

DAFTAR PUSTAKA

- Akman, M. K. (2020). *Socio-Cultural Analysis on Baduanjin Qigong: Form and Techniques of the Chinese Traditional Exercise System*. December 2018. <https://doi.org/10.31014/aior.1994.01.01.7>
- Apris, M. A., Asri, M., Kardiovaskuler, T., Kesehatan, F. T., & Megarezky, U. (2025). *Hubungan durasi hipertensi terhadap pola elektrokardiogram: Kajian klinis untuk deteksi dini perubahan jantung*. 14(2), 135–147. <https://doi.org/10.31314/mjk>.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Arum, Y. T. G. (2019). *Higeia journal of public health*. 3(3), 345–356.
- Aziza, W. A., Rizal, R., Natsir, R. M., & Collelin, I. (2024). Studi Fenomenologi: Eksplorasi Penatalaksanaan Farmakologi Dan Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi Di Desa Waiheru Kec. Baguala Kota Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 15(2), 129–137. <https://doi.org/10.32695/jkt.v15i2.585>
- Chen, W., Li, M., Li, H., Lin, Y., & Feng, Z. (2023). Tai Chi for fall prevention and balance improvement in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1236050>
- Chen, Zhang, M., Wang, Y., Zhang, Z., Gao, S., & Zhang, Y. (2024). The effect of Ba Duan Jin exercise intervention on cardiovascular disease: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 12(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425843>
- Ching, S. M., Mokshashri, N. R., Kannan, M. M., Lee, K. W., Sallahuddin, N. A., Ng, J. X., Wong, J. L., Devaraj, N. K., Hoo, F. K., Loo, Y. S., & Veettil, S. K. (2021). Effects of qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03172-3>
- Collins, K. J., & Commodore-mensah, Y. (2025). *2025 Aha Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults : A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines* (Issue October). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Devi, N. L. M. S. P. (2022). *Hubungan pengetahuan penderita hipertensi tentang hipertensi dengan kepatuhan minum obat antihipertensi di puskesmas ubud 1. Dinas kesehatan kota bengkulu*. (2024). *Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2024*.
- Dong, X., Shi, Z., Ding, M., & Yi, X. (2021). The Effects of Qigong for Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5622631>
- Dundar Ahi, Kuculmez, O., Ikbali Afsar, S., & Eyup Dogan, R. (2025). Effects of

- qigong for physical and psychological well-being in pregnancy: A multicenter randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 95(October), 103284. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103284>
- El Kotb, W., Masry, S., & Mohamed, L. (2023). Effect of Using Scheduled Qigong Exercise on Selected Clinical Outcomes among Patients with Hypertension. *Menoufia Nursing Journal*, 8(4), 105–123. <https://doi.org/10.21608/menj.2023.336548>
- Ernawati, Bidari, & Rispawati, B. H. (2024). *Hubungan kepatuhan minum obat anti hipertensi*. 31–38.
- Frisilia, M. (2022). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa 20 – 60 Tahun di Wilayah Kerja Blud UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya Tahun 2022 The Correlation of Lifestyle and the Incident of Hypertension in Adults 20-60 Years Old in the Work Are*.
- Garcia, A. R., Filipe, S. B., Fernandes, C., Estevão, C., & Ramos, G. (2024). *Pemanfaatan layanan kesehatan primer penderita hipertensi*.
- Guo, L., Kong, Z., & Zhang, Y. (2019). Qigong-based therapy for treating adults with major depressive disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050826>
- Halomoan, M. S. (2025). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Alomedika. https://www.alomedika.com/penyakit/kardiologi/hipertensi/penatalaksanaan?utm_source=.com
- Hastuti, D., Farmasi, A., & Yogyakarta, I. (2022). *Profil Peresepan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi di Apotek Afina*. 18(3), 363–370. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i3.77737>
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45.
- Howard, G., Muntner, P., Lackland, D. T., Plante, T. B., Cushman, M., Stamm, B., Judd, S. E., & Howard, V. J. (2025). *Association of Duration of Recognized Hypertension and Stroke Risk: The REGARDS Study*. January, 105–112. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.124.048385>
- Hu, X., Li, Y., Jiang, H., Luo, Z., Zengqing, Zou, J., & Zheng, X. (2025). Baduanjin exercise improves functional capacity and cardiovascular function in older adults with cardiovascular diseases: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fcvm.2025.1419095>
- Huang, S., Kim, J. E., & Li, W. W. (2025). Development of a Qigong Used for Insomnia Therapy (QUIT) Program for Improving Sleep Quality and Blood Pressure in Chinese Women With Menopause: Pre-Post Pilot Test of Feasibility. *Asian Pacific Island Nursing Journal*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.2196/70226>
- Huegli, S., & Pechère-bertschi, A. (2023). *Hypertension in women: what is different ?* 26(3), 74–78.
- Indarti, E. T., & Astutik, P. (2026). *Indonesian Journal of Global Health Research*. 8(1), 549–558.

