

## ABSTRAK

### Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Andini Reka Yuniarti

[andinirekayuniartii@gmail.com](mailto:andinirekayuniartii@gmail.com)

Dosen Pembimbing : Ach Arfan Adinata, S.Kep., Ns., M.Kep., Dr. Nikmatul Fadilah, S.Kep., Ns., M.Kep

**Latar Belakang :** Hipertensi menjadi suatu masalah utama terkait kesehatan pada seluruh belahan dunia yang banyak menyebabkan kematian. Cara untuk mengatasi hipertensi yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah Senam *Tai Chi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental kelompok pendekatan *one-group pretest-posttest research design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Duta *Tai Chi* di Duta *Tai Chi* Surabaya, besar sampel penelitian sebesar 17 orang, pengambilan sampling berupa nonprobability sampling dengan menggunakan purposive sampling. Variabel independen adalah Senam *Tai Chi* dan variabel dependen adalah Tekanan Darah. Analisa data menggunakan Uji Statistik *Paired T Test*. **Hasil:** Hasil didapatkan nilai  $p=0,014$  yang artinya terdapat perbedaan tekanan darah antara sebelum dan setelah senam *Tai Chi*. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Senam *Tai Chi* sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga Senam *Tai Chi* perlu dilakukan untuk mendapatkan hasil yang signifikan.

**Kata kunci :** Senam *Tai Chi*, Tekanan Darah, hipertensi

## ABSTRACT

### *The Effect of Tai Chi Exercise on Reducing Blood Pressure in Hypertension Sufferers*

Andini Reka Yuniarti  
[andinirekayuniarti@gmail.com](mailto:andinirekayuniarti@gmail.com)

Supervisor : Ach Arfan Adinata, S.Kep., Ns., M.Kep., Dr. Nikmatul Fadilah,  
S.Kep., Ns., M.Kep

**Background:** Hypertension is a major health problem in all parts of the world which causes many deaths. Ways to treat hypertension are pharmacological and non-pharmacological therapy. One non-pharmacological therapy that can lower blood pressure is Tai Chi exercise. This research aims to determine the effect of Tai Chi exercise on reducing blood pressure in hypertension sufferers. **Method:** This research uses a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest research design approach. The population in this study were members of the Tai Chi Duta at Duta Tai Chi Surabaya, the research sample size was 17 people, sampling took the form of nonprobability sampling using purposive sampling. The independent variable is Tai Chi exercise and the dependent variable is blood pressure. Data analysis used the Paired T Test Statistical Test. **Results:** The results obtained  $p = 0.014$ , which means there is a difference in blood pressure between before and after Tai Chi exercise. **Conclusion:** It can be concluded that there is an effect of Tai Chi exercise on reducing blood pressure in people with hypertension. Tai Chi exercise is a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure in hypertension sufferers, so Tai Chi exercise needs to be done to get significant results.

**Keywords :** *Tai Chi Exercise, Blood Pressure, Hypertension*