

SKRIPSI
PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI

Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024



Oleh :

DEWA AYU M. PRADNYA PARAMITHA
NIM. P07120220059

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**DEWA AYU M. PRADNYA PARAMITHA
NIM. P07120220059**

**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

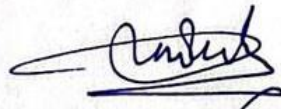
Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024

Diajukan Oleh :

DEWA AYU M. PRADNYA PARAMITHA
NIM. P07120220059

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ns. Ni Made Wedri, A.Pcr.Pen.,S.Kep.,M.Kes.
NIP. 196106241987032002

Pembimbing Pendamping:



I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa,S.Kp.M.Kep.Sp.MB
NIP. 197108141994021001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukaria,S.Kep.,Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI DENGAN JUDUL:**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024

Diajukan Oleh:

DEWA AYU M. PRADNYA PARAMITHA
NIM. P07120220059

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 6 MEI 2024**

TIM PENGUJI :

1. I Kctut Suardana, SKp., M.Kes.
NIP. 196509131989031002

(Ketua)

2. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd.
NIP. 196709281990031001

(Anggota 1)

3. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

(Anggota 2)

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENTERIAN KESEHATAN DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M. Kep.
NIP. 196812311992031020



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewa Ayu M. Pradnya Paramitha

NIM : P07120220059

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2023/2024

Alamat : Perum Dalung Permai Blok K3 No. 59, Kec. Kuta Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul Pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 2 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Dewa Ayu M. Pradnya Paramitha
NIM. P07120220059

THE EFFECT OF A COMBINATION OF TAI-CHI EXERCISES AND GUIDED IMAGERY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

Study Conducted in the Region of Public Health Center Tabanan III in 2024

ABSTRACT

Hypertension claims the lives of nearly 8 billion people every year worldwide. According to the World Health Organization, the incidence of hypertension will continue to increase. The prevalence of hypertension in Indonesia was recorded at 34.1% with the number of sufferers $\pm$ 63 million people. Blood pressure tends to be higher with age. The aim of the research was to determine the effect of a combination of Tai-Chi exercise and guided imagery on blood pressure in elderly people with hypertension. This research method uses a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design which uses a research sample of 20 people with a probability sampling technique, simple random sampling. The research results showed that before carrying out the Tai-chi exercise and Guide Imagery intervention, the average elderly person had a systolic blood pressure of 159.45 mmHg and a diastolic blood pressure of 96.90 mmHg. After being given the Tai-Chi exercise and Guide Imagery intervention, the elderly's blood pressure decreased with an average systolic blood pressure of 120.35 mmHg and diastolic blood pressure of 87.55 mmHg. This research has been tested using a Paired Sample T-Test with a p -Value of 0.000 ($<\alpha=0.05$) so that the conclusion of this research is that there is an effect of the combination of Tai-Chi Exercise and Guided Imagery on blood pressure in elderly people with hypertension. Suggestions for respondents to be able to do Tai-Chi and Guide Imagery exercises independently at home.

Keywords: Tai-Chi Gymnastics, Guide Imagery, Blood Pressure

PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY* TERHADAP TEKANAN DARAH PADALANSIA DENGAN HIPERTENSI

Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024

ABSTRAK

Hipertensi merenggut nyawa hampir 8 miliar orang setiap tahunnya di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* kejadian hipertensi akan terus meningkat. Prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat 34,1% dengan jumlah penderita ± 63 juta jiwa. Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design* yang menggunakan sampel penelitian sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel *Probability sampling, simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan intervensi Senam *Tai-chi* dan *Guide Imagery* rata-rata lansia memiliki tekanan darah sistolik yaitu 159,45 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 96,90 mmHg. Setelah diberikan intervensi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* tekanan darah lansia mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik 120,35 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 87,55 mmHg. Penelitian ini telah diuji menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan nilai $p\text{-Value}$ 0,000 ($<\alpha=0,05$) sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Saran bagi responden agar dapat melakukan Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* secara mandiri di rumah.

Kata kunci : Senam *Tai-Chi*, *Guide Imagery*, Tekanan Darah

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH KOMBINASI SENAM *TAI-CHI* DAN *GUIDE IMAGERY* TERHADAP TEKANAN DARAH PADALANSIA DENGAN HIPERTENSI

Studi Dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024

Oleh : Dewa Ayu M. Pradnya Paramitha

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas. Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi & Rachmah, 2022).

