubahan fisik, psikologis, serta sosial yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan fisik yang ditandai dengan penurunan denyut jantung maksimal, serta menurunnya sensitivitas tekanan darah yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah melebihi batas normal 140/90 mmHg dan dapat menyebabkan komplikasi. **Tujuan:** untuk mengidentifikasi keefektifan senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada klien lansia dengan hipertensi. **Metode:** Menggunakan metode deskriptif dan studi kasus dengan intervensi terapi non farmakologi senam *Tai Chi* untuk menurunkan tekanan darah yang dilakukan sebanyak 7x selama 1 minggu, sesuai dengan kriteria inklusi yaitu berusia >60 tahun dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, klien dengan klasifikasi hipertensi derajat I dan II. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dari tekanan darah pada kedua klien setelah dilakukan senam *Tai Chi*. Dengan rata-rata Klien I tekanan darah sistole menurun 3,4 mmHg sedangkan tekanan darah diastole menurun 4,8 mmHg, sementara pada klien II tekanan darah sistole menurun 4,1 mmHg serta tekanan darah diastole menurun 3,5 mmHg. **Kesimpulan:** Studi kasus ini membuktikan bahwa pemberian senam *Tai Chi* efektif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, *Tai Chi*

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Tekanan darah tinggi merupakan keadaan pembuluh darah mengalami tekanan terus-menerus. Intensitas

darah ini akan mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat darah dipompa dari jantung ke seluruh tubuh, Jantung harus memompa lebih keras dengan tekanan yang lebih tinggi (World Health Organization, 2023). Hipertensi adalah ketika tekanan darah sistole lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastole lebih dari 90 mmHg (Kemenkes, 2021). Klien yang paling rentan terhadap stroke dan penyakit kardiovaskular adalah penderita hipertensi. Berdasarkan hasil statistik WHO pada Tahun (2023), mengatakan bahwa hipertensi dapat diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari jumlah diatas, 46% tidak menyadari dan sudah mengonsumsi obat. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% mengidap hipertensi tapi dapat mengendalikannya. Berdasarkan uraian tersebut, WHO dapat mengidentifikasi bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia.

Secara keseluruhan, hipertensi umumnya terjadi pada orang dewasa sekitar 30- 45% dan meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi hingga 60% pada orang di atas 60 tahun. Di negara berkembang, prevalensi hipertensi meningkat paling cepat (80% di dunia), hipertensi masih sulit untuk diobati, berkontribusi pada peningkatan kasus penyakit kardiovaskular (CVD) (Kemenkes, 2021).

Di DKI Jakarta (2018) terjadi peningkatan kasus hipertensi sebanyak 13,4%. Menurut Riskesdas 27.195 penduduk DKI Jakarta mengalami hipertensi pada tahun 2018, hal tersebut menyebabkan DKI Jakarta menjadi salah satu provinsi dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi (Riskesdas,2018).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 maret 2024 terdapat 5 lansia di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 didapatkan hasil 2 lansia mengatakan tidak rutin minum obat dan kontrol masalah kesehatan terkait dengan hipertensi, sedangkan 3 lainnya cenderung memilih terapi farmakologi salah satunya amlodipine dan tidak memilih terapi non farmakologi seperti senam Tai Chi.

Lanjut usia didefinisikan sebagai ketika seseorang mencapai usia enam puluh tahun dan mengalami penurunan dan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan fisik. (Fitria & Prameswari, 2021).

Perilaku hidup sehat adalah cara terbaik untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. Perilaku hidup sehat harus makan makanan yang tinggi serat seperti: alpukat, kentang, wortel dll, sedangkan makanan rendah lemak yaitu buah dan sayuran, serta natrium (tidak lebih dari 6 gram natrium per hari), berolahraga dengan rutin, mendapatkan jumlah jam istirahat yang baik, tetap optimis, serta menghindari merokok dan mengonsumsi alkohol karena keduanya dapat meningkatkan resiko hipertensi. Namun, banyak orang tidak tahu makanan apa yang harus dikonsumsi untuk

mencegah dan mengontrol hipertensi. Salah satu cara untuk mengurangi angka kejadian hipertensi adalah dengan melakukan senam Tai Chi (Segita, 2022).

