

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI CHI* DAN TERAPI MUSIK
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ners pada
jenjang Pendidikan Profesi Ners



Disusun oleh :

Nama : Renalda Dhava Sanggara

NIM : 2411381

Program Studi : Profesi Ners

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2025**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI CHI* DAN TERAPI MUSIK
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

Oleh :

Renalda Dhava Sanggara

2411381

Karya tulis ilmiah akhir ners dibuat untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh
gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners

©NERS

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SUMEDANG

JUNI 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ada izin dari penulis dan

Universitas Pendidikan Indonesia

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah yang berjudul “PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI CHI* DAN TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI” telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang untuk dipertahankan pada ujian sidang KIAN.

Hari, Tanggal : Selasa, 27 Juni 2025
Nama Mahasiswa : Renalda Dhava Sanggara
NIM : 2411381
Peminatan : Keperawatan Keluarga, Komunitas, dan Gerontik

Sumedang, Februari 2025
Pembimbing Utama,

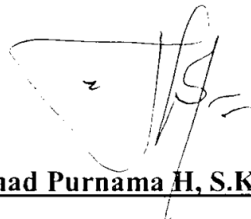


Ns. Dewi Dolifah, M.Kep
197501202000032001

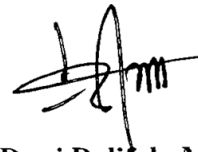
LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah disusun oleh Renalda Dhava Sanggara dengan NIM 2411381, dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam *Tai Chi* Dan Terapi Musik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”, telah dipertahankan di depan dewan penguji Program Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang pada tanggal 27 Mei 2025.

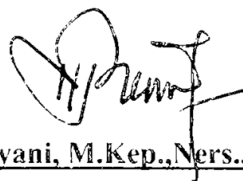
Ketua Penguji

**Ahmad Purnama H, S.Kp., M.Kes.****NIP. 197703022006041013**

Penguji Anggota

**Ns. Dewi Dolifah, M.Kep.****NIP. 197501202000032001**

Mengetahui
Kaprodi Profesi Ners,

**Reni Nuryani, M.Kep., Ners., Sp.KepJ****NIP. 198012102008012008**

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Nama : Renalda Dhava Sanggara

NIM : 2411381

Program Studi : Profesi Ners

TUGAS AKHIR TERSEBUT DI ATAS TELAH DICEK PLAGIASI
OLEH TIM TURNITIN PROGRAM STUDI, DISETUJUI OLEH
PEMBIMBING, SERTA DIPERKENANKAN UNTUK DILANJUTKAN
PROSES CETAK DAN UNGGAH MANDIRI.

Sumedang,

2025

Mengetahui,

Kaprodi Profesi Ners,

Pembimbing Utama,



Renaldi Nuryani, M.Kep., Ners., Sp.KepJ

NIP. 198012102008012008



Ns. Dewi Dolifah, M.Kep.

NIP. 197501202000032001

Mahasiswa,



Renalda Dhava Sanggara

NIM. 2411381

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Renalda Dhava Sanggara
NIM : 2411381
Program Studi : Profesi Ners
Judul KIA : Pengaruh Kombinasi Senam *Tai Chi* Dan Terapi Musik
Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan
Hipertensi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

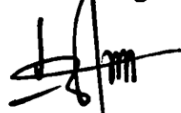
Case Report : Pengaruh Kombinasi Senam *Tai Chi* Dan Terapi Musik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini, Universitas Pendidikan Indonesia berhak menyimpan, mengalih media format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Sumedang,

2025

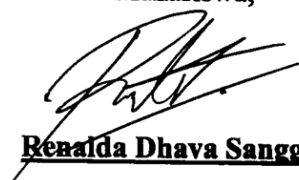
Pembimbing Utama,



Ns. Dewi Dolifah, M.Kep.

