

SKRIPSI
**PENGARUH TERAPI *QIGONG EXERCISE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**



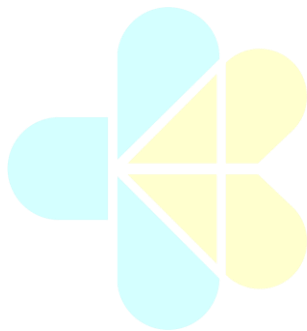
DISUSUN OLEH:
FAZA MUHAMMAD RIZKI
NIM: P01720322014

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *QIGONG EXERCISE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**

Diajukan sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan
Keperawatan (STr) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Bengkulu



Disusun Oleh:

FAZA MUHAMMAD RIZKI

NIM: P01720322014

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *QIGONG EXERCISE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**

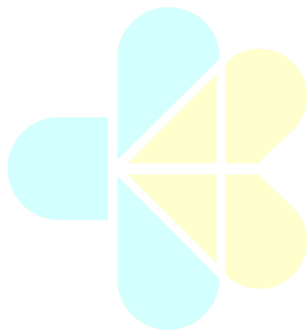
Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

FAZA MUHAMMAD RIZKI
NIM: P01720322014

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal: 29 Mei 2026



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Ns. Husni, S.Kep., M.Pd
NIP. 197412061997032001

Pembimbing II

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep
NIP. 19820515002121004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *QIGONG EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Disusun Oleh:

FAZA MUHAMMAD RIZKI
NIM: P01720322014

Pada Tanggal: 11 Juni 2026 dan dinyatakan

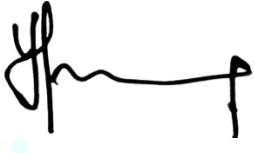
LULUS

Ketua Dewan Penguji

Penguji I



Widia Lestari, S.Kep., M.Sc
NIP. 198106052005012004



Ns. Sri Yuliana, S.Kep., M.Sc
NIP. 199207172025062004

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Husni, S.Kep., M.Pd
NIP. 197412061997032001



Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep
NIP. 19820515002121004

Skripsi penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui:

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep
NIP. 19820515002121004

BIODATA



Nama : Faza Muhammad Rizki

Tempat Tanggal Lahir : Bengkulu, 31 Desember 2003

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Anak Ke : 3 (Tiga)

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 16 Kota Bengkulu (2010-2016)
2. SMP Negeri 16 Kota Bengkulu (2016-2019)
3. SMA Negeri 10 Kota Bengkulu (2019-2022)

Alamat : Jl. Melati RT.015 RW.003 Kelurahan Bumi Ayu Kecamatan Selebar Kota Bengkulu

Email : Fazamuhammadr@gmail.com

Jumlah Saudara : 3 (Tiga)

Nama Saudara : 1. Feby Wahyuni (Kakak Perempuan)
2. Dheah Putri Millennia (Kakak Perempuan)
3. Muhammad Hadi Setyawan (Adik Laki-laki)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faza Muhammad Rizki

NIM : P01720322014

Judul : Pengaruh terapi *Qigong exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan bahwa, Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI) dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 14 November 2025
Yang menyatakan



Faza Muhammad Rizki

PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi jika diiringi doa orang tua dan dukungan keluarga.”

PERSEMBAHAN:

Bismilahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ Allah SWT, atas segala rahmat, ridha dan kasih sayang-Nya yang telah menguatkan setiap langkah dalam perjalanan ini. Terima kasih karena selalu menghadirkan ketenangan di setiap doa, memberi kekuatan saat lelah, kemudahan di setiap kesulitan, serta mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan penuh rasa syukur.
- ❖ Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa cahaya ilmu, iman, dan petunjuk bagi seluruh umat manusia. Terima kasih atas teladan kehidupan yang penuh kesabaran, keikhlasan, dan keberkahan, sehingga penulis dapat merasakan indahnya menuntut ilmu dan menjalani setiap proses kehidupan dengan penuh makna.
- ❖ Untuk Ayah tercinta, terima kasih karena tidak pernah menyerah membesarkan saya, meskipun hidup tidak selalu berjalan mudah. Terima kasih karena selalu terlihat kuat, meskipun saya tahu ada banyak lelah yang Ayah simpan sendiri. Saya mungkin tidak selalu mengucapkannya, tapi saya tahu bahwa saya bisa sampai di titik ini karena ada Ayah yang terus berjuang di belakang saya. Skripsi ini bukan akhir dari perjalanan, tapi semoga menjadi satu langkah kecil untuk membalas semua doa dan pengorbanan Ayah. Maaf jika selama ini saya belum bisa menjadi yang terbaik, dan terima kasih karena tetap mencintai dan mendukung saya tanpa syarat.
- ❖ Untuk Ibu tercinta, terima kasih karena tidak pernah lelah mendoakan, menguatkan, dan menemani setiap langkah saya hingga sampai di titik ini. Terima kasih untuk semua pengorbanan, lelah yang Ibu simpan sendiri, serta cinta yang selalu Ibu berikan tanpa pernah meminta balasan. Mungkin Ibu tidak pernah merasakan duduk di bangku kuliah atau menyelesaikan pendidikan setinggi ini, tetapi Ibu berhasil mengantarkan saya untuk sampai