Hasil penelitian dilakukan oleh Ayu Nur Salini dan Susantri di desa Tegalkenogo, Kasihan, Bantul, DI Yogyakarta pada tahun (2022), tentang "Penggunaan latihan terapi Tai Chi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang lebih tua" dimana hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan Penerapan Teknik terapi *Tai Chi* adanya perubahan penurunan tekanan darah yakni, dari 145/98 mmHg menjadi 130/75 dapat disimpulkan bahwa terapi *Tai Chi* Efektif dapat mengatasi Pengurangan Tekanan Darah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Desty Emilyani, Hierwan alwi Yudistira, Mardiantun, Ni Putu Sumartini, awan Dramawan pada tahun (2018) dengan judul "Pengaruh Terhadap Terapi *Tai Chi* Adanya Tekanan Darah Meningkat Dipuskesmas Cakranegara" dimana bukti menunjukkan penurunan biasanya tingkat tekanan darah systole sebesar 10mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 6 mmHg.

## **LANSIA**

Proses alami menjadi tua berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan: anak-anak, menjadi dewasa, dan menjadi tua. Memasuki fase usia tua akan mengalami perubahan fisik, seperti kulit akan mengendur, rambut akan tubuh uban, gigi yang mulai tidak banyak, telinga akan mendengar menjadi kurang jelas, mata yang melihat menjadi lebih buruk, aktivitas yang lebih lambat, dan bentuk tubuh yang tidak simetris. (Dede Nasrullah, 2016).

## **HIPERTENSI**

Menurut Asikin, (2016) Tekanan darah tinggi yang tidak normal, paling tidak 3 kali diukur disebut sebagai hipertensi. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia dan gejala yang sering terlihat, tetapi jika tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg seseorang biasanya dianggap mengalami hipertensi.

## **SENAM TAI CHI**

Di Indonesia, senam *Tai Chi* biasanya disebut senam tera, yang berasal dari kata "terapi", yang berarti olahraga dengan cara yang sama seperti terapi. *Tai Chi* adalah jenis olahraga yang menggabungkan teknik pernafasan dengan gerakan yang dapat diklasifikasikan sebagai olahraga sedang (Segita, 2022).

## **TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengidentifikasi keefektifan senam *Tai Chi* pada klien lansia hipertensi.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Dapat melakukan pengkajian pada lansia hipertensi kebutuhan aman nyaman

- b. Dapat menegakkan diagnosa keperawatan pada klien hipertensi
- c. Dapat Menyusun perencanaan senam *Tai Chi* pada klien lansia hipertensi
- d. Dapat melaksanakan senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi
- e. Dapat dilakukan evaluasi asuhan keperawatan pada klien Hipertensi dengan menilai tekanan darah menggunakan senam *Tai Chi*
- f. Dapat perbedaan senam tai chi terhadap penurunan tekanan darah dari hasil jurnal yang berbeda.

#### MANFAAT PENELITIAN

Dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan standar pelayanan yang diberikan kepada klien khususnya klien lansia hipertensi guna menurunkan tekanan darah. Menambah bacaan dan wawasan mengenai pemberian senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah.

#### METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan deskriptif dan studi kasus dengan mengeksplorasi masalah secara terperinci melalui pengkajian asuhan keperawatan gerontik, data analisis, intervensi keperawatan, implementasi serta evaluasi pada lansia dengan penyakit Hipertensi mengambil data sesuai dengan kriteria inklusi yaitu: klien dengan berjenis kelamin laki-laki maupun Perempuan, klien dengan usia > 60 tahun, klien dengan hipertensi derajat I dan II, klien tidak mendapatkan obat anti hipertensi, klien dengan kesadaran composmentis, klien kooperatif, klien masih mampu berdiri, klien yang bersedia menjadi responden peneliti. Subjek yang di gunakan dalam studi kasus ini adalah Ny. S usia 77 th dengan penyakit hipertensi dan Tn. A usia 72 th dengan penyakit hipertensi. Cara pengambilan data yang dilakukan dengan metode wawancara menggunakan format pengkajian keperawatan gerontik dan diberikan intervensi senam Tai Chi menggunakan instrument music cina dengan durasi 15-20 menit dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi dalam seminggu yaitu 7 kali. Tempat yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan implementasi keperawatan ialah Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Cengkareng, Jakarta barat.

