

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH LANSIA  
HIPERTENSI DI BANJAR PANDE  
DESA SUMERTA KAJA**



**SKRIPSI**

**OLEH :  
NI PUTU DEWI SETIAWATI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH LANSIA  
HIPERTENSI DI BR. PANDE  
DESA SUMERTA KAJA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**NI PUTU DEWI SETIAWATI  
C1118026**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT**  
**KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH LANSIA**  
**HIPERTENSI DI BR. PANDE**  
**DESA SUMERTA KAJA**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU DEWI SETIAWATI**  
**C1118026**

**Mangupura, 05 Juli 2022**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S. Kep., M. Kes**  
**NIDN: 0801038802**

Pembimbing II



**Ns. N.L. P. Dian Yanita Sari, M. Kep., Sp. Kep. Kom**  
**NIDN: 081006202**

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



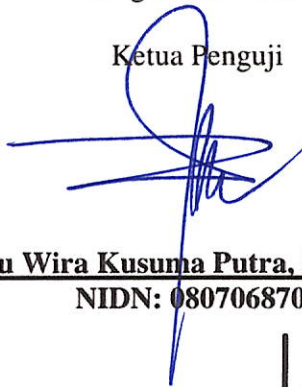
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep.**  
**NIDN. 08210586**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT**  
**KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH LANSIA**  
**HIPERTENSI DI BR. PANDE**  
**DESA SUMERTA KAJA**

**Tanggal: 15 Juli 2022**

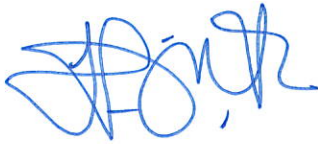
Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



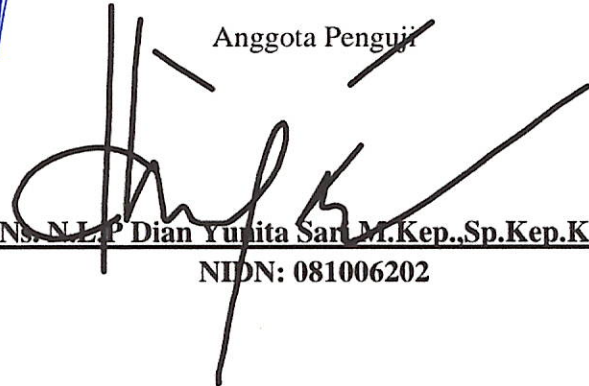
**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN: 0807068702**

Sekretaris Penguji



**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S. Kep., M. Kes**  
**NIDN: 0801038802**

Anggota Penguji



**Ns. N.L.P. Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
**NIDN: 081006202**

Mengetahui,

Program Studi SI Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep.**  
**NIDN. 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, 05 Juli 2022

Ni Putu Dewi Setiawati

Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Banjar Pande Desa Sumerta Kaja

Xvi + 73 + 10 tabel + 2 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah penyakit multifaktorial yang muncul karena interaksi berbagai faktor. Faktor psikologis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah adalah cemas. Cemas dan hipertensi pada lansia salah satu masalah kesehatan yang menyebabkan kematian. Latihan fisik dapat menstabilkan tekanan darah dan mengatasi kecemasan pada lansia. Senam Tai Chi adalah salah satu latihan fisik yang dapat memicu endorfin, menimbulkan perasaan tenang dan meningkatkan semangat hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Tai Chi terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia hipertensi di Banjar Pande Desa Sumerta Kaja.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel 42 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Standar operasional prosedur pelaksanaan Senam Tai Chi, kuesioner GAI dan lembar observasi tekanan darah digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan ada pengaruh Senam Tai Chi terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah ( $p= 0,0001$ ). Saran kepada pihak pelayanan kesehatan, Desa dan lansia mampu menerapkan Senam Tai Chi dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia hipertensi sehingga tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia dapat terkontrol.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan dan Senam Tai Chi

Daftar Pustaka : 51 (2014 – 2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 5 July 2022

Ni Putu Dewi Setiawati

The Effect of Tai Chi Gymnastics on Anxiety Levels and Blood Pressure of Elderly with Hypertension in Banjar Pande, Sumerta Kaja Village

Xvi + 73 + 10 tables + 2 schemas + 15 attachments

**ABSTRACT**

Hypertension is a multifactorial disease that arises due to the interaction of various factors. Psychological factors that cause an increase in blood pressure is anxiety. Anxiety and hypertension in the elderly are one of the health problems that cause death. Physical exercise can stabilize blood pressure and overcome anxiety in the elderly. Tai Chi is a physical exercise that can trigger endorphins, create a feeling of calm and increase the spirit of life. This study aimed to determine the effect of Tai Chi exercise on anxiety level and blood pressure of the elderly with hypertension in Banjar Pande, Sumerta Kaja Village.