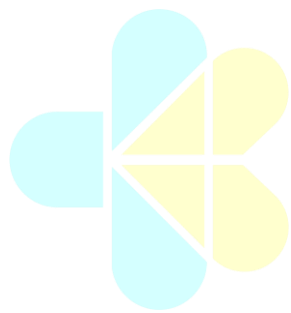
- Iqbal, M. (2025). *Determinants of the Workplace Environment on the Incidence of Hypertension: A Cross-Sectional Study at PT.X Industrial Estate, Cimahi City Muhamad*. 8(5), 1166–1172.
- Liu, D., Yi, L., Sheng, M., Wang, G., & Zou, Y. (2020). The Efficacy of Tai Chi and Qigong Exercises on Blood Pressure and Blood Levels of Nitric Oxide and Endothelin-1 in Patients with Essential Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/3267971>
- Liu, X., Matthews, T. A., Chen, L., & Li, J. (2022). *The associations of job strain and leisure-time physical activity with the risk of hypertension: the population-based Midlife in the United States cohort study*. 1–9.
- Liu, Yi, L., Sheng, M., Wang, G., & Zou, Y. (2020). The Efficacy of Tai Chi and Qigong Exercises on Blood Pressure and Blood Levels of Nitric Oxide and Endothelin-1 in Patients with Essential Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/3267971>
- Lydia, A. et al. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023. *Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 50–51.
- Ma, J., & Chen, X. (2022). Advances in pathogenesis and treatment of essential hypertension. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9(October), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.1003852>
- Mustajab, A. A., & Resmi, D. C. (2024). *Faktor Risiko Hipertensi pada usia dewasa dan lansia*.
- Nurochman, muhammad afif, Sudaryanto, wahyu tri, & Debi, seliana sinta. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber Muhamad. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Nurridho, M., Humaira, A., & Aryzki, S. (2023). *HUBUNGAN*. 1, 41–47.
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38.
- Park, J. E., Liu, Y., Park, T., Hong, S., Kim, J. E., Kim, T. H., Kim, A. R., Jung, S. Y., Park, H., & Choi, S. M. (2020). A trial for the use of qigong in the treatment of pre and mild essential hypertension: A study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-12-244>
- Pérez, B. G., Torres, R. B., Martínez, F. C., Escobedo, R. D. L., Flores, R. S., & Maldonado, A. A. P. (2025). *Difference in blood pressure levels in patients with hypertension with and without refillable prescription program in family medicine*. 5096–5100. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Resmawati, D. M., Budiarti, Y., & Yuliasuti, S. (2024). *Pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi gestasional di wilayah kecamatan mangkubumi tahun 2024*. 18–26.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf.