#### HASIL

Setelah diberikan asuhan keperawatan sebanyak 7 kali selama 1 minggu klien Ny. S berusia 77 th dan Tn. A berusia 72 th dengan penyakit Hipertensi pada tanggal 13 Mei- 19 Mei 2024 didapatkan penurunan tekanan darah pada lansia dengan melakukan senam *Tai Chi* dapat mengontrol tekanan darah tanpa obat.

#### Pengkajian

Pengkajian pada Ny. S berusia 77 th dan Tn. a berusia 72 th di lakukan pada tanggal 13 mei 2024, kedua klien terdiagnosa medis Hipertensi. Kedua klien tidak menjalani pengobatan jika penyakitnya kambuh hanya beristirahat dan tidur sehingga kedua klien mengalami tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan pengecekan Ny. S dengan TD 163/95 mmHg, HR 88x/menit , RR 21 x/menit, sedangkan pada Tn. A dengan TD 148/89 mmHg, HR 90 x/menit, RR 20x/ menit.

Ny. S mengatakan nyeri tengkuk dan kepala terasa pusing dibagian belakang serta nyeri pada pinggang serta tidak mengetahui cara mengontrol tekanan darah tanpa menggunakan obat dan tidak mengetahui tentang penyakitnya. Sedangkan pada Tn. A mengatakan suka pusing saat malam hari dan rasa tidak nyaman pada seluruh area kepala hingga dibelakang telinga serta nyeri diekstremitas bawah dibagian kaki kiri. kedua klien mengatakan ingin mengetahui cara mengontrol hipertensi dengan cara yang lain dan ingin mengetahui tentang penyakit yang dideritanya.

#### Masalah Keperawatan

merupakan penilaian klinis dari respon klien terhadap masalah kesehatan yang dialaminya secara masalah (SDKI DPP PPNI, 2017). Pada kasus Ny. S dan Tn. A dapat dirumuskan beberapa masalah berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia sebagai berikut:

**Tabel 1. Diagnose Keperawatan**

No	Masalah Keperawatan
1	Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (peningkatan teanan vasuler serebral dan iskemia)
2	Deficit pengetahuan tentang hipertensi b.d kurang terpapar informasi

#### Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan suatu tindakan yang termasuk dibuat untuk membantu individu klien dalam beralih dan Tingkat Kesehatan saat ini ke tingkat yang diinginkan dalam hasil yang diharapkan. Penulis intervensi keperawatan mengikuti Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Pada kedua klien di dapatkan intervensi yang dilakukan menurut SIKI sesuai dengan masalah prioritas yang dilakukan ialah manajemen nyeri untuk menurunkan tekanan darah. Tindakan yang dilakukan oleh peneliti anantara lain: memberikan intervensi senam *Tai Chi* menggunakan instrument klasik china dengan durasi 15-20 menit dengan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi klien akan dilakukan pengukuran tekanan darah.

**Pelaksanaan Keperawatan**

Kegiatan yang dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan pada klien I dan klien II dilaksanakan pada tanggal 13-19 Mei 2024 dilakukan pada pagi hari, kedua klien kooperatif saat dilakukan tindakan. Pelaksanaan senam *Tai Chi* diuraikan sebagai berikut:

Pada klien I dan Klien II dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam *Tai Chi*, pengukuran tekanan darah dilakukan 7 hari pada pagi hari. Terlihat adanya penurunan tekanan darah pada klien I dan Klien II setelah dilakukan senam *Tai Chi* dari hari pertama sampai hari terakhir, Dimana tekanan tekanan darah pada klien I terlihat penurunan setelah dilakukan senam *Tai Chi* dengan rata-rata tekanan darah systole 3,4 mmHg dan tekanan darah diastole 4,8 mmHg. Pada klien II terlihat penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam *Tai Chi* dengan rata-rata tekanan darah systole 4,1 mmHg dan tekanan darah diastole 3,5 mmHg.