This study used a pre-experimental one group pretest-posttest design with a sample of 42 respondents selected by purposive sampling technique using inclusion, exclusion and drop out criteria. Standard operating procedures for the implementation of Tai Chi exercises, GAI questionnaires and blood pressure observation sheets were used as research instruments.

The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test statistical test showed that there was an effect of Tai Chi exercise on anxiety levels and blood pressure ( $p = 0.0001$ ). It is suggested to health services, villages and the elderly are able to apply Tai Chi exercises in an effort to reduce anxiety levels and blood pressure of the elderly with hypertension in order to control anxiety levels and blood pressure in the elderly.

Keywords : Hypertension, Anxiety and Tai Chi Exercise

Bibliography : 51 (2014 – 2021)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Dewi Setiawati

NIM : C1118026

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Br.Pande Desa Sumerta Kaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 05 Juli 2022



( Ni Putu Dewi Setiawati )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Banjar Pande, Desa Sumerta Kaja ” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi

penelitian ini.

4. Ns. N.L.P Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang telah memeberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Bangtan Sonyeondan, Kim Namjoon, Kim Soekjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung dan Jeon Jungkook yang secara tidak langsung telah memberikan semangat kepada peneliti dan menjadi moodbooster selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juli 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR	
TABEL.....	xi
v	
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR	
LAMPIRAN.....	xv
i	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	8
2. Bagi Masyarakat.....	8
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	8
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11

A. Konsep Lansia.....	11
1. Pengertian dan Klasifikasi Lanjut Usia .....	11
2. Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia Saat Mengalami Kecemasan.....	12
3. Perubahan yang Terjadi Pada Lanjut Usia Saat Mengalami Hipertensi.....	13
B. Konsep Kecemasan Pada Lansia .....	14
1. Pengertian Kecemasan Pada Lansia .....	14
2. Gejala Kecemasan Pada Lansia .....	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Lansia.....	15
4. Komplikasi Kecemasan Pada Lansia.....	16
5. Penatalaksanaan Kecemasan Pada Lansia Dengan Menggunakan Metode Senam Tai chi.....	17
6. Alat Ukur Tingkat Kecemasan .....	18
C. Konsep Tekanan Darah .....	19
1. Pengertian Tekanan Darah.....	19
2. Klasifikasi Tekanan Darah .....	20
3. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	21
4. Perubahan Fisiologis Pada Kardiovaskuler .....	21
5. Penatalaksan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Metode Senam Tai Chi .....	22
D. Konsep Hipertensi.23	
1. Pengertian Hipertensi .....	23
2. Penggolongan Hipertensi.....	24
3. Faktor Resiko Hipertensi .....	25
4. Penatalaksanaan Hipertensi .....	27
E. Konsep Senam Tai Chi.....	28
1. Pengertian Senam Tai Chi .....	28
2. Tujuan Senam Tai Chi .....	28
3. Manfaat Senam Tai Chi.....	29
4. Pola Gerak Senam Tai Chi .....	29

5. Kontraindikasi Senam pada Lansia .....	38
F. Pengaruh Tai Chi Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah.....	39
G. Kerangka Teori.....	41
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>42</b>
A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis .....	43
C. Definisi Operasional .....	43
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel.....	45
1. Populasi .....	45
2. Sampel .....	46
C. Tempat Penelitian .....	48
D. Waktu Penelitian .....	49
E. Etika Penelitian .....	49
1. Prinsip Nilai Sosial, Nilai Klinis dan Nilai Ilmiah .....	50
2. Memperhatikan Manfaat Dan Kerugian Yang Ditimbulkan ( <i>Beneficence</i> ) .....	50
3. Keadilan dan Inklusivitas/Keterbukaan ( <i>Respect For Justice And             Inclusiveness</i> ).....	50
4. Prinsip Menghormati Harkat Martabat Manusia ( <i>Respect For             Person</i> ).....	50
5. Kerahasiaan ( <i>Privacy</i> ) .....	50
6. Tidak Mencederai Orang Lain ( <i>Non-Maleficence</i> ) .....	51
7. Lembar Persetujuan ( <i>Informend Consent</i> ).....	51
F. Alat Pengumpulan Data.....	51
1. Instrumen Penelitian.....	51
2. Validitas dan Reliabilitas.....	52
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	53
1. Prosedur Administrasi .....	53