- In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesda2018_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesda2018_Nasional.pdf)
- Robert. (2021). Tai Chi, Qigong, and the Treatment of Hypertension. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 39(1), 31055–31062.
<https://doi.org/10.26717/bjstr.2021.39.006256>
- Ryabinina, O., Addo, F. O., Thomford, N. E., Zumesew, F., Debrah, A. A., Nsiah, P., Oduro-boateng, I., Umamiah, N., Sadiq, A., Abdul, R. S., Ofori, R. J., & Donkoh, E. T. (2026). *Antihypertensive medication adherence and associated risk factors among adults with hypertension : a cross-sectional study in a teaching hospital , Ghana. 3.*
- Salmiyati, S., & Rahmawati, A. (2021). Senam Qigong Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Sleman Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 88–93. <https://doi.org/10.31101/jhes.419>
- Saudia, P, S. W. dk. (2021). Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal). *The Different Effect between Brisk Walking Exercise and Qigong Exercise on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension in Gajahan Health Center, 9698(1), 65–75.*
- Sifai, I. A., & Wulandari, R. (2024). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat. 2024(23), 344–350.*
- Siru, R., Conradie, J. H., Gillett, M. J., & Page, M. M. (2021). Approach to the diagnosis of secondary hypertension in adults. *Australian Prescriber*, 44(5), 165–169. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2021.038>
- Siti Retnowati Yunita, L. M., & Retnoraikka. (2023). *RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PASCA HISTEREKTOMI PADA LANSIA Siti. 5, 25–31.*
- Soenarta, A., Erwinanto, Mumpuni, A. S., & Barack Rossana. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular 2015. *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 1, 3–4.*
https://www.academia.edu/download/57303698/Pedoman_TataLaksana_hipertensi_pada_penyakit_Kardiovaskular_2015.pdf
- Suling, F. R. W. (2018). *Buku Referensi hipertensi* (A. Simatupang (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). *Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso. 8, 3597–3604.*
- Tao, S., & Li, Z. (2023). Effects of qigong exercise on cardiovascular risk factors in patients with metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14(February).
<https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1092480>
- Ulhasanah, M. E., Risnawati, H., Lestari, D., & Palupi, M. (2025). *Senam qigong sebagai implementasi dalam memperbaiki tekanan darah lansia hipertensi desa kwarasan grogol sukoharjo I. 2025, 201–206.*
- Ummah, V. R., & Inayah, Z. (2025). *Analysis Effect of Work Climate and Physical Workload on The Incidence of Hypertension in Steel Plate Workers of PT*

Gunawan. 11(1), 79–90.

- Wang, Y. T., Huang, G., Duke, G., & Yang, Y. (2017). Tai Chi, Yoga, and Qigong as Mind-Body Exercises. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2017*, 8763915. <https://doi.org/10.1155/2017/8763915>
- Warren, H., Zheng, Y., Gao, X., Jia, H., & Li, F. (2022). *Influence of hypertension duration and blood pressure levels on cardiovascular disease and all-cause mortality: A large prospective cohort study. October, 1–10.* <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.948707>
- World Health Organization. (2024). World Health Organization (WHO) Global report on hypertension . *Kobe Journal of Medical Sciences, 13(3)*, 171–179.
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti, 8(2)*, 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>
- Xiong, X., MD, P. W., & MD, Xiaoke Li, MD, A. (2021). Qigong for hypertension: A systematic review. *Medicine (United States), 94(1)*, e352. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000352>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). *Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah. 8(September), 229–239.*

L A M P I R A N



Kenkes
Poltekkes Bengkulu

Master Tabel

No	Id	kelompok	Jenis kelamin	Usia	Pekerjaan	Riwayat mengkonsumsi obat	Riwayat hipertensi	pre Tensi	Post tensi	selisih sistol	selisih diastol
1	Tn.A	1	1	59	2	1	2	151/102	140/93	11	9
2	Tn. I	1	1	55	1	1	2	148/95	136/90	12	5
3	Tn. Z	1	1	52	1	2	1	149/98	139/92	10	6
4	Tn. B	1	1	44	1	2	1	166/101	143/93	23	8
5	Tn. I	1	1	60	2	1	2	161/113	131/95	30	18
6	Ny. S	1	2	55	1	2	2	152/97	135/85	17	12
7	Ny. D	1	2	51	1	2	1	149/95	140/85	9	10
8	Ny. B	1	2	49	1	1	1	144/99	131/96	13	3
9	Ny. R	1	2	59	2	1	2	159/91	139/87	20	4
10	Ny. A	1	2	45	1	1	1	159/99	142/93	17	6
11	Ny. R	1	2	60	2	1	2	146/93	145/90	1	3
12	Ny. E	1	2	46	2	1	1	149/99	144/89	5	10
13	Ny. C	1	2	47	1	2	1	162/100	145/85	17	15
14	Ny. R	1	2	36	1	2	1	155/98	140/87	15	11
15	Ny. O	1	2	42	1	1	1	160/97	143/89	17	8
16	Ny. M	1	2	60	2	1	2	170/91	147/89	23	2
17	Ny. Y	1	2	58	2	2	1	146/96	143/89	3	7
18	Ny. S	1	2	54	1	1	2	155/99	145/90	10	9
19	Ny. T	1	2	51	1	1	1	148/100	125/85	23	15
20	Ny. R	1	2	60	2	1	2	160/99	146/92	14	7
21	Ny. R	1	2	38	1	1	1	147/97	141/83	6	14
22	Ny. T	1	2	51	1	2	1	169/91	152/85	17	6

