

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR**

SKRIPSI



SINTA

NIM : 2239003

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama :Sinta

NIM :2239003

Judul :**Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Rambah Tengah Hilir**

Skripsi penelitian ini telah diperiksa, di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan tim penguji skripsi Program Studi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Pasir Pengaraian, 17 Juni 2026

Pembimbing



Bdn. Rahmi Fitria, SST., M.Biomed
NIDN. 1029058604

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
RAMBAH TENGAH HILIR**

Disusun oleh :

SINTA
NIM 2239003

Diujikan Dalam Sidang Skripsi Pada Tanggal 17 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Penguji



Bdn. Rahmi Fitria, SST, M. Biomed
NIDN. 1029058604

Penguji I



Bdn. Siti Nurkhasanah, SST, M. Keb
NIDN. 1027038701

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep, M.Kes
NIDN :1017068404

Penguji II



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep, M.Kes
NIDN :1017068404

Disetujui Oleh:

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sinta

NIM : 2239003

Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul Skripsi :Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Rambah Tengah Hilir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, 17 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Sinta

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sinta
Nim : 2239003
Tempat / Tanggal Lahir : Muara Pawan, 25 Juli 2004
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Mandailing
Anak Ke : 4 (keempat) dari 4 Bersaudara
Alamat Rumah : Puar Pawan
RT. 002 RW. 002, Desa Rambah tengah Hulu , Kecamatan
Rambah , Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No Handphone : 0852-1892-1614
Email : sintadaulay203@gmail.com
Riwayat Sekolah :

1. TK Nurkhasanah, Lulusan Tahun 2010
2. SDN 011 Rambah , Lulusan Tahun 2016
3. SMPN 2 Rambah , Lulusan Tahun 2018
4. SMAN 1 Rambah , Lulusan Tahun 2022

Data Orang Tua :
Nama Ayah : Rahman
Tempat/Tanggal Lahir : Muara Pawan 3 Mei 1972
Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Nurhayati
Tempat/Tanggal Lahir : Pawan Hulu 7 April 1977
Pekerjaan : Petani

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan Penyusunan skripsi ini dengan judul “pengaruh senam tai chi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa rambah tenga hilir” yang merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karna itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Terwujudnya Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, S.Pd, M.Pd Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian,
2. Lutfita Nur Alfiah, M.Si Selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns.Romy Wahyuny, S.Kep.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, Sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bdn.Andria, SST.,M.Biomed selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn.Rahmi fitria SST., M.Biomed Selaku Pembimbing Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bdn.Siti Nurkhasanah,SST.,M.Keb selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama menyelesaikan Skripsi ini.

8. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulisan selama menempuh perkuliahan.
9. Kepada yang teristimewa penulis persembahkan untuk keluarga kedua orang tua ayah rahman ibu nurhayati abang dan kakak hariantio,berlin,mielna kepada mereka penulis mempersembahkan terimakasih untuk segala hal yang diusahakan dalam menempuh pendidikan ini terimakasih atas doa,dukungan, dan motivasi,

Tak ada yang bisa peneliti berikan selain do'a, semoga amal kebaikan Bapak/ Ibu/ Saudara mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena peneliti meyakini tidak ada kesempurnaan kecuali milik Allah SWT. Oleh karena itu saran dan kritik sangat saya harapkan. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semuanya.

Pasir Pengaraian, 17 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Hipertensi	10
2. Senam Tai Chi.....	20
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesa.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Ruang lingkup penelitian	31
D. Definisi Operasional	31
E. Instrumen	32
F. Metode pengumpulan data	32
G. Metode pengolahan dan analisis data.....	33
H. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Definisi Opresional	31
Tabel 4.1 Distribusi Rata - rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Tai Chi Di Desa Rambah Tengah Hilir	36
Tabel 4.2 Distribusi Rata - rata Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi sebelum dilakukan Senam Tai Chi di Desa Rambah Tengah Hilir.....	37
Tabel 4.3 Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Rambah Tengah Hilir.....	38

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	21
Skema 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 2 : Standar Operasional Prosedur

Lampiran 3 : Lembar Observasi

Lampiran 4 : Surat Izin penelitian

Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian

Lampiran 6 : SPSS

Lampiran 7 : Lembar Konsultasi

Lampiran 8 : Dokumentasi

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, JUNI 2026
SINTA
2239003**

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR**

45 Halaman, 7 Tabel, 2 Skema, 8 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang Senam Tai Chi adalah latihan fisik yang berasal dari Tiongkok dengan gerakan lambat, lembut, melatih konsentrasi, menghilangkan stres, merilekskan tubuh serta meningkatkan keseimbangan, dan membantu menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah senam Tai Chi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam Tai Chi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Rambah Tengah Hilir. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Pre Experimental menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah 57 orang yang menderita hipertensi, Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan Simple Random Sampling. Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 159,28 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 132,42 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 102,89 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 83,11 mmHg. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Rambah Tengah Hilir.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Tai Chi, Tekanan Darah
Referensi : 5 Buku + 22 Jurnal (2017–2025)

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
THESIS, JUNE 2026
SINTA
2239003**

**THE EFFECT OF TAI CHI EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN RAMBAH TENGAH HILIR VILLAGE**

45 Pages+7 Tables+2 Diagrams +8 Appendices

ABSTRACT

Background: Tai Chi is a physical exercise originating in China that involves slow, gentle movements; it helps improve concentration, relieve stress, relax the body, and enhance balance, as well as help maintain heart health and blood pressure. Hypertension is a noncommunicable disease that can lead to complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. One nonpharmacological therapy that can be used to help lower blood pressure is Tai Chi. The purpose of this study was to determine the effect of Tai Chi on blood pressure in patients with hypertension in the village of Rambah Tengah Hilir. This was a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 57 individuals with hypertension; the sample comprised 36 respondents selected using simple random sampling. Data analysis was performed using the Paired Sample t-test. The results showed that the mean systolic blood pressure before the intervention was 159.28 mmHg and decreased to 132.42 mmHg after the intervention. The mean diastolic blood pressure before the intervention was 102.89 mmHg and decreased to 83.11 mmHg after the intervention. The statistical test yielded a p-value of $0.000 < 0.05$, leading to the conclusion that Tai Chi exercises have a significant effect on lowering blood pressure in patients with hypertension in Rambah Tengah Hilir Village.

Keywords : Hypertension, Tai Chi Exercise, Blood Pressure
References :5Books+22Journals(2017-2025)