

ABSTRAK

Khikmatun Khasanah¹, Wiwiek Natalya², Tutik Lismawati³

Penerapan Terapi Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Kelompok Hipertensi Di Desa Sembungjambu Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan

Latar belakang: Hipertensi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang khas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal, komplikasi ini jika tidak ditangani dengan baik, salah satunya dapat ditangani dengan menggunakan dengan non-farmakologis seperti senam tai chi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah penerapan terapi senam tai chi ini berpengaruh terhadap kelompok hipertensi.

Metode: Studi kasus pada kelompok hipertensi dengan penerapan senam tai chi berdasarkan *evidence based nursing*. Penerapan senam tai chi dilakukan pada 10 responden yang mengidap hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam mengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan SOP senam tai chi. Senam tai chi dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara konsisten setelah diberikan senam tai chi selama tiga kali pertemuan. Rata-rata tekanan darah pre adalah 145/89 mmHg, dan post menjadi 128/83 mmHg. Didapatkan rata-rata penurunan sistolik 17 mmHg dan diastolik 7 mmHg selama tiga kali pertemuan.

Simpulan: Senam tai chi dapat menurunkan tekanan darah pada anggota kelompok yang mengalami hipertensi di Desa Sembungjambu, selama tiga kali pertemuan dengan hasil rata-rata tekanan darah pre 145/89 mmHg, dan post 128/83 mmHg. Dengan rata-rata penurunan sistolik 17 mmHg dan diastolik 7 mmHg.

Kata kunci : *Hipertensi, penurunan tekanan darah, senam tai chi*
Daftar Pustaka : 2021-2025

ABSTRACT

Khikmatun Khasanah¹, Wiwiek Natalya², Tutik Lismawati³

The Implementation of Tai Chi Exercise Therapy to Reduce High Blood Pressure in a Hypertension Group in Sembungjambu Village, Bojong District, Pekalongan Regency

Introduction: Hypertension is well-known as a silent killer because most patients do not experience specific symptoms, yet it can lead to serious complications such as stroke, coronary heart disease, heart failure, and kidney failure. These complications can be prevented through appropriate management, including non pharmacological interventions such as Tai Chi exercise. Therefore, this study aims to determine the effect of implementing Tai Chi exercise therapy on a hypertension group.

Methods: This case study was conducted in a hypertension group by implementing Tai Chi exercise therapy based on evidence based nursing. The intervention was applied to 10 respondents with hypertension. Blood pressure was measured by a sphygmomanometer, and the intervention followed the standard operating procedure for Tai Chi exercise. Tai Chi exercise was conducted over three sessions

Results: The results showed a consistent reduction in blood pressure after three sessions of Tai Chi exercise. The mean pre-intervention blood pressure was 145/89 mmHg, which decreased to 128/83 mmHg after the intervention. The mean reduction in systolic blood pressure was 17 mmHg, while the mean reduction in diastolic blood pressure was 7 mmHg.

Conclusion: Tai Chi exercise was effective in reducing blood pressure among members of the hypertension group in Sembungjambu Village after three sessions. The mean blood pressure decreased from 145/89 mmHg before the intervention to 128/83 mmHg after the intervention, with a mean reduction of 17 mmHg in systolic blood pressure and 7 mmHg in diastolic blood pressure.

Keywords : *blood pressure reduction, hypertension, Tai Chi exercise*

References : 2021-2025