2. Prosedur Teknis .....	54
H. Pengolahan Data.....	55
1. <i>Editing</i> .....	55
2. <i>Coding</i> .....	55
3. <i>Entry</i> .....	56
4. <i>Cleaning</i> .....	56
I. Rencana Analisis Data.....	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat .....	56
BAB V HASIL PENELITIAN .....	58
A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian .....	58
B. Analisis Univariat .....	58
1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian.....	59
2. Analisis Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	60
3. Analisis Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur .....	61
B. Analisis Bivariat.....	61
1. Uji Normalitas .....	61
2. Analisis <i>Willcoxon Signed Rank Test</i> Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	62
3. Analisis <i>Willcoxon Signed Rank Test</i> Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	63
BAB VI PEMBAHASAN.....	65
A. Karakteristik Berdasarkan Responden .....	65
1. Berdasarkan Usia.....	65
2. Berdasarkan Jenis Kelamin .....	66
3. Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Tai Chi di Banjar Pande Sumerta Kaja	

Denpasar Timur .....	67
4. Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Senam Tai Chi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur .....	68
5. Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Setelah Diberikan di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur .....	69
B. Keterbatasan Penelitian .....	71
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Penelitian dan Masyarakat.....	72
1. Pelayanan Keperawatan.....	72
2. Pendidikan Keperawatan .....	72
3. Penelitian Keperawatan .....	72
4. Masyarakat ( Keluarga dan Lansia).....	72
BAB VII SIMULAN DAN SARAN .....	73
A. Simpulan .....	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1	Definisi operasional Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Banjar Pande, Desa Sumerta Kaja.....	43
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Banjar Pande, Sumerta Kaja.....	45
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	59
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	59
Tabel 5.3	Analisis Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	60
Tabel 5.4	Analisis Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur.....	61
Tabel 5.5	Uji Normalitas Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	62
Tabel 5.6	Analisis <i>Willcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur .....	63
Tabel 5.7	Analisis <i>Willcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Banjar Pande Sumerta Kaja Denpasar Timur .....	64

## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 2. 1</b> Kerangka Teori Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Banjar Pande, Desa Sumerta Kaja... 41
<b>Skema 3. 1</b> Kerangka Konsep Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Banjar Pande, Desa Sumerta Kaja..... 42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas I Denpasar Timur
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan Desa Sumerta Kaja
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7 Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 8 SOP Senam Tai Chi
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Informed Consent Kuesioner
- Lampiran 11 Kuesioner GAI Pre Test
- Lampiran 12 Kuesioner GAI Post Test
- Lampiran 13 Hasil Analisis Data
- Lampiran 14 Lembar bimbingan
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, I., & Husna, C. A. (2018). Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Mon Geudong Tahun 2015. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.29103/averrous.v3i1.449>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). *Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*, 139–169.
- Atika Pohan. (2019). Hubungan Senam Lansia Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Hessa Air Genting Kabupaten Asahan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. VII(1)*.
- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijsen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Miraz, M. H. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Di Kelurahan Gogagoman Uptd Puskesmas Gogagoman. *Computers and Industrial Engineering*, 2(January), 6.
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jpppp.v3i2.460>
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., & Rahmawati, R. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living ( ADL ) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>
- Gould, C. E., Segal, D. L., Yochim, B. P., Pachana, N. A., Byrne, G. J., & Beaudreau, S. A. (2014). Measuring anxiety in late life: A psychometric examination of the Geriatric Anxiety Inventory and Geriatric Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 804–811. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.08.001>
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Hasnidar, H., Tasnim, T., Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, M., Fhirawati, F., Yuliani, M., Marzuki, I., Yuniarti, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Pattola, P., Sianturi, E., & Sulfianti, S. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 252. <https://books.google.co.id/books?id=dP0BEAAAQBAJ&pg=PA58&dq=a>