NIP. 197501202000032001

Mahasiswa,



Renalda Dhava Sanggara

NIM. 2411381

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi masalah dominan pada lansia di Indonesia, dengan. Terapi nonfarmakologi dibutuhkan sebagai pendamping farmakologi untuk mengurangi efek samping dan biaya. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik Degung Sunda terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode:** Studi ini menyajikan analisis berbasis deskriptif desain case report melalui pendekatan intervensi keperawatan yang mengintegrasikan prinsip evidence-based practice Nursing (EBN). Intervensi kombinasi *Tai Chi* dan musik Degung Sunda dilakukan selama 4 hari (15–18 April 2025). Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah intervensi. Subjek mengonsumsi obat hipertensi secara rutin. **Hasil:** ditemukan penerapan kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda mempengaruhi tekanan darah pada lansia dengan angka rata rata sistol sebelum dilakukan adalah 143 mmHg dan diastol 75 mmHg menjadi nilai rata rata sistol 133 dan diastol 72 mmHg sesudah dilakukan kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda. Terdapat penurunan rata rata 10 mmHg untuk sistol dan 3 mmHg untuk diastol. **Kesimpulan:** Jadi dapat disimpulkan bahwa kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, *Tai Chi*, Terapi Musik Degung Sunda, Tekanan Darah.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	4
2.1 Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Hipertensi.....	4
2.1.1 Konsep Dasar Hipertensi	4
2.1.2 Konsep Dasar Lansia	6
2.1.3 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Lansia	7
2.2 Senam <i>Tai Chi</i> dan Terapi Musik.....	11
2.2.1 Senam Tai Chi	11
2.2.2 Terapi Musik.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
3.3 Subjek Penelitian.....	16
3.3.1 Populasi.....	16
3.3.2 Teknik sampling	16

3.3.3 Kriteria inklusi	17
3.3.4 Kriteria Eksklusi	17
3.4 Instrumen dan Alat Penelitian	17
3.4.1 Instrumen	17
3.4.2 Alat.....	17
3.5 Pengumpulan Data	17
3.5.1 Wawancara.....	18
3.5.2 Dokumen.....	18
3.5.3 Intervensi	18
3.5.4 Observasi	19
3.6 Teknik Analisa Data	19
3.7 Etika Penelitian.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil.....	21
4.1.1 Pengkajian.....	21
4.1.2 Analisa data dan Diagnosa.....	21
4.1.3 Perencanaan Intervensi	22
4.1.4 Implementasi dan Evaluasi	22
4.2 Pembahasan	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
5.1 Kesimpulan.....	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN.....	32
Lampiran 1. SOP Senam <i>Tai Chi</i>	32
Lampiran 2. SOP Terapi Musik	43
Lampiran 3. Dokumentasi Asuhan Keperawatan Gerontik.....	44
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan.....	67
Lampiran 5. Hasil Cek Plagiarisme (Turnitin)	68
Lampiran 6. Informed Consent	71
Lampiran 7. Log Book Bimbingan.....	73

Lampiran 8. Manuscript	74
------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Patofisiologi Hipertensi	11
Gambar 3.1. Cara Kerja Penelitian	24

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	4
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Senam Tai Chi	32
Lampiran 2. SOP Terapi Musik	43
Lampiran 3. Dokumentasi Asuhan Keperawatan Gerontik	44
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan	67
Lampiran 5. Hasil Cek Plagiarisme (Turnitin).....	68
Lampiran 6. Informed Consent	71
Lampiran 7. Log Book Bimbingan	73
Lampiran 8. Manuscript	74

DAFTAR SINGKATAN

ADL	: Activity Daily Life
BDI	: Beck Depression Inventory
MMSE	: Mini-Mental State Examination
MSG	: Monosodium Glutamat
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPMSQ	: Short Portable Mental Status Questionnaire
WHO	: World Health Organization
AMTA	: American Music Therapy Asociation
EBN	: Evedence Based Practice Nursing

