

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI
DAN *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH :
Maria Almeyda Jesica Putri Inengura
NRP : 9103021002

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI DAN *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Maria Almeyda Jesica Putri Inengura
NRP : 9103021002

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Maria Almeyda Jesica Putri Inengura

NRP : 9103021002

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI DAN *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,


Maria Almeyda Jesica P. I

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Almeyda Jesica Putri Inengura
NRP : 9103021002

Menyetujui skripsi/karya ilmiah:

Judul :
Pengaruh Terapi Kombinasi Meditasi Dan *Tai chi* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juli 2025

Yang Menyatakan



Maria Almeyda Jesica P.I

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI DAN *TAI CHI* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

OLEH:

Maria Almeyda Jesica Putri Inengura

NRP: 9103021002

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Surabaya, 19 Juni 2025

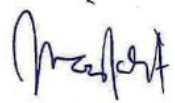
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI DAN *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

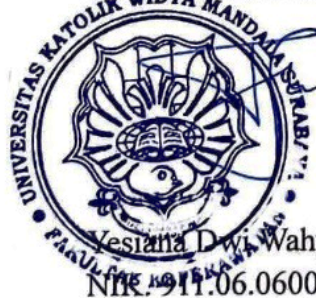
Skripsi yang ditulis oleh Maria Almeyda Jesica Putri Inengura NRP. 9103021002 telah diuji dan disetujui oleh tim penguji Skripsi pada tanggal 10 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
2. Sekertaris : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns., M.Kep
NRP. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria, dan Roh Kudus yang menjadi sumber kekuatan, pengharapan, menerangi hati dan pikiran hingga skripsi ini terselesaikan.

Mama Siska Mon dan kedua adik, dosen pembimbing, dosen penguji, dan seluruh dosen saya, yang telah memberikan ilmu dan pengajaran. Terkhusus juga saya persembahkan kepada almarhum Papa Yohanes Moa dan Om Ito Mon.

And I dedicate this work to myself – for not giving up, even when things felt impossible and for continuing to believe, even when in moments of doubt.

HALAMAN MOTTO

“Jangan pernah kuatir akan masa depanmu jika hidupmu bersama Tuhan”

- Fransiska Korina Mon

“My arms will hold you keep you safe and warm”

Psalm 121: 5 – 6

Feci quod potui, faciant meliora

**“Aku telah melakukan yang terbaik yang aku bisa, biarlah yang lebih baik
dilakukan”**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Kombinasi Meditasi dan *Tai chi* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis juga berterima kasih kepada banyak pihak atas bantuan, bimbingan, serta dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini serta menciptakan lingkungan akademik yang kondusif untuk belajar dan berkarya.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing utama dan juga penasehat akademik yang telah membimbing penulis menuntut ilmu di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mencurahkan kasih sayang dan perhatian pada penulis, serta memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
3. Ibu Kristina Pae, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan segenap waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penulisan skripsi ini.

4. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis
5. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis
6. Seluruh responden di wilayah kerja Puskesmas Jagir yang bersedia terlibat dan berpartisipasi secara sukarela meluangkan waktu dan tenaga dalam penelitian saya sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik
7. Puskesmas Jagir Surabaya dan staf karyawan yaitu dr. Dessy Jumiatty Setia, Bapak Suko dan Bu Gita beserta karyawan lain yang mengizinkan saya dalam melaksanakan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan penulisan skripsi.
9. Papa Yohanes Moa, Mama Fransiska Korina Mon, Adik Stefany dan Stefanya serta Om Edu Romo dan Tante Sesi yang selalu memberikan dukungan moral dan finansial selama saya menempuh pendidikan ini, yang selalu berusaha memberikan yang terbaik di dunia ini dan tak pernah terhitung jumlahnya.
10. Seluruh teman-teman angkatan 2021, dan yang terkhusus Adinda Kurnia Sari serta Dinda Elok Permatasari yang selalu memberikan semangat satu sama lain. Yang telah bersama-sama berjuang dari jaman pandemi covid-19 hingga sampai di tahap ini. Terima kasih karena selalu dapat menciptakan rasa hangat keluarga selama menjalani perkuliahan dan penulisan skripsi skripsi ini.

