

**PENERAPAN SENAM *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN  
DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
BRANGKAL KELURAHAN BRANGKAL  
KECAMATAN WEDI KABUPATEN  
KLATEN**

Vita Ika Cahyani, Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep, Kanthi Suratih, S.Kep. Ns, M.Kes  
[Vithacahyani7@gmail.com](mailto:Vithacahyani7@gmail.com)  
Diploma Keperawatan  
STIKES' Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana Tekanan Darah seseorang mengalami peningkatan diatas normal yaitu  $\geq 140/90$  mmHg yang terjadi pada lansia. Di Asia terdapat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2013. Senam *Tai Chi* salah satu intervensi keperawatan non farmakologis untuk menurunkan Tekanan Darah, **Tujuan :** mendeskripsikan Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan Senam *Tai Chi*. **Metode Penelitian:** Penerapan kasus ini menggunakan metode deskriptif merupakan proses pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. **Hasil:** Hasil Tekanan Darah sebelum dilakukan Senam *Tai Chi* pada Ny.S 160/90 mmHg sesudah dilakukan Senam *Tai Chi* menjadi 120/90 mmHg. Pada Ny.T sebelum dilakukan Senam *Tai Chi* 150/90 mmHg sesudah dilakukan Senam *Tai Chi* menjadi 120/90 mmHg. **Kesimpulan:** Ada penurunan Tekanan Darah pada pada Ny.S dan Ny.T sesudah penerapan Senam *Tai Chi* Di Desa Brangkal Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten.

**Kata Kunci :** *Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia, Senam Tai Chi.*