

ABSTRAK

Ansietas telah menjadi masalah global dalam kesehatan. pada lansia sering kali terjadi kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas. Ansietas dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi senam tai chi dimana terapi ini salah suatu latihan yang memadukan antara gerakan fisik, pernafasan, perasaan, dan pikiran dalam satu kesatuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi relaksasi senam tai chi dengan senam tai chi pada lansia dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan masalah keperawatan ansietas serta melakukan proses keperawatan mulai dari pengkajian hingga evaluasi. Metode pengumpulan data adalah dengan melakukan wawancara dan observasi.

Dari 2 responden yang melakukan terapi relaksasi Senam Ti Chi didapatkan, hasil pengkajian pada lansia, Kemudian ditarik diagnosa keperawatan yaitu Ansietas. Dengan menentukan intervensi keperawatan pada pasien ansietas yaitu observasi tingkat Ansietas. Kemudian dilakukan implementasi pemberian Terapi Relaksasi Senam Tai Chi, Dan dilakukan evaluasi dari implementasi yaitu klien mengatakan merasa lebih baik dan pola tidur kembali membaik. Dan saat observasi tambahan juga didapatkan bahwa klien sudah tidak nampak kebingungan serta wajah yang sudah tidak nampak tegang seperti hari sebelumnya.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa senam tai chi dapat membantu menurunkan tingkat ansietas pada lansia apabila terapi tersebut dapat dijalankan sesuai Standart Operasional Prosedur (SOP) yang telah ditentukan oleh Evidance Based in Nursing (EBN).

Kata Kunci : Lansia, Ansietas dan Senam Tai Chi