



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN SENAM *TAI CHI* DENGAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep
2401031006

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN SENAM *TAI CHI* DENGAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep
2401031006

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dirujuk telah saya nyatakan benar. Jika dikemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA yang saya tulis merupakan hasil plagiasi milik orang lain, saya bersedia menerima sanksi undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, Juni 2025

Nama : Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep
NIM : 2401031006
Tanda Tangan :



MOTTO

“Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan”

-Ali bin Abi Thalib-

“Tugas kita bukanlah untuk berhasil, tugas kita adalah untuk mencoba karena di dalam mencoba itulah kita menemukan kesempatan untuk berhasil”

-Buya Hamka-



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN SENAM *TAI CHI* DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Oleh:

Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep
2401031006

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 38 Juni 2024
Pembimbing



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)
NPK. 19841224 1 1103586

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN SENAM *TAI CHI* DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Oleh:
Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep.
2401031006

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah (KIA) pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920 1 0804491
2. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kep
NPK. 19900420 1 23031035
3. Penguji III : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 19841224 1 1103586

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan Senam Tai Chi Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT PSTW Jember”. Karya Ilmiah Akhir ini dibuat guna memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan profesi Ners. Penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
4. Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh S.Kep., M.Kep selaku penguji 2 yang memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini
6. Ibu dan ayah tercinta terima kasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih, materi motivasi, nasehat yang diberikan.
7. Perempuan yang saya sayangi telah mensupport dan menemani perjalanan yang sangat panjang saya dari S1 hingga Profesi Ners saat ini.
8. Teman-teman yang saya banggakan yang tiada henti mensupport saya untuk ke tahap yang lebih baik.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan dalam melaksanakan penelitian karena keterbatasan peneliti.

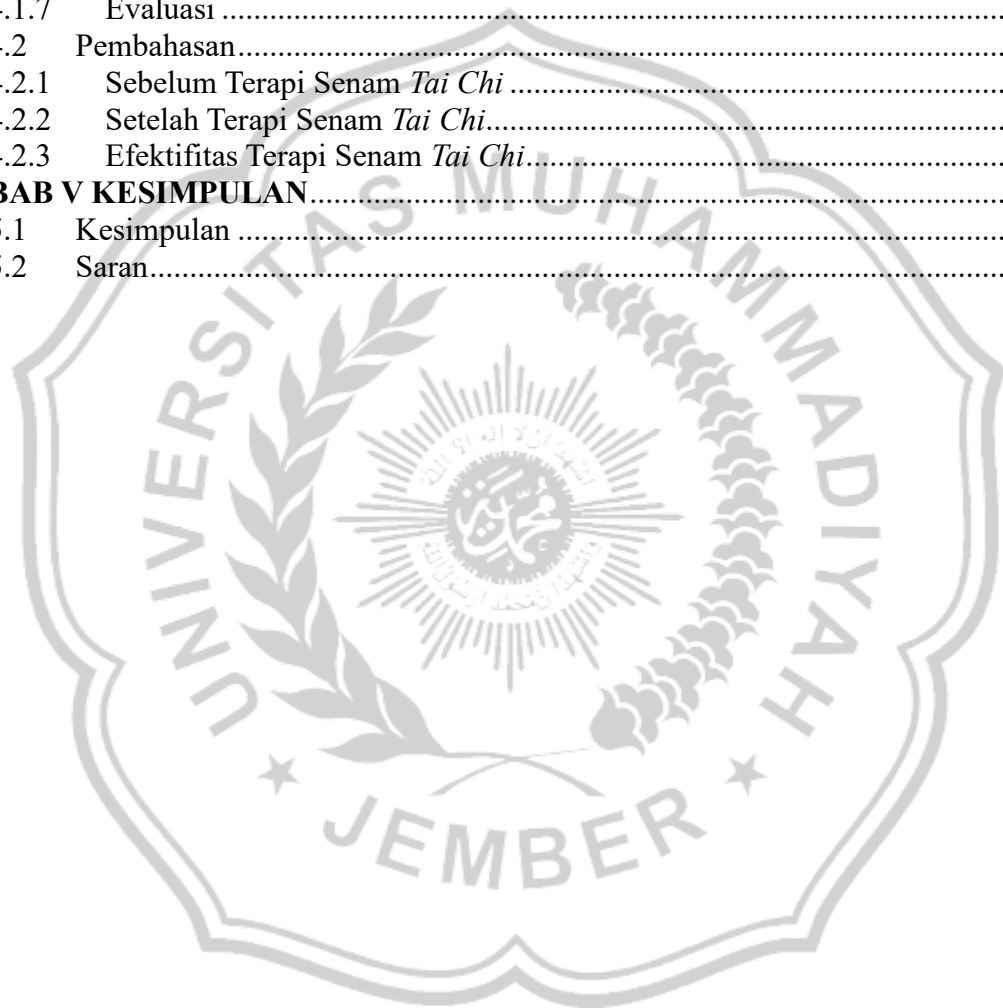
Jember, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Konsep Lansia	4
2.1.1 Konsep Dasar Lansia	4
a. Definisi Lansia	4
b. Batasan Lansia.....	4
c. Ciri-ciri Lansia	5
d. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	5
e. Tugas Perkembangan Lansia	6
2.2 Konsep Keseimbangan Tubuh	7
2.3 Konsep Dasar Risiko Jatuh	8
2.3.1 Definisi.....	8
2.3.2 Etiologi.....	8
2.3.3 Patofisiologi.....	10
2.3.4 Komplikasi.....	10
2.3.5 Pemeriksaan Penunjang	11
2.3.6 Penatalaksanaan	12
2.4 Konsep Senam <i>Tai chi</i>	13
2.4.1 Pengertian	13
2.4.2 Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Terhadap Risiko Jatuh	13
2.4.3 Teknik Senam <i>Tai Chi</i>	14
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan	18
2.5.1 Pengkajian.....	18
2.5.2 Diagnosa Keperawatan	21
2.5.3 Intervensi Keperawatan	21
2.5.4 Implementasi.....	24
2.5.5 Evaluasi.....	24
2.6 Jurnal Terkait.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.3 Subyek Penelitian.....	28
3.4 Pengumpulan Data	28
3.5 Etik Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil.....	30

4.1.1	Gambaran Lokasi Pengambilan Data	30
4.1.2	Pengkajian	30
a.	Identitas Klien	30
b.	Pengkajian Khusus Lansia	32
c.	Pemeriksaan Fisik	32
4.1.3	Analisa Data	34
4.1.4	Diagnosa Keperawatan	36
4.1.5	Rencana Tindakan	37
4.1.6	Penatalaksanaan	40
4.1.7	Evaluasi	45
4.2	Pembahasan	49
4.2.1	Sebelum Terapi Senam <i>Tai Chi</i>	49
4.2.2	Setelah Terapi Senam <i>Tai Chi</i>	50
4.2.3	Efektifitas Terapi Senam <i>Tai Chi</i>	51
BAB V KESIMPULAN		53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	54



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jurnal Terkait	24
Tabel 4. 1 Identitas Klien.....	30
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit.....	31
Tabel 4. 3 Pengkajian Khusus Lansia.....	32
Tabel 4. 4 Pemeriksaan Fisik.....	32
Tabel 4. 5 Analisa Data.....	34
Tabel 4. 6 Diagnosa Keperawatan	36
Tabel 4. 7 Rencana Tindakan	37
Tabel 4. 8 Penatalaksanaan	40
Tabel 4. 9 Evaluasi	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	58
Lampiran 2	59
Lampiran 3	60
Lampiran 4	63
Lampiran 5	64