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu faktor genetik, usia, jenis kelamin. Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, terutama usia lanjut, pembuluh darah akan secara alami menebal dan lebih kaku (Ekasari dkk., 2021).

Mengacu pada data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat 34,1% dengan perkiraan jumlah penderitanya mencapai 63.309.620 jiwa. Selain itu, angka kematian disebabkan hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 jiwa. Sedangkan provinsi Bali prevelensi hipertensi sebesar 29,97% (Rikesdas, 2018). Prevalensi kasus hipertensi terbanyak di Bali menurut Kabupaten/Kota pada tahun 2018 berada di daerah Klungkung sebanyak 12,98%, Karangasem sebanyak 12,97% dan Tabanan sebanyak 12,12% (Riskesdas Bali, 2019).

Di Kabupaten Tabanan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 yaitu 131.099 orang. Dari 20 UPT Kesmas se-Kabupaten Tabanan, cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kabupaten Tabanan pada Tahun 2022 saat ini

tercatat 19% dari jumlah penderita hipertensi. Puskesmas Selemadeg memiliki cakupan pelayanan kesehatan terbanyak yaitu mencapai 45,3%, sedangkan Puskesmas Tabanan III memiliki cakupan pelayanan kesehatan terendah yaitu hanya 0,8% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan, 2022).

Penanganan untuk setiap pasien hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dan mempertahankan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg. Secara umum penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis adalah pengobatan yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan. Untuk menurunkan tekanan darah, penyakit hipertensi harus melakukan perubahan pada pola hidup yang lebih baik. Mengubah pola hidup yang sehat dapat memperbaiki derajat kesehatan seperti dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan relaksasi (Hidayah, 2019).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu seperti melakukan Kombinasi senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery*. Senam *Tai-chi* merupakan olah raga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan yang dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Gerakan *Tai-chi* yang meliputi *body-mindsoul-breath* secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan non-adrenalin melalui urin, menurunkan kadar kortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang membawa dampak positif pada jantung (berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal) (Kresnayana dkk., 2021).

Guide imagery adalah metode yang digunakan untuk mengarahkan pasien memvisualisasikan lingkungan dan kejadian yang menyenangkan, bersama dengan sensasi penglihatan, sentuhan, pendengaran, penciuman, dan relaksasi yang sesuai. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh reaksi tubuh yang diinginkan, seperti penurunan ketegangan, kecemasan, dan ketidaknyamanan (Salfia dkk., 2021). *Guide Imagery* akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan tekanan darah. Keadaan rileks akan mengurangi keadaan patologis fisik maupun mental. (Aji dkk., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024. Metode penelitian ini

menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design* dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum melakukan intervensi Senam *Tai-chi* dan *Guide Imagery* tekanan darah lansia rata-rata memiliki tekanan darah sistolik sebesar 159,45 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 96,90 mmHg.

Setelah diberikan intervensi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* tekanan darah lansia rata-rata mengalami penurunan dengan kategori Pra-Hipertensi sebanyak 20 orang (100%) dengan rata-rata tekanan darah sistolik 120,35 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 87,55 mmHg. Pengaruh kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* telah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Uji *Paired Samples T-Test* dan dikatakan signifikan karna nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($\alpha=0,05$) maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian kombinasi senam *Tai-chi* dan *Guide imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Latihan fisik terutama senam dapat mengakibatkan peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh dengan lancar. Hal ini didukung oleh teori Hermansyah (2021) yang mengatakan bahwa latihan fisik juga dapat meningkatkan aliran darah. Karena itu, latihan fisik sedang seperti senam yang meningkatkan aliran darah sudah lebih dari cukup untuk menghindarkan endotel pembuluh darah dari proses aterosklerosis. Melakukan aktivitas fisik dapat meregangkan otot-otot, memperlancar sirkulasi darah dan mengeluarkan hormon endorphen. Peningkatan hormon endorphen merangsang hormon dopamine dan hormon serotonin yang berperan untuk relaksasi

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024. Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* sangat mempengaruhi tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi, karena dengan melakukan kedua kombinasi tersebut secara rutin dapat menurunkan tekanan darah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* Dan *Guide Imagery* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2024” dengan baik dan tepat pada waktunya. Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi program studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan Proposal Penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak dan bimbingan dari dosen pembimbing, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran Proposal Penelitian ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran Proposal Penelitian ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp. S.Pd., M.Kep., Sp.Mat. selaku Kaprodi S.Tr Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.

