

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN KECEMASAN MELALUI PENERAPAN TERAPI SENAM *TAI CHI* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DI WILAYAH KELURAHAN PARUNGPAJANG KABUPATEN BOGOR**

**Indriyani Marsyanda**

## **Abstrak**

Latar belakang: Lansia adalah individu berusia di atas 60 tahun dan fase akhir kehidupan yang tidak dapat dihindari. Masa ini ditandai dengan proses penuaan, penurunan fungsi tubuh, serta meningkatnya risiko penyakit. Hipertensi salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Kekhawatiran terhadap komplikasi hipertensi dapat menimbulkan kecemasan, yang secara psikologis menjadi ancaman bagi kondisi lansia. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *Tai Chi* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi. Metode: Studi kasus, data diperoleh melalui kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), dilakukan Senam *Tai Chi* selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hasil: Klien kelolaan menunjukkan penurunan skor *Geriatric Anxiety Scale* dari 30 (kecemasan ringan) menjadi 16 (kecemasan minimal) dan klien resume menunjukkan penurunan skor *Geriatric Anxiety Scale* dari 32 (kecemasan ringan) menjadi 18 (kecemasan minimal). Oleh karena itu, Senam *Tai Chi* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Rekomendasi: Senam *Tai Chi* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Disarankan dilakukan rutin tiga kali seminggu selama satu bulan. Tenaga kesehatan sebaiknya memberikan edukasi agar lansia dan keluarga dapat melakukannya secara mandiri. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar perlu dilakukan untuk memperkuat hasil.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Tingkat Kecemasan, Senam *Tai Chi*

# **ANALYSIS OF NURSING CARE IN HYPERTENSIVE ELDERLY PEOPLE WHO EXPERIENCE ANXIETY THROUGH THE APPLICATION OF TAI CHI EXERCISE THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN THE PARUNGPAJANG VILLAGE AREA, BOGOR DISTRICT**

**Indriyani Marsyanda**

## **Abstract**

Background: The elderly are individuals over the age of 60 and the inevitable final phase of life. This period is characterized by the aging process, decreased body function, and increased risk of disease. Hypertension is one of the common health problems in the elderly. Concerns about complications of hypertension can cause anxiety, which psychologically threatens the condition of the elderly. Objective: This case study aims to determine the effect of Tai Chi exercise on reducing anxiety levels in elderly individuals with hypertension. Methods: Study Case, Data were obtained through the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire, Tai Chi exercise was performed for 1 month with a frequency of 3 times a week. Results: Managed clients showed a decrease in Geriatric Anxiety Scale scores from 30 (mild anxiety) to 16 (minimal anxiety) and resume clients showed a decrease in Geriatric Anxiety Scale scores from 32 (mild anxiety) to 18 (minimal anxiety). Therefore, Tai Chi Gymnastics is proven to have an effect on reducing anxiety levels in the elderly with hypertension. Recommendation: Tai Chi exercise can be used to reduce anxiety in the elderly with hypertension. It is recommended to do it regularly three times a week for one month. Health workers should provide education so that the elderly and families can do it independently. Further research with a larger sample needs to be done to strengthen the results.

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