11. Dan terakhir, Terima kasih untuk diri saya sendiri sebagai penulis yang mampu melawan perasaan takut dan tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk usaha dan kerja keras yang telah dilakukan untuk menyelesaikan skripsi skripsi ini dan tidak mengecewakan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Penulis mengharapkan saran atau kritik demi kesempurnaan dan perbaikan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan, diterapkan di lapangan, dan dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, 19 Juni 2025

Maria Almeyda Jesica P.I

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Meditasi.....	7
2.1.1. Pengertian Meditasi.....	7
2.1.2. Manfaat Meditasi.....	7
2.1.3. Jenis Meditasi	8

2.1.4.	Indikasi Meditasi	9
2.1.5.	Kontraindikasi Meditasi	9
2.1.6.	Mekanisme Meditasi Terhadap Tekanan Darah	9
2.1.7.	Prinsip Meditasi.....	10
2.1.8.	Prosedur Melakukan Meditasi.....	11
2.2.	Konsep <i>Tai chi</i>	13
2.2.1.	Pengertian <i>Tai chi</i>	13
2.2.2.	Indikasi <i>Tai chi</i>	14
2.2.3.	Kontraindikasi <i>Tai chi</i>	14
2.2.4.	Manfaat <i>Tai chi</i>	14
2.2.5.	Mekanisme <i>Tai chi</i> Terhadap Tekanan Darah	15
2.2.6.	Prosedur Melakukan <i>Tai chi</i>	15
2.3.	Konsep Tekanan Darah.....	23
2.3.1.	Pengertian Tekanan Darah.....	23
2.3.2.	Prinsip Mengatur Tekanan Darah.....	24
2.3.3.	Pembagian Waktu Yang Tepat Untuk Mengukur Tekanan Darah	24
2.3.4.	Jenis-Jenis Alat Pengukuran Tekanan Darah.....	24
2.3.5.	Teknik Mengukur Tekanan Darah	26
2.4.	Konsep Lansia	27
2.4.1.	Pengertian Lansia	27
2.4.2.	Batasan Lansia.....	27
2.4.3.	Klasifikasi Lansia	28
2.4.4.	Karakteristik Lansia	28
2.4.5.	Perubahan Pada Lansia.....	29
2.5.	Konsep Hipertensi	31
2.5.1.	Pengertian Hipertensi	31
2.5.2.	Klasifikasi Hipertensi	32
2.5.3.	Faktor Risiko Hipertensi	32
2.5.4.	Tanda dan Gejala Hipertensi	34
2.5.5.	Patofisiologi Hipertensi Pada Lansia	34
2.5.6.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	35
2.5.7.	Komplikasi Hipertensi.....	37
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	38
3.1.	Kerangka Konseptual	38
3.2.	Pengaruh Pemberian Terapi Kombinasi Meditasi dan <i>Tai chi</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	39
3.3.	Hipotesis.....	40
BAB 4	METODE PENELITIAN	41
4.1.	Desain Penelitian.....	41
4.2.	Identifikasi Variabel Penelitian	42
4.2.1.	Variabel Independen	42
4.2.2.	Variabel Dependen	42
4.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
4.4.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	44
4.4.1.	Populasi	44
4.4.2.	Sampel.....	44

