

**PENERAPAN SENAM *TAI CHI* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN TUBUH DI WISMA SERUNI UPT PSTW
BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Oleh:
Martatinarsih
NIM 24101009**

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

2025

HALAMAN PENGESAHAN
**PENGARUH SENAM *TAI CHI* PADA LANSIA TERHADAP GANGGUAN
KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN RESIKO JATUH DI WISMA
SERUNI UPT PSTW BONDOWOSO**

KARYA ILMIA AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Martatinarsih

NIM: 24101009

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 02 bulan Agustus 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1: Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep.,Ns M.Kep
NIDN: 0709099005



Penguji 2: Khoirun Nasikin, A.Md.Kep
NIPTT.10701119920220178588



Penguji 3: Ns. Achmad Ali Basri, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.K
NIDN : 8965340022



Menyetujui,
Ketua Program Studi Profesi Ners


Emi Eliya Astutik, S.Kep.,Ns. M.Kep.
NIDN:0720028703



ABSTRAK

PENERAPAN SENAM *TAI CHI* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN TUBUH DI WISMA SERUNI UPT PSTW BONDOWOSO

Martatinarsih*, Achmad Ali Basri**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : Info@uds.ac.id

*Koresponden Penulis : Martatinarsih22@gmail.com

**Koresponden Penulis :

Received

Accepted

Published

ABSTRAK

Latar Belakang : keseimbangan merupakan salah satu masalah pada lansia. Banyaknya kejadian yang sering terjadi pada Lansia berupa jatuh masih menjadi salah satu titik hitam yang perlu dikhawatirkan Keseimbangan adalah respon motorik yang terjadi sebagai respon terhadap berbagai faktor, termasuk input sensorik dan kekuatan otot. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh senam *Tai chi* terhadap gangguan keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh di wisma seruni UPT PSTW Bondowoso. **Metode :** Metode ini menggunakan desain studi kasus yang dilakukan di UPTW PSTW Bondowoso di ruang serumi dengan Test Berg Balance Cairan. Pengumpulan data meliputi wawancara, Observasi, dan analisis dokumentasi. Subjek penelitian menggunakan 1 pasien dengan diagnosa Resiko jatuh. Intervensi yang dilakukan yaitu Menggunakan SOP senam tai chi selama 30-60 menit dan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 1 minggu. **Hasil :** Hasil dari menggunakan Berg balance scale menunjukkan perubahan signifikan pada skor keseimbangan pasien sebelum dan setelah menjalani intervensi senam Tai Chi. Sebelum intervensi, skor awal Berg Balance Scale 10 skor. Skor ini mencerminkan bahwa pasien memiliki ketidak seimbangan tinggi atau risiko Jatuh tinggi. Setelah mengikuti intervensi, Berg Balance Scale meningkat menjadi skor 41, yang tergolong dalam kategori keseimbangan baik/Resiko jatuh rendah. **Kesimpulan :** Senam Tai Chi efektif mempengaruhi peningkatan keseimbangan pada lansia oleh karena itu untuk mendorong lansia untuk berpartisipasi aktif dalam program senam Tai Chi dengan menyoroti manfaat nyata seperti peningkatan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh, diharapkan mengetahui pentingnya aktifitas fisik salah satunya dengan senam Tai Chi secara teratur dengan tujuan untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh\

Kata kunci : Keseimbangan tubuh, Resiko jatuh, Senam Tai chi