Berdasarkan data monitoring skala nyeri pada klien I dan Klien II didapatkan kesimpulan bahwa senam *Tai Chi* dapat menurunkan tekanan darah serta skala nyeri, hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nursalini, 2021) yang menyatakan bahwa senam *Tai Chi* sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah serta skala nyeri pada klien lansia. Berdasarkan hal tersebut penulis berasumsi bahwa dengan dilakukan senam *Tai Chi* yaitu sehari 1x dapat mendapatkan hasil efektif untuk menurunkan tekanan darah serta skala nyeri pada klien

**Tabel monitor skala nyeri klien I**  
**Ny. S 77 th**

Tanggal	Sebelum senam <i>Tai Chi</i>		Sesudah senam <i>Tai Chi</i>	
	TD	Skala nyeri	TD	Skala Nyeri
13 Mei 2024	163/95 mmHg	5	160/89 mmHg	4
14 Mei 2024	166/92 mmHg	4	157/87 mmHg	4
15 Mei 2024	163/88 mmHg	3	148/82 mmHg	3
16 Mei 2024	159/89 mmHg	3	146/77 mmHg	2
17 Mei 2024	155/89 mmHg	2	143/73 mmHg	1
18 Mei 2024	153/87 mmHg	0	139/69 mmHg	0
19 Mei 2024	149/73 mmHg	0	136/62 mmHg	0

**Tabel monitor skala nyeri klien II**  
**Tn. A 72 th**

Tanggal	Sebelum senam <i>Tai Chi</i>		Sesudah senam <i>Tai Chi</i>	
	TD	Skala nyeri	TD	Skala Nyeri
13 Mei 2024	148/85 mmHg	4	144/85 mmHg	3
14 Mei 2024	150/87 mmHg	3	140/83 mmHg	3
15 Mei 2024	146/90 mmHg	2	138/79 mmHg	2
16 Mei 2024	140/95 mmHg	1	135/75 mmHg	1
17 Mei 2024	138/83 mmHg	0	133/71 mmHg	0
18 Mei 2024	135/88 mmHg	0	126/67 mmHg	0
19 Mei 2024	129/77 mmHg	0	115/60 mmHg	0

**Evaluasi Keperawatan**

Peneliti melakukan evaluasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dari diagnose prioritas manajemen nyeri. Setelah dilakukan pemberian senam *Tai Chi* lansia dapat lebih memahami dan mengetahui masalah Kesehatan serta mengurangi nyeri dan penurunan tekanan darah yang dideritanya dan didapatkan hasil di hari pertama klien I Ny. S TD 163/95 dengan skala nyeri 5 setelah dilakukan senam *Tai Chi* selama 15-20 menit 160/89 mmHg dengan skala nyeri 4 sedangkan klien II Tn. A TD 148/89 mmHg dengan skala nyeri 4 setelah dilakukan senam *Tai Chi* TD 144/85 mmHg dengan skala nyeri 3.

**PEMBAHASAN**

Penulis akan melakukan pembahasan mengenai asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi yang dilakukan pada klien I tanggal 13 Mei 2024 dan klien II pada tanggal 13 Mei 2024 di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Cengkareng, antara lain sebagai berikut:

**Pengkajian Keperawatan**

Pengkajian dilakukan pada klien I serta klien II dimana penulis menemukan data yang sama antara teori dengan kasus yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan vaskuler serebral dan iskemia) dibuktikan dengan data klien mengeluh nyeri di bagian kepala belakang serta tengkuk, dan rasa tidak nyaman pada seluruh area kepala hingga dibelakang telinga. Adapun data yang ada pada teori dan tidak ada pada kasus yaitu mimisan, kesulitan tidur, kecapean dan mata berkunang-kunang

hal ini dikarenakan tanda dan gejala tersebut ditemukan pada hipertensi derajat III sedangkan pada klien I dan II menderita hipertensi derajat I dan II. Sedangkan data yang ada pada kasus tetapi tidak ada pada teori yaitu hasil pemeriksaan asam urat pada klien II adalah 7,3 mg/dl, hal ini dikarenakan karena klien menderita asam urat.