4.4.3.	Teknik Pengambilan Sampel	45
4.5.	Kerangka Kerja Penelitian	46
4.6.	Metode Pengumpulan Data	46
4.6.2.	Instrumen Penelitian	50
4.6.3.	Waktu dan Tempat Penelitian	51
4.7.	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	51
4.7.1.	Validitas	51
4.7.2.	Realibilitas Alat Ukur	51
4.8.	Teknik Analisis Data	52
4.8.1.	<i>Editing</i>	52
4.8.2.	Tabulasi	52
4.8.3.	Uji Hipotesis	52
4.9.	Etika Penelitian	53
4.9.1.	Prinsip Manfaat	53
4.9.2.	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect Human Dignity</i>)	53
4.9.3.	Prinsip Keadilan (<i>Right to Justice</i>)	54
BAB 5	HASIL PENELITIAN	55
5.1.	Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2.	Hasil Penelitian	57
5.2.1.	Data Umum	57
5.2.2.	Data Khusus	63
BAB 6	PEMBAHASAN	67
6.1.	Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Kombinasi Meditasi Dan <i>Tai chi</i>	67
6.2.	Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Kombinasi Meditasi Dan <i>Tai chi</i>	72
6.3.	Pengaruh Terapi Kombinasi Meditasi Dan <i>Tai chi</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir	79
6.4.	Keterbatasan Penelitian	83
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	84
7.1.	Kesimpulan	84
7.2.	Saran	84
7.2.1.	Bagi Lansia Hipertensi	84
7.2.2.	Bagi Studi Ilmu Keperawatan	85
7.2.3.	Bagi Puskesmas	85
7.2.4.	Bagi Peneliti Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA	86	
LAMPIRAN	94	
ARTIKEL PENELITIAN	125	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Gerakan <i>tai chi</i>	16
Tabel 2.2 Batasan lanjut usia.....	27
Tabel 2.3 Klasifikasi hipertensi menurut <i>Joint National Committee</i> (JNC)	32
Tabel 4.1 Desain penelitian pengaruh terapi kombinasi meditasi dan <i>tai chi</i> terhadap tekanan darah lansia hipertensi.....	41
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	43
Tabel 5.1 Jadwal pelayanan Puskesmas Jagir.....	55
Tabel 5.2 Kasus penyakit di wilayah kerja Puskesmas Jagir	56
Tabel 5.3 Distribusi data tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi meditasi dan <i>tai chi</i> terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 27 Maret – 17 April 2025.....	63
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	65
Tabel 5.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon signed rank test</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pretest dan Posttest</i>	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi duduk dalam meditasi	12
Gambar 2.2 Menutup mata saat melakukan meditasi	12
Gambar 2.3 Bangkit mengatur napas	17
Gambar 2.4 Melapangkan dada.....	17
Gambar 2.5 Mengayun pelangi	18
Gambar 2.6 Membelah awan	18
Gambar 2.7 Mengayun tangan	18
Gambar 2.8 Mengayun di danau	19
Gambar 2.9 Mengangkat bola	19
Gambar 2.10 Memandang rembulan.....	19
Gambar 2.11 Mendorong telapak.....	20
Gambar 2.12 Membelai naga	20
Gambar 2.13 Meraup laut	20
Gambar 2.14 Mendorong ombak	21
Gambar 2.15 Membentang sayap.....	21
Gambar 2.16 Menjulurkan tinju.....	21
Gambar 2.17 Terbang melayang	22
Gambar 2.18 Memutar roda	22
Gambar 2.19 Menepuk bola.....	22
Gambar 2.20 Meredakan nafas	23
Gambar 2.21 Tensimeter dengan menggunakan air raksa.....	25
Gambar 2.22 Tensimeter dengan menggunakan <i>aneroid</i>	25
Gambar 2.23 Tensimeter digital	25

Gambar 3.1	Kerangka konseptual pengaruh pemberian terapi kombinasi meditasi dan <i>tai chi</i> terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.....	38
Gambar 4.1	Kerangka kerja penelitian pengaruh pemberian terapi kombinasi meditasi dan <i>tai chi</i> terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.....	46
Gambar 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	58
Gambar 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025.....	58
Gambar 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	59
Gambar 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Saat Ini di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	59
Gambar 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	60
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Kopi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	60
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	61
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Pada Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	61
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	62
Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Hipertensi yang Dikonsumsi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 27 Maret – 17 April 2025	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	94
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed consent</i>)	95
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi	96
Lampiran 4 Lembar observasi tekanan darah <i>pre</i> dan <i>post</i>	97
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Meditasi	100
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Tai chi</i>	102
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah.....	110
Lampiran 8 Agenda kegiatan	111
Lampiran 9 Surat Pengantar ijin penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya	113
Lampiran 10 Surat Pengantar ijin penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Kepala Puskesmas Jagir Surabaya	114
Lampiran 11 Surat Pengantar ijin penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	115
Lampiran 12 Surat pernyataan penelitian untuk diberikan kepada dinas kesehatan kota surabaya dan puskesmas jagir surabaya	117
Lampiran 13 Surat Tugas untuk melaksanakan kunjungan rumah di wilayah kerja Puskesmas Jagir	118
Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Jagir	119
Lampiran 15 Sertifikasi Kalibrasi Tensimeter	120
Lampiran 16 Hasil Uji Normalitas	122
Lampiran 17 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test.....	123
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	124