DAFTAR PUSTAKA

- American Music Therapy Association. (2020). What is Music Therapy?. Diakses dari <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. Psychological Corporation.
- 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.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mental state": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189–198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Fu, J., Liu, Y., Zhang, L., Zhou, L., Li, D., Quan, H., ... & Zhao, Y. (2020). Nonpharmacologic interventions for reducing blood pressure in adults with prehypertension to established hypertension. *Journal of the American Heart Association*, 9(19), e016804.
- Hastuti, A. P. (2019). Hipertensi (cetakan pertama). Penerbit Lakeisha.
- Hendriana, Y. (2024). Kombinasi terapi gabungan murotal surah ar-rahman dan audio terapi musik degung sunda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 134-139.
- Hendriana, Y., & Hermansyah, H. (2024). Pengaruh terapi audio terapi musik degung sunda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Poskesdes Kedungarum UPTD PKM Kuningan Kabupaten Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 279-283.
- Hermansyah, H. (2021). Senam *Tai Chi* dan Guided Imagery pada Lansia Penderita Hipertensi.
- Hermansyah, H., Sahran, S., & Riyadi, A. (2023). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Senam *Tai Chi* dan Guided Imagery.
- Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A., & Jaffe, M. W. (1963). Studies of illness in the aged: The index of ADL. *JAMA*, 185(12), 914–919. <https://doi.org/10.1001/jama.1963.03060120024016>
- Kemenkes RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi pada Lanjut Usia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kresnayana, G. I., Suarmini, K. A., Lutfiana, I., & Mandayani, N. (2020). Pengaruh senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werdha. *Jurnal Sains Kesehatan*, 27(2), 8-12.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Margiyati, M., & Wulansari, N. (2024). Efektivitas Senam Iringan Gamelan Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN*, 3(1), 170-180.
- Muharrika, N., & Ningrum, T. S. R. (2017). *Perbedaan pengaruh senam bugar lansia dan senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Nahak, G. R. (2019). Studi Kasus Asuhan Keperawatan pada Tn.C.N dengan Hipertensi di Wisma Kenanga UPT Panti Sosial Penyantun Lanjut Usia Budi Agung Kupang [Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang]. http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1541/1/KARYA_TULIS_ILMIAH.pdf.
- Ningsih, P. A. (2018). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi (Di Dusun Penjalinan Desa Dukuh Klopok Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKes insan cendekia medika jombang).
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan Ilmu Keperawatan. Rineka Cipta.
- Pfeiffer, E. (1975). A short portable mental status questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 23(10), 433-441. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1975.tb00927.x>
- Pikir, B. S. (2015). Hipertensi manajemen komprehensif. Airlangga University Press.
- Pratiwi, E., & Mumpuni, dr. Y. (2017). Tetap Sehat Saat Lansia-Pencegahan dan Penanganan 45 Penyakit yang Sering Hinggap di Usia Lanjut (F. S. Suyantoro, Ed.; 1st ed.). Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Pratiwi, E., & Mumpuni, dr. Y. (2017). Tetap Sehat Saat Lansia-Pencegahan dan Penanganan 45 Penyakit yang Sering Hinggap di Usia Lanjut (F. S. Suyantoro, Ed.; 1st ed.). Yogyakarta: Rapha Publishing.

- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1-6.
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan management hipertensi pada penderita hipertensi primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1).
- Rizka Puspita Q, R. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. R DENGAN HIPERTENSI PADA KATZ INDEKS A DI KAMPUNG BABAKAN CAAH KELURAHAN GALIH PAKUON KECAMATAN LIMBANGAN KAB. GARUT (Doctoral dissertation, STIKes Karsa Husada Garut).
- Serikali, M. O. 2006. *Tai Chi Chuan an Afrisian Resource for Health and Logevity*. iUniverse Inc: New York.
- Setiyani, R. A. (2021). PENGARUH TERAPI TERAPI MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH.
- Setyawan, A., 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda.
- Sulistiya, A. (2021). Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Mangge Kecamatan Barat Kabupaten Magetan. Other thesis, Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Suparta, S., & Rasmi, R. (2018). Hubungan genetik dan stress dengan kejadian hipertensi. *JKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 7(2), 117-125.
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Usia Lanjut Menggunakan Terapi musik . *Ners Muda*, 2(2), 53.
- Sutanto, J. 2013. *The Dancing Leader 3.0: Tai Chi untuk Perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sehat*. Kompas, Jakarta.
- Swindells, R. (2004). *Klasik, kawih, kreasi: Musical transformation and the gamelan degung of Bandung, West Java, Indonesia* (Doctoral dissertation, City University London).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia - Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standart Intervensi Keperawatan Indonesia - Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standart Luaran Keperawatan Indonesia - Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Trijayanti, T. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Magetan. <http://eprints.umpo.ac.id/5387/>
- World Health Organization (WHO). (2015). World report on ageing and health. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (WHO). (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>
- World Health Organization (WHO). (2024). Draft global traditional medicine strategy (2025–2034). Diakses dari https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB156/B156_16-en.pdf
- Yulianti, A. (2019). Senam *Tai Chi* Efektif Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Gula, Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Physiotherapy Health Science*, 2(2), 555354.