### **Masalah Keperawatan**

Masalah keperawatan yang sama antara teori dan kasus yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan vaskuler serebral dan iskemia) berdasarkan data hasil pengkajian dan analisa klien mengeluh nyeri di bagian kepala belakang serta tengkuk, dan rasa tidak nyaman pada seluruh area kepala hingga dibelakang telinga. Yang ada pada teori tapi tidak ada pada kasus yaitu penurunan curah jantung hal ini dikarenakan data yang didapatkan klien tidak terdapat palpitasi ditandai dengan nadi 86x/menit, tidak adanya edema serta tidak ada distensi venajugularis, RR 20x/menit nadi perifer teraba kuat dengan CRT <2 detik serta akral teraba hangat dan warna kulit tidak pucat. Intoleransi aktivitas karena data yang di dapatkan klien tidak terdapat mengeluh lelah serta tidak ada dispnea setelah beraktivitas RR 20x/menit, tidak merasa tidak nyaman setelah beraktivitas dan tidak terdapat EKG aritmia dan iskemia serta tidak terdapatnya sianosis.

### **Perencanaan Keperawatan**

Perencanaan keperawatan yang akan dilakukan pada kedua klien yaitu terapi non farmakologi berupa tindakan senam Tai Chi, intervensi yang penulis susun sudah sesuai dengan teori yaitu diagnosa nyeri akut. Intervensi untuk nyeri akut yaitu Manajemen nyeri ( I. 08238) yang meliputi : identifikasi lokasi,karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, skala nyeri, Berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (teknik relaksasi nafas dalam), fasilitasi istirahat dan tidur, ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan senam tai chi. Intervensi yang tidak sesuai dengan teori yaitu senam Tai Chi, yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah selain terapi farmakologi. Senam Tai Chi dilakukan sebanyak 7 kali selama 1 minggu dengan durasi 15-20 menit. Hal ini didukung oleh penelitian Ayu Nursalini,Sutantri,2022 yang menyatakan bahwa pemberian terapi senam Tai Chi dapat menurunkan tekanan darah. Asumsi penulis, intervensi pada diagnosis nyeri akut yang diharapkan yaitu setelah dilakukan senam tai chi sebanyak 7 kali selama 1 minggu dengan durasi 15 – 20 menit, masalah nyeri pada klien I dan klien II dapat teratasi dengan kriteria hasil tekanan darah klien dapat terkontrol sehingga nyeri dapat teratasi dan klien merasa nyaman.

### **Pelaksanaan Keperawatan**

Implementasi keperawatan yang dilakukan sudah sesuai dengan intervensi yang telah disusun. Implementasi

pada klien I dan klien 2 dilakukan pada tanggal 13-19 Mei 2024 pada pagi hari sebanyak 7 kali selama 1 minggu dengan durasi 15 – 20 menit. ada klien I dan klien II tindakan senam Tai chi dirancang terlebih dahulu dengan mengobservasi seluruh tanda dan gejala yang timbul, dan berprinsip pada etika penelitian dimana penulis harus berlaku adil dan tidak membedakan jenis kelamin, ras, suku, status sosial atau sebagainya.

Implementasi yang dilakukan pada klien I dan klien II yaitu memonitor tanda-tanda vital (mis. Suhu tubuh, frekuensi nadi, frekuensi nafas serta tekanan darah), identifikasi lokasi karakteristik, durasi frekuensi, kualitas intensitas nyeri. Monitor keberhasilan terapi yang sudah diberikan, berikan terapi nonfarmakologis (Senam *Tai Chi* ). Senam *Tai Chi* dapat membuat otot rileks dan mengurangi stress sehingga mengurangi produksi hormone katekolamin dan kortisol serta dapat menurunkan produksi renin dan angiotensin yang merupakan factor utama pemicu terjadinya hipertensi.