23	Tn. A	2	1	38	1	2	1	163/96	156/88	7	8
24	Tn. B	2	1	57	2	1	2	155/97	148/90	7	7
25	Tn. R	2	1	60	2	1	2	163/97	150/92	13	5
26	Tn. Z	2	1	56	1	1	2	163/100	150/85	13	15
27	Tn. S	2	1	42	2	1	1	170/96	157/93	13	3
28	Ny. R	2	2	60	2	1	2	147/96	140/94	7	2
29	Ny. W	2	2	<u>39</u>	1	2	1	149/98	138/93	11	5
30	Ny. E	2	2	52	1	2	1	139/98	131/91	8	7
31	Ny. A	2	2	56	2	1	2	145/97	141/91	4	6
32	Ny. T	2	2	45	1	1	1	160/96	153/91	7	5
33	Ny. D	2	2	54	2	1	1	151/95	145/89	6	6
34	Ny. O	2	2	60	2	1	2	148/96	141/91	7	5
35	Ny. R	2	2	46	1	1	1	156/99	153/96	3	3
36	Ny. B	2	2	60	2	1	2	167/96	156/94	11	2
37	Ny. A	2	2	48	1	2	1	142/96	139/95	3	1
38	Ny. B	2	2	52	2	1	2	159/95	154/95	5	0
39	Ny. P	2	2	50	1	1	1	149/99	147/98	2	1
40	Ny. R	2	2	59	2	1	2	159/101	150/94	9	7
41	Ny. C	2	2	49	1	1	1	149/96	140/95	9	1
42	Ny. T	2	2	53	1	1	1	154/94	152/90	2	4
43	Ny. F	2	2	47	1	2	1	147/93	145/92	2	1
44	Ny. E	2	2	52	1	1	1	140/97	130/95	10	2

Output SPSS

1. GAMBARAN RATA-RATA KARAKTERISTIK PARTISIPAN

A. Usia

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

		kelompok	Statistic		Std. Error
Usia	1	Mean	51.50		1.584
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		48.21
			Upper Bound		54.79
		5% Trimmed Mean	51.88		
		Median	51.50		
		Variance	55.214		
		Std. Deviation	7.431		
		Minimum	36		
		Maximum	60		
		Range	24		
		Interquartile Range	14		
		Skewness	-.529		.491
		Kurtosis	-.637		.953
	2	Mean	51.59		1.447
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		48.58
			Upper Bound		54.60
		5% Trimmed Mean	51.87		
		Median	52.00		
		Variance	46.063		
		Std. Deviation	6.787		
		Minimum	38		
		Maximum	60		
		Range	22		
		Interquartile Range	11		
		Skewness	-.483		.491
		Kurtosis	-.616		.953

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	1	.127	22	.200 [*]	.920	22	.077
	2	.115	22	.200 [*]	.936	22	.166

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

INDEPENDENT T TEST

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Usia	1	22	51.50	7.431	1.584
	2	22	51.59	6.787	1.447

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Usia	Equal variances assumed	.221	.641	-.042	42	.966	-.091	2.146	-4.421	4.239
	Equal variances not assumed			-.042	41.660	.966	-.091	2.146	-4.422	4.240

B. Jenis kelamin

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis kelamin * kelompok	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Jenis kelamin * kelompok Crosstabulation

			kelompok		
			1	2	Total
Jenis kelamin	Laki laki	Count	5	5	10
		% within Jenis kelamin	50.0%	50.0%	100.0%
		% within kelompok	22.7%	22.7%	22.7%
		% of Total	11.4%	11.4%	22.7%
	Perempuan	Count	17	17	34
		% within Jenis kelamin	50.0%	50.0%	100.0%
		% within kelompok	77.3%	77.3%	77.3%
		% of Total	38.6%	38.6%	77.3%
Total	Count	22	22	44	
	% within Jenis kelamin	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000 ^a	1	1.000		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.640
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of Valid Cases	44				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.00.