dan menyelesaikannya. Semua yang saya capai hari ini tidak lepas dari doa, perjuangan, dan kerja keras Ibu. Maaf jika selama ini saya masih sering membuat Ibu khawatir dan belum bisa menjadi yang terbaik. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu karena saya tahu, di balik setiap pencapaian saya hari ini, selalu ada doa yang tidak pernah putus dan harapan yang tidak pernah padam dari seorang Ibu. Semoga suatu hari nanti saya bisa menjadi alasan terbesar Ibu untuk tersenyum bangga dan berkata bahwa semua perjuangan itu tidak sia-sia.

- ❖ Untuk ayukku feby, terimakasih karena selalu menjadi tempat untuk bercerita dan senantiasa untuk menolong adik-adiknya dan terimakasih untuk ingaku dheh yang selalu menjadi tempat untuk bercerita, keluh kesah dan kesedihan, terutama saat jarak memisahkan kita. Untuk Adek laki-lakiku Awan, terima kasih sudah menjadi alasan kecil untuk terus berjuang dan tetap kuat. Terima kasih untuk tawa, perhatian, dan kehadiranmu yang selalu membuat hari-hari terasa lebih ringan. Semoga apa yang kakak capai hari ini bisa menjadi langkah kecil yang nanti bisa membuatmu ikut bangga.
- ❖ Untuk dosen pembimbing mam Husni dan bapak Hendri, terima kasih atas segala waktu, ilmu, arahan, saran, serta kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, motivasi, dan membimbing saya dengan penuh ketulusan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Segala ilmu dan kebaikan yang diberikan akan selalu saya ingat dan semoga menjadi amal kebaikan yang membawa keberkahan
- ❖ Kepada dosen penguji mam Widia dan miss Sri Yuliana, penulis mengucapkan terima kasih atas segala masukan, kritik dan saran yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Bimbingan dan arahan yang diberikan sangat berarti dalam menyempurnakan penelitian ini serta menjadi bekal berharga bagi penulis dalam mengembangkan kemampuan akademik.
- ❖ Untuk seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini, terima kasih atas kerja sama, kesabaran,

dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tanpa kesediaan serta kontribusi yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlimpah dan menjadi kebermanfaatan bagi banyak orang.

- ❖ Untuk Renanda Joys, Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita di tengah proses panjang penyusunan skripsi ini. Di saat banyak hal terasa tidak mudah, kamu selalu hadir dengan cara yang sederhana, tetapi sangat berarti. Terima kasih karena tetap memberikan kepercayaan, memahami kesibukanku dan tidak pernah berhenti memberi dorongan agar aku terus menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Aku juga berterima kasih atas waktu, kesabaran dan perhatian yang kamu berikan selama proses ini. Mungkin tidak semua bantuan dapat terlihat secara langsung, tetapi setiap dukungan, doa dan kata-kata yang kamu sampaikan menjadi penyemangat yang membuatku tetap bertahan hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Kehadiranmu telah memberikan warna dalam perjalanan yang penuh tantangan ini. Semoga setiap kebaikan yang kamu berikan kembali kepadamu dalam bentuk kebahagiaan, kesehatan, dan kemudahan di setiap langkah yang akan kamu tempuh. Terima kasih karena telah menjadi seseorang yang selalu ada, bukan hanya saat semuanya berjalan baik, tetapi juga ketika proses ini terasa berat. Semoga apa yang telah kita perjuangkan selama ini menjadi awal dari banyak pencapaian dan kebahagiaan yang akan datang.
- ❖ Untuk teman-teman STR Keperawatan angkatan 2022, terima kasih telah menemani perjalanan ini dengan segala cerita, tawa, dukungan dan perjuangan yang kita lalui bersama. Setiap momen yang telah dilewati menjadi bagian berharga yang akan selalu dikenang sebagai proses menuju impian masing-masing.
- ❖ Untuk FC Barcelona, terima kasih karena telah mengajarkan bahwa menjadi setia berarti tetap percaya di tengah banyaknya alasan untuk menyerah. Bahwa setiap masa sulit bukan akhir dari segalanya, dan setiap perjuangan selalu layak untuk diperjuangkan.