- nalisis+bivariat+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjYo4T4zJ70AhWQumMGHfHsBnAQ6AF6BAgEEAI
- Hendra, P. (2021). *Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. [https://www.google.co.id/books/edition/Teori\\_Dan\\_Kasus\\_Manajemen\\_Terapi\\_Hiperte/jupIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipertensi derajat I adalah&pg=PA1&printsec=frontcover&bsq=hipertensi derajat I adalah](https://www.google.co.id/books/edition/Teori_Dan_Kasus_Manajemen_Terapi_Hiperte/jupIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipertensi derajat I adalah&pg=PA1&printsec=frontcover&bsq=hipertensi derajat I adalah)
- Herawati, N. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Keperawatan Jiwa ., Volume 2*, 81–87.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. 57. [https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=instrumen+penelitian+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjurZyv9p30AhUUub30KHxO\\_D-UQ6AF6BAgLEAI](https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=instrumen+penelitian+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjurZyv9p30AhUUub30KHxO_D-UQ6AF6BAgLEAI)
- Irfannuddin. (2019). *Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. 204. [https://books.google.co.id/books?id=Ma\\_ZDwAAQBAJ&pg=PA101&dq=kriteria+inklusi+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjMtcHur5z0AhXbAnIKHRN1DXAQ6AF6BAgIEAI](https://books.google.co.id/books?id=Ma_ZDwAAQBAJ&pg=PA101&dq=kriteria+inklusi+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjMtcHur5z0AhXbAnIKHRN1DXAQ6AF6BAgIEAI)
- Irman, O., Nelista, Y., & Keytimu, Y. M. H. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Sindrom Koroner Akut*. [https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN\\_KEPERAWATAN\\_PADA\\_PASIEN\\_SINDROM\\_K/F8fcDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat ukur tingkat kecemasan GAI&pg=PA145&printsec=frontcover&bsq=alat ukur tingkat kecemasan GAI](https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEPERAWATAN_PADA_PASIEN_SINDROM_K/F8fcDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat ukur tingkat kecemasan GAI&pg=PA145&printsec=frontcover&bsq=alat ukur tingkat kecemasan GAI)
- Kartika, N. D. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Puskesmas Padasuka Cimahi Tahun. *Ejournal.Stikesjayc.Id, 15*. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/119>
- Khamida, Abdul, M., Diharja, R. Y., & Probowati, R. (2018). *Senam Tai Chi dalam menurunkan kecemasan LNers, J., & Kebidanan, D. A. N. (2018)*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p218ansia>. 5, 218–223. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p218>
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu H., W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News, 3*(1), 22–32.
- Lubis, R. M., Suliani, N. W., & Anestiya, A. (2019). Penerapan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 001 Rw 007 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara Tahun 2019. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, 5*(2), 22–33
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. 224. [https://books.google.com/books?id=ux78DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=analisis+univariat+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiM6eG0rZ70AhVROysKHfnDAPwQ6AF6BAgLEA](https://books.google.com/books?id=ux78DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=analisis+univariat+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiM6eG0rZ70AhVROysKHfnDAPwQ6AF6BAgLEA)

## I

- Mandala, A. S., Esfandiari, F., & K.N, A. (2020). Hubungan Tekanan Darah Terkontrol dan Tidak Terkontrol terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 379–386. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.296>
- Maramis, R. L. (2015). Kebermaknaan Hidup Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4), 411–423. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3881>
- Napitupulu, D., Windarto, A. P., Wanto, A., Simarmata, J., Purnomo, A., Bachtiar, E., Abdillah, L. A., Sinambela, M., Kusuma, A. H. P., Muharlisiani, L. T., Ramadhani, Y. R., & Nofriansyah, D. (2020). *Menulis Artikel Ilmiah untuk Publikasi*. 168. [https://books.google.co.id/books?id=nIvrDwAAQBAJ&pg=PA17&dq=etika+penelitian+keadilan+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiy6LGI6530AhWg63MBHeb7B0cQ6AF6BAgJEAI](https://books.google.co.id/books?id=nIvrDwAAQBAJ&pg=PA17&dq=etika+penelitian+keadilan+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiy6LGI6530AhWg63MBHeb7B0cQ6AF6BAgJEAI)
- Nurkamila, Mi., Setiyawan, & Susilaningsih, endang zulaicha. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 001, 1–13.
- Oktaviani, N. P. W., Urmilasari, N. P. Y., Trisnadewi, N. W., & Adiputra, I. M. S. (2021). The Effect Of Meditation On Hypertension in the Elderly in Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41–53. <https://www.balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/172/106>
- Ovan, & Saputra, A. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. 54. [https://books.google.com/books?id=mZgMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiQ0ffeZ30AhWEzDgGHWOrCX4Q6AF6BAgCEAI](https://books.google.com/books?id=mZgMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiQ0ffeZ30AhWEzDgGHWOrCX4Q6AF6BAgCEAI)
- Pariyem. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi Terhadap Pandemi Covid- 19 di Desa Ngompro Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. *Jurnal Cakra Medika*, 8(1), 45–53. <http://jurnal.akperngawi.ac.id/index.php/cakra/article/view/127>
- Pradana, S. A. Z. (2017). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*. <http://repository.unair.ac.id/76634/>
- Prafitasari, I., Mawaddah, N., & Arini, O. D. (2021). *Penurunan Kecemasan melalui Senam Prolanis Pada Lansia dalam masyarakat baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan mental yaitu kelompok lansia . Salah satu contoh masalah mental kecemasan yang hubungan dengan latihan sehari-kebutuhan hidupnya ( Kusuma*. 83–91.
- Pratiwi, A. Y., Suryani, D., Sunarji, & Hendrawan, A. (2018). *Jurnal Sainara Vol.2 No.2 Maret 2018 Kelelahan Dan Kesehatan Kerja Nelayan Aprilia Yudi*