### **Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi merupakan tahap akhir dari seluruh asuhan keperawatan, evaluasi sangat penting dalam proses tindakan keperawatan karena untuk mengetahui apakah tindakan keperawatan dapat mengatasi masalah atau tidak, jika tidak maka perlu pengkajian ulang apabila tindakan yang telah dilakukan belum berhasil. Tindakan keperawatan yang dilakukan adalah senam Tai Chi selama 1 minggu baik klien I maupun klien II, dengan masalah nyeri akut sudah teratasi sementara, hal ini dibuktikan klien mmengatakan nyeri teratasi dengan skala nyeri 0, klien merasa nyaman, tekanan darah 136/62 mmHg pada klien I dan pada klien II tekanan darah 115/ 60 mmHg. Dengan rata-rata penurunan tekanan darah pada klien I tekanan sistole 3,4 mmHg dan tekanan diastole 4,8 mmHg pada klien II tekanan sistole 4,1 mmHg tekanan diastole 3,5 mmHg. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Ayu Nur salini, sutantri, 2023) dilakukan senam Tai Chi dengan nilai rata-rata tekanan sistol 20 mmHg serta teknana diastol 15 mmHg dimana hasil ini lebih efesien melakukan senam Tai Chi sebelum makan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi senam Tai Chi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia karena dapat membuat otot menjadi rileks dan mengurangi stress sehingga mengurangi produksi hormone katekolamin dan kortisol serta dapat menurunkan produksi renin dan angiotensin yang merupakan factor utama pemicu terjadinya hipertensi.

### **KETERBATASAN**

1. Keterbatasan jurnal internasional yang berkaitan dengan judul yang penulis lakukan dalam penelitian
2. Sumber refrensi senam *Tai Chi* terbatas di STIKes Sumber Waras

3. Ketidakkampuan penulis dalam manajemen waktu, penulis selain memiliki tugas untuk menyelesaikan penelitian ini, juga memiliki tugas lainnya sebagai mahasiswa semester VI harus tetap berkewajiban untuk menyelesaikannya.
4. Kurangnya pengalaman dalam membuat laporan studi kasus sehingga membuat penulis mencari referensi dari sumber lain.
5. Kurangnya komunikasi antara teman penulis dalam mencari responden

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Kebutuhan Aman Nyaman Dengan Penerapan Senam Tai Chi Terhadap Nilai Tekanan Darah Di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2” yang dilakukan dari 13 mei – 19 mei 2024 terhadap kasus klien.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan maka di dapatkan adanya persamaan antara klien I dan klien II yang memiliki hipertensi. Pengkajian pada klien I Ny. S (77thn) mengalami hipertensi derajat II dengan tekanan darah 163/95 mmHg, sedangkan klien II Tn. A (72 thn) mengalami hipertensi derajat I dengan tekanan darah 148/99 mmHg. Diagnose keperawatan klien I dan klien II difokuskan pada 1 diagnosa keperawatan prioritas yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yang ditandai dengan nyeri kepala dan tengkuk, serta kenaikan tekanan darah. Pada kasus kedua klien intervensi yang sesuai teori yaitu dengan tindakan senam Tai Chi untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri.

Pelaksanaan tindakan keperawatan dapat dilakukan semua sesuai dengan prosedur tindakan keperawatan yang sudah dilakukan pada kedua klien terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam Tai Chi sebanyak 7 kali selama 1 minggu dengan durasi 15-20 menit dimulai pada tanggal 13 mei- 19 mei 2024. Pada klien I dan klien II dengan senam Tai chi dapat menurunkan tekanan darah. Pada kedua klien diberikan senam *Tai Chi* berhasil terjadi penurunan tekanan darah di dapatkan klien I Ny. s mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistole sebesar 3,4 mmHg dan tekanan diastole 4,8 mmHg serta pada klien II Tn. A didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sistole 4,1 mmHg dan diastole 3,5 mmHg.