b. Computed only for a 2x2 table

C. Pekerjaan

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pekerjaan * kelompok	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Pekerjaan * kelompok Crosstabulation

			kelompok		
			1	2	Total
Pekerjaan	Bekerja	Count	14	12	26
		% within Pekerjaan	53.8%	46.2%	100.0%
		% within kelompok	63.6%	54.5%	59.1%
		% of Total	31.8%	27.3%	59.1%
	Tidak bekerja	Count	8	10	18
		% within Pekerjaan	44.4%	55.6%	100.0%
		% within kelompok	36.4%	45.5%	40.9%
		% of Total	18.2%	22.7%	40.9%
Total	Count	22	22	44	
	% within Pekerjaan	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.376 ^a	1	.540		
Continuity Correction ^b	.094	1	.759		
Likelihood Ratio	.377	1	.539		
Fisher's Exact Test				.760	.380
Linear-by-Linear Association	.368	1	.544		
N of Valid Cases	44				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.00.

b. Computed only for a 2x2 table

D. Riwayat mengkonsumsi obat

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Riwayat mengkonsumsi obat * kelompok	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Riwayat mengkonsumsi obat * kelompok Crosstabulation

		kelompok		Total
		1	2	
Riwayat mengkonsumsi obat	Patuh	Count	14	17
		% within Riwayat mengkonsumsi obat	45.2%	54.8%
		% within kelompok	63.6%	77.3%
		% of Total	31.8%	38.6%
	Tidak patuh	Count	8	5
		% within Riwayat mengkonsumsi obat	61.5%	38.5%
		% within kelompok	36.4%	22.7%
		% of Total	18.2%	11.4%
Total	Count		22	22
	% within Riwayat mengkonsumsi obat		50.0%	50.0%
	% within kelompok		100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.983 ^a	1	.322		
Continuity Correction ^b	.437	1	.509		
Likelihood Ratio	.989	1	.320		
Fisher's Exact Test				.510	.255
Linear-by-Linear Association	.960	1	.327		
N of Valid Cases	44				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.50.

b. Computed only for a 2x2 table

E. Riwayat hipertensi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Riwayat hipertensi * kelompok	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Riwayat hipertensi * kelompok Crosstabulation

		kelompok		Total
		1	2	
Riwayat hipertensi	≤ 5 tahun	Count	13	13
		% within Riwayat hipertensi	50.0%	50.0%
		% within kelompok	59.1%	59.1%
		% of Total	29.5%	29.5%
	≥ 5 tahun	Count	9	9
		% within Riwayat hipertensi	50.0%	50.0%
		% within kelompok	40.9%	40.9%
		% of Total	20.5%	20.5%
Total	Count		22	22
	% within Riwayat hipertensi		50.0%	50.0%
	% within kelompok		100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000 ^a	1	1.000		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.620
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of Valid Cases	44				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.00.

b. Computed only for a 2x2 table

2. GAMBARAN RATA RATA TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN INTERVENSI PADA KELOMPOK INTERVENSI DAN KONTROL

A. Pre sistol dan diastol kelompok intervensi dan kontrol

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
kelompok		N	Percent	N	Percent	N	Percent
presistolik	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
prediastolik	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
presistolik	1	Mean	154.77	1.668
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	151.30
			Upper Bound	158.24
		5% Trimmed Mean	154.52	
		Median	153.50	
		Variance	61.232	
		Std. Deviation	7.825	
		Minimum	144	
		Maximum	170	
		Range	26	
		Interquartile Range	12	
		Skewness	.496	.491
		Kurtosis	-.881	.953
	2	Mean	153.41	1.870
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	149.52
			Upper Bound	157.30
		5% Trimmed Mean	153.30	
		Median	152.50	
		Variance	76.920	
		Std. Deviation	8.770	
		Minimum	139	
		Maximum	170	
		Range	31	
		Interquartile Range	14	
		Skewness	.151	.491
		Kurtosis	-.889	.953

prediastolik	1	Mean		97.73	.996
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	95.66	
			Upper Bound	99.80	
		5% Trimmed Mean		97.31	
		Median		98.00	
		Variance		21.827	
		Std. Deviation		4.672	
		Minimum		91	
		Maximum		113	
		Range		22	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		1.358	.491
		Kurtosis		4.729	.953
	2	Mean		96.73	.401
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	95.89	
			Upper Bound	97.56	
		5% Trimmed Mean		96.70	
		Median		96.00	
		Variance		3.541	
		Std. Deviation		1.882	
		Minimum		93	
		Maximum		101	
		Range		8	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		.435	.491
		Kurtosis		.437	.953