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	125
HALAMAN PERSETUJUAN.....	126
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	127
ABSTRAK	128
<i>ABSTRACT</i>	129
PENDAHULUAN	130
METODE PENELITIAN.....	130
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	131
SIMPULAN DAN SARAN	138
KEPUSTAKAAN	138
BIODATA PENULIS	140

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI KOMBINASI MEDITASI DAN *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Oleh : Maria Almeyda Jesica P.I

Hipertensi yang terjadi pada lanjut usia disebabkan oleh proses penuaan yang menyebabkan peningkatan kekakuan arteri hingga berujung pada komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Terapi non-farmakologi seperti meditasi dan *tai chi* dapat menjadi pilihan untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian *pre-experimental one-group pretest-posttest design* dengan populasi berjumlah 65 lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir. Variabel independen adalah terapi meditasi dan *tai chi* dan variabel dependen adalah tekanan darah. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yaitu SOP terapi meditasi dan *tai chi*, tensimeter digital, dan lembar observasi. Intervensi berupa kombinasi terapi meditasi (15 menit) dan *tai chi* (35 menit) diberikan 3 kali selama 1 minggu. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $8,9 \text{ mmHg} \pm 2,023$ dan diastolik sebesar $6,76 \text{ mmHg} \pm 2,062$ setelah intervensi. Uji Hipotesis *Wilcoxon signed rank test* signifikan ($p < 0,001$) ada pengaruh terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir. Meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen dalam tubuh dan jaringan otot, relaksasi optimal mempersiapkan tubuh untuk *tai chi*, *Tai chi* secara aktif meningkatkan produksi nitrit oksida (NO), melancarkan peredaran darah, dan meregangkan otot serta meningkatkan hormon endorphen sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Terapi Meditasi dan *Tai chi*

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED MEDITATION AND TAI CHI THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

By: Maria Almeyda Jesica P.I

Hypertension in the elderly is caused by the aging process, which leads to increased arterial stiffness and can result in complications such as heart failure, stroke, and kidney failure. Non-pharmacological therapies such as meditation and tai chi can be options for lowering blood pressure. The study design is a pre-experimental one-group pretest-posttest design with a population of 65 elderly people with hypertension. The independent variable was meditation and tai chi therapy, and the dependent variable was blood pressure. Sampling technique used purposive sampling with 30 respondents with inclusion and exclusion criteria. Instruments included SOP for meditation and tai chi therapy, digital sphygmomanometer, and observation sheet. The intervention consisted of a combination of meditation therapy (15 minutes) and tai chi (35 minutes) administered three times over one week. The study results showed an average decrease in systolic blood pressure of $8.9 \text{ mmHg} \pm 2.023$ and diastolic blood pressure of $6.76 \text{ mmHg} \pm 2.062$ after the intervention. Wilcoxon signed rank test was significant ($p < 0.001$), indicating that the combination therapy of meditation and tai chi had an effect on reducing blood pressure in the elderly in Puskesmas Jagir. Meditation improves oxygen circulation in the body and muscle tissue, while optimal relaxation prepares the body for tai chi. Tai chi actively increases nitric oxide (NO) production, improves blood circulation, stretches muscles, and increases endorphin hormones, making it effective in lowering blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Meditation and Tai chi Therapy