### **SARAN**

1. Klien  
Melaksanakan senam *Tai Chi* selama penulis tidak ada
2. Institusi Pendidikan  
Menambah buku buku referensi mengenai senam *Tai Chi*

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dede nasrullah (2016). Buku ajar keperawatan gerontik jilid 1 dengan pendekatan asuhan keperawatan nanda, nic dan noc. Jakarta. CV. Trans info media
- Emilyani, D., Yudistira, H. A., Sumartini, N. P., & Dramawan, A. (2023). Pengaruh senam tai chi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas cakranegara. *Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS)*, 1(2), 11-20. Diakses paa tanggal 7 Maret 2024 Pukul 21.54 WIB <https://jenius.poltekkes-mataram.id/index.php/home/article/view/20/7>
- Hermansyah, H., Sahran, S., & Riyadi, A. (2023). Menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan senam tai chi dan Guided Imagery. Diakses pada tanggal 5 Maret 2024 Pukul 10.15 WIB <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/3004/1/Senam%20Tai%20Chi%20dan%20Guide%20Imagery.pdf>
- HERMAWAN, H. (2019). Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di rsau lanud sulaiman bandung. Diakses pada tanggal 4 Maret 2024 Pukul 23.53 WIB <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1577>
- Ketut k., & Brigitta. (2019). Keperawatan Medikal Bedah I. Yogyakarta; Pustaka baru press
- Kresnayana, G. I., Suarmini, K. A., Lutfiana, I., & Mandayani, N. (2020). Pengaruh senam taichi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werdha. *Jurnal Sains Kesehatan*, 27(2), 8-12. Diakses pada tanggal 4 Maret 2024 Pukul 23.19 WIB <https://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/103/pdf>
- M. Asikin. dkk (2016). Keperawatan medikal bedah: sistem kardiovaskular. Jakarta. Penerbit erlangga
- Nur, D., & Alpiyah, D. N. (2023). Perubahan tekanan darah lansia terhadap modifikasi senam tai chi di posyandu lansia rw 03 kelurahan cipayung jakarta timur. *Jurnal Fisioterapi Binawan*, 13(1). Diakses pada tanggal 4 Maret 2024 Pukul 23.44 WIB <https://journal.binawan.ac.id/JIF/article/view/1174/396>
- Nursalam (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis (Edisi 5). Jakarta. Salemba medika.
- Pamungkas, R. A., & Usman, A. M. (2017). Metodologi Riset Keperawatan (T. Ismail (ed.)). CV. Trans Info Media.

- PPNI, T. P. S. D. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Ce). Persatuan Perawat Indonesia. DPP PPNI
- PPNI, T. P. S. D. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Ce). Persatuan Perawat Indonesia. DPP PPNI
- PPNI, T. P. S. D. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Ce). Persatuan Perawat Indonesia. DPP PPNI.
- Renny yuli aspiani. (2014). Buku ajar asuhan keperawatan gerontik aplikasi nanda, nic dan noc jilid 1. Jakarta. CV. Trans Info Media
- Sahrudin, Akhyarul Anam (2021). Kardiovaskular dalam asuhan keperawatan medikal bedah, dengan pendekatan: mind mapping, SDKI, SLKI dan SIKI. Jakarta: Trans info media.
- Salini, A. N., & Sutantri, S. (2023). Studi kasus: penerapan senam tai-chi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 3(02), 728-735. Diakses pada tanggal 14 November 2023 Pukul 20.30 WIB <https://journal.binawan.ac.id/JIF/article/view/1174/396>
- Segita, R. (2022). Pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia hipertensi. Jurnal Public Health, 9(1), 16-24. Diakses pada tanggal 4 Maret 2024 Pukul 23.40 WIB <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/JPH/article/view/1945/pdf>
- Shou, X. L., Wang, L., Jin, X. Q., Zhu, L. Y., Ren, A. H., & Wang, Q. N. (2019). Effect of T'ai Chi exercise on hypertension in young and middle-aged in- service staff. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 25(1), 73-78. Diakses pada tanggal 8 Maret 2023 Pukul 13.47 WIB
- Sun, H., Lv, W., & Lee, J. (2023). Effect of Tai Chi Exercise on Healthcare and Quality of Life of Middle-Aged and Elderly Patients With Hypertension. International Journal of Healthcare Information Systems and Informatics (IJHISI), 18(1), 1-12. Diakses pada tanggal 8 Maret 2024 Pukul 14.15 WIB <https://www.igi-global.com/gateway/article/full-text-pdf/326130&riu=true>