PENGARUH TERAPI *QIGONG EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026

***Faza Muhammd Rizki, ** Husni,** Hendri Heriyanto**

***Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

****Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Email: Fazamuhmadr@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan sering disebut sebagai *the silent killer*. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah adalah melalui terapi *Qigong Exercise*, yang menggabungkan aktivitas fisik, pernapasan dan meditasi untuk memberikan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Qigong Exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test with control group*. Sampel terdiri dari 44 partisipan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Kelompok intervensi diberikan terapi *Qigong Exercise* sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 20 menit per sesi dan kelompok kontrol dengan monitoring minum obat. Data dianalisis secara statistik dengan uji *Mann Whitney*, *Wilcoxon*, *Paired T-test* dan *Independent Sample T-test*. Hasil uji menunjukkan pengaruh yang signifikan dari terapi *Qigong Exercise* dengan nilai tekanan darah sistolik *p value* 0,000 dan tekanan darah diastolik *p value* 0,001. Kesimpulannya terapi *Qigong Exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, *Qigong Exercise*, Tekanan Darah.

**THE EFFECT OF QIGONG EXERCISE THERAPY ON BLOOD
PRESSURE AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE
SAWAH LEBAR COMMUNITY HEALTH CENTER IN BENGKULU
CITY IN 2026**

***Faza Muhammd Rizki, ** Husni,** Hendri Heriyanto**

*Nursing Applied Bachelor Program at the Health Polytechnic of Ministry
Health Bengkulu

**Lecturer of the nursing department at the Health Polytechnic of Ministry
Health Bengkulu.

Email: Fazamuhammadr@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a leading cause of early death worldwide and is often called the silent killer. One non-pharmacological effort to control blood pressure is through Qigong Exercise therapy, which combines physical activity, breathing, and meditation to provide a relaxation effect. This study aimed to find out the effect of Qigong Exercise therapy on blood pressure among patients with hypertension patients in the working area of the Sawah Lebar Health Center in Bengkulu City. This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with control group plan. The sample consisted of 44 participants using random sampling techniques. The intervention group was given Qigong Exercise therapy 3 times a week for 4 weeks, with a duration of 20 minutes per session, while the control group was monitored for medication intake. The data was statistically analyzed using the Mann Whitney test, Wilcoxon, Paired T-test, and Independent Sample T-test. The test results showed a significant effect of Qigong Exercise therapy with a systolic blood pressure p-value of 0.000 and diastolic blood pressure p-value of 0.001. In conclusion, Qigong Exercise therapy is effective in lowering both systolic and diastolic blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Qigong Exercise, Blood Pressure.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh terapi *Qigong Exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi Di Sawah Lebar Kota Bengkulu”. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr.Kep).

Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
4. Ibu Ns. Husni, S.Kep, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Ibu Widia Lestari S.Kep., M.Sc selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Ns. Sri Yuliana. S.Kep., M.Sc selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
8. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun materil.

9. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa akan datang. Peneliti berharap semogaskripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri, mahasiswa jurusan keperawatan, dan lainnya.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
BIODATA.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	6
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II PEMBAHASAN	
A. Hipertensi.....	8
B. Konsep <i>Qigong Exercise</i>	16
C. Kerangka Teori.....	21
 BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Definisi Operasional.....	23
C. Hipotesis.....	24
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Variabel Penelitian.....	26
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Pengumpulan Data.....	28
F. Analisis Data.....	31
G. Prosedur dan Alur Penelitian.....	32
H. Etika Penelitian.....	35
I. Rencana Kegiatan.....	36
 BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Jalannya Penelitian.....	37
B. Analisis Univariat.....	40
C. Analisis Bivariat.....	42

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	45
B. Keterbatasan Penelitian.....	54

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4. 3 Metode Penelitian.....	25
Tabel 4. 4 Rencana Kegiatan.....	36



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep.....	22
Bagan 4. 3 Alur Penelitian.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1 Lembar Monitoring Minum Obat
- Lampiran 1.2 Informed Consent
- Lampiran 1.3 Surat Permohonan Partisipan
- Lampiran 1.4 Surat Persetujuan Partisipan
- Lampiran 1.5 Lembar Kuesioner
- Lampiran 1.6 Sop Qigong Exercise
- Lampiran 1.7 Izin Pra Penelitian
- Lampiran 1.8 Rekomendasi Pra Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 1.9 Izin Penelitian
- Lampiran 1.10 Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 1.11 Surat Selesai Penelitian



DAFTAR SINGKATAN

TD	: Tekanan darah
WHO	: World Health Organization
RAAS	: Renin Angiotensin Aldosteron System
SBP	: Systolic Blood Pressure (tekanan darah sistolik)
DBP	: Diastolic Blood Pressure (tekanan darah diastolik)
mmHg	: Milimeter merkuri
ACEI	: Angiotensin Converting Enzyme inhibitor
ARB	: Angiotensin Receptor Blocker
CCB	: <i>Calcium Channel Bloc</i>