Pratiwi, Dedeh Suryani, Sunarji, Andi Hendrawan Staf Pengajar Akademi Maritim Nusantara. 2(2).

- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32–39.
- Putra, D. ., & Masnina, R. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 852–858.
- Rayanti, R. E. (2020). Jurnal Keperawatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 111–124. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/315/474>
- Razdiq, Z. M., & Imran, Y. (2020). Hubungan antara tekanan darah dengan keparahan stroke menggunakan National Institute Health Stroke Scale. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 15–20. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.15-20>
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>
- Rismawati, & Novitayanti, E. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Stethoscope*, 1(1), 49–57.
- Rofifah, D. (2020). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Roflin, E., Liberty, iche andriyani, & Pariyana. (2021). *populasi, sampel, variabel, dalam penelitian kedokteran*. 168. [https://books.google.com/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=populasi+dan+sampel+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjShaO-qJz0AhVTX30KHWFFDYkQ6AF6BAgKEAI](https://books.google.com/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=populasi+dan+sampel+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjShaO-qJz0AhVTX30KHWFFDYkQ6AF6BAgKEAI)
- Roflin, E., Zulvia, Eva, F., Liberty, Andriyani, I., & Pariyana. (2021). *Pengolahan Dan Penyajian Data Penelitian Bidang Kedokteran*. 183. [https://books.google.com/books?id=\\_5YwEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pengolahan+data+editing%5C+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjdlJvbj70AhVWumMGHaMmBZcQ6AF6BAgFEAI](https://books.google.com/books?id=_5YwEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pengolahan+data+editing%5C+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjdlJvbj70AhVWumMGHaMmBZcQ6AF6BAgFEAI)
- Rona, H., Ernawati, D., & Dwi Anggoro, S. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- Rumiati, F., Kedokteran, F., Universitas, K., Krida, K., Fisiologi, D., & Kedokteran, F. (2019). Artikel Penelitian Hubungan Senam Tai Chi dengan Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Nadi pada Usia 45 Tahun ke Atas di Kelurahan Duri Kosambi Tahun 2017 Relationship between Tai Chi , Blood Pressure and Pulse Rate among 45 Years and abobe at Duri Kosambi. *Kesehatan*, 25(1), 11–20.

- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Jurnal Penjaskesrek. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sawitri E. (2018). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. *Motorik*, 13(27).
- Setiawan, W. A., Yunani, & Kusyati, E. (2014). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah*, 229–236. <http://103.97.100.145/index.php/psn12012010/article/download/1147/1201>
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Generatif*. 165. [https://books.google.com/books?id=mMVGEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=perubahan+fisiologis+pada+kardiovaskuler&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiyzYiwmcn1AhWV73MBHcXVCegQ6AF6BAgDEAI](https://books.google.com/books?id=mMVGEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=perubahan+fisiologis+pada+kardiovaskuler&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiyzYiwmcn1AhWV73MBHcXVCegQ6AF6BAgDEAI)
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Wong, K. K. (2016). *The Complete Book of Tai Chi Chuan*. 350. [https://books.google.com/books?id=D04UDAEEACAAJ&dq=BUKU+LENGKAP+TAI+CHI&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjuivTk4e\\_0AhWrSmwGHad0CCMQ6AF6BAgGEAI](https://books.google.com/books?id=D04UDAEEACAAJ&dq=BUKU+LENGKAP+TAI+CHI&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjuivTk4e_0AhWrSmwGHad0CCMQ6AF6BAgGEAI)
- Yogisutanti, G., Ardayani, T., & Simangunsong, D. S. U. (2018). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Lansia Di Gereja Bandung Barat. 2(1), 60–68.