

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2025
Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep

Penerapan Senam Tai Chi Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT PSTW
Jember
XII + 64 Hal + 10 Tabel

Abstrak

Latihan Tai Chi merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada orang dewasa yang lebih tua dengan merangsang sistem sensorik dan motorik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil intervensi senam tai chi pada lansia dengan risiko jatuh di UPT PSTW jember. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah klien dengan gangguan keseimbangan sebanyak 3 klien. Teknik pengambilan data menggunakan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa klien sangat kooperatif dalam proses asuhan keperawatan. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu klien mampu memahami tentang gangguan keseimbangan, klien juga mampu berlatih untuk tetap menjaga dan meningkatkan keseimbangan dengan senam tai chi. Rekomendasi dalam penelitian ini adalah mengurangi risiko jatuh serta meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Gerontik, Senam Tai Chi, Gangguan Keseimbangan, Lansia, Risiko Jatuh

Daftar Pustaka : 16 (2017 – 2024)

ABSTRACT

***MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING PROFESSION PROGRAMME
FACULTY OF HEALTH SCIENCES***

*Final Scientific Work, Juni 2025
Alif Rizky Abdillah Pranata, S.Kep*

*Implementation of Tai Chi Gymnastics with the Risk of Falling in the Elderly at
UPT PSTW Jember
XII + 64 p. + 10 Tables*

Abstract

Tai Chi exercise is a physical activity designed to improve dynamic balance in older adults by stimulating the sensory and motor systems. This study aims to analyze the results of tai chi exercise interventions in the elderly with a risk of falling at UPT PSTW Jember. The benefits of this study are to reduce the risk of falling and improve balance in the elderly. The type of research used is a case study. The population in this study were 3 clients with balance disorders. Data collection techniques used interview techniques, observation, physical examination and documentation studies. The results of this study indicate that clients are very cooperative in the nursing care process. The conclusion in this study is that clients are able to understand about balance disorders, clients are also able to practice to maintain and improve balance with tai chi exercises. The recommendation in this study is to reduce the risk of falling and improve balance in the elderly.

Keywords : Gerontic Nursing Care, Tai Chi Gymnastics, Balance Disorders, Elderly, Risk of Falls

Bibliography : 16 (2017 – 2024)