4. Ibu Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing pertama yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi dan memberikan saran – saran sehingga Proposal Penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Bapak I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa,S.Kp.M.Kep.Sp.MB selaku pembimbing kedua yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan saran – saran sehingga Proposal Penelitian ini dapat terselesaikan.
6. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Pihak UPTD Puskesmas Tabanan III yang telah memberikan izin mengadakan penelitian sehingga penyusunan Proposal Penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Keluarga yang selalu membantu dan mendukung penulis dengan segala kemampuannya dengan memberikan dukungan berupa materi, moral serta doa dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya Hasil Penelitian ini.
8. Teman – teman yang telah memberikan dorongan dan membantu penyelesaian Hasil Penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Hasil Penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal Penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan Proposal Penelitian ini. Penulis berharap melalui Proposal Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Denpasar, 2 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Batasan Usia Lansia	8
3. Ciri - ciri Lansia.....	9
4. Masalah Yang Dihadapi Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	12
1. Definisi Hipertensi	12

2. Etiologi	12
3. Klasifikasi	15
4. Manifestasi Klinis	16
5. Patofisiologi Hipertensi Pada Lansia	17
6. Komplikasi	18
7. Penatalaksanaan.....	19
C. Konsep Senam <i>Tai Chi</i>	20
1. Definisi	20
2. Tujuan.....	21
3. Indikasi Dan Kontraindikasi	22
4. Penatalaksanaan.....	22
5. Gerakan senam <i>tai chi</i>	23
D. Konsep <i>Guide Imagery</i>	23
1. Definisi	23
2. Tujuan.....	24
3. Manfaat.....	24
4. Macam - Macam Teknik <i>Guide Imagery</i>	25
5. Efek <i>Guide Imagery</i> Terhadap Respon Tubuh	25
6. Indikasi <i>Guide Imagery</i>	26
7. Langkah - Langkah <i>Guide Imagery</i>	26
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
1. Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Alur Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi	33

2. Sampel.....	33
3. Teknik Sampling	35
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Jenis Data	36
2. Metode Pengumpulan Data	36
3. Instrumen Pengumpulan Data	38
F. Pengolahan dan Analisis Data	39
1. Teknik Pengolahan Data	39
2. Analisis Data	40
G. Etika Penelitian.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Kondisi Lokasi Penelitian	44
2. Karakteristik Subyek Penelitian	44
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian	46
4. Hasil Analisa Data	47
B. Pembahasan	47
1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Pada Lansia dengan Hipertensi	47
2. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Pada Lansia dengan Hipertensi	49
3. Pengaruh Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi.....	50
C. Kelemahan Penelitian.....	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi	29
Tabel 2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III.....	44
Tabel 3 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III.....	45
Tabel 4 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III	45
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i>	46
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi sesudah diberikan kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i>	46
Tabel 7 Hasil Analisa Pengaruh Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III.....	27
Gambar 2. Alur Penelitian Pengaruh Kombinasi Senam <i>Tai Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	60
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian	61
Lampiran 3 Lembar Permohonan menjadi Responden.....	62
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	63
Lampiran 5 Lembar Pengumpulan Data	67
Lampiran 6 SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	68
Lampiran 7 SOP dan Checklist Senam <i>Tai-Chi</i> dan <i>Guide Imagery</i>	69
Lampiran 8 Surat Izin Pengambilan Data	75
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian	77
Lampiran 11 Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	78
Lampiran 12 Sertifikat Instruktur	80
Lampiran 13 Hasil SPSS Distribusi Frekuensi Data Umum Responden.....	81
Lampiran 14 Hasil SPSS Distribusi Frekuensi Data Khusus Responden.....	82
Lampiran 15 Uji Normalitas Data.....	83
Lampiran 16 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	84
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	85
Lampiran 18 Master Tabel Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi	86
Lampiran 19 Surat Pernyataan Administrasi	87
Lampiran 20 Daftar Bimbingan SIAK.....	88
Lampiran 21 Surat Persetujuan Publikasi Repository.....	90
Lampiran 22 Hasil Turnitin.....	91