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
presistolik	1	.179	22	.066	.925	22	.097
	2	.147	22	.200*	.966	22	.626
prediastolik	1	.177	22	.071	.857	22	.004
	2	.196	22	.028	.947	22	.276

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

B. Post sistolik dan diastolik kelompok intervensi dan kontrol

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
kelompok		N	Percent	N	Percent	N	Percent
postsistolik	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
postdiastolik	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
postsistolik	1	Mean	140.55	1.296
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	137.85
			Upper Bound	143.24
		5% Trimmed Mean	140.77	
		Median	141.50	
		Variance	36.926	
		Std. Deviation	6.077	
		Minimum	125	
		Maximum	152	
		Range	27	
		Interquartile Range	7	
		Skewness	-.812	.491
		Kurtosis	1.060	.953
	2	Mean	146.18	1.671
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142.71
			Upper Bound	149.66
		5% Trimmed Mean	146.48	
		Median	147.50	
		Variance	61.394	
		Std. Deviation	7.835	
		Minimum	130	
		Maximum	157	
		Range	27	
		Interquartile Range	13	
		Skewness	-.519	.491
		Kurtosis	-.532	.953
postdiastolik	1	Mean	89.18	.775
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87.57
			Upper Bound	90.79
		5% Trimmed Mean	89.14	
		Median	89.00	
		Variance	13.203	
		Std. Deviation	3.634	
		Minimum	83	
		Maximum	96	
		Range	13	
		Interquartile Range	7	
		Skewness	.114	.491
		Kurtosis	-.897	.953
	2	Mean	92.36	.633
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.05
			Upper Bound	93.68
		5% Trimmed Mean	92.45	
		Median	92.50	
		Variance	8.814	
		Std. Deviation	2.969	
		Minimum	85	
		Maximum	98	
		Range	13	
		Interquartile Range	4	
		Skewness	-.486	.491
		Kurtosis	.523	.953

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
postsistolik	1	.172	22	.088	.942	22	.221
	2	.142	22	.200 [*]	.941	22	.208
postdiastolik	1	.148	22	.200 [*]	.951	22	.327
	2	.118	22	.200 [*]	.971	22	.723

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

C. UJI NORMALITAS PRE SISTOL DAN DIASTOL INDEPENDEN T TEST UNTUK PRE SISTOLIK

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
presistolik	1	22	154.77	7.825	1.668
	2	22	153.41	8.770	1.870

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
presistolik	Equal variances assumed	.344	.561	.544	42	.589	1.364	2.506	-3.694	6.421
	Equal variances not assumed			.544	41.465	.589	1.364	2.506	-3.695	6.423

MAN WHITNEY UNTUK PRE DIASTOLIK

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
prediastolik	1	22	24.77	545.00
	2	22	20.23	445.00
Total		44		

Test Statistics^a

prediastolik	
Mann-Whitney U	192.000
Wilcoxon W	445.000
Z	-1.185
Asymp. Sig. (2-tailed)	.236

a. Grouping Variable:
kelompok

3. Selisih sistol

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
selisihsisistol	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
selisihsisistolik	1	Mean	14.23	1.533
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.04
			Upper Bound	17.42
		5% Trimmed Mean	14.11	
		Median	14.50	
		Variance	51.708	
		Std. Deviation	7.191	
		Minimum	1	
		Maximum	30	
		Range	29	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	.118	.491
		Kurtosis	-.140	.953
	2	Mean	7.23	.776
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.61
			Upper Bound	8.84
		5% Trimmed Mean	7.20	
		Median	7.00	
		Variance	13.232	
		Std. Deviation	3.638	
		Minimum	2	
		Maximum	13	
		Range	11	
		Interquartile Range	7	
		Skewness	.099	.491
		Kurtosis	-1.008	.953

Tests of Normality

kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihsisistolik	1	.123	22	.200 [*]	.980	22	.914
	2	.116	22	.200 [*]	.934	22	.146

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Selisih diastol

Case Processing Summary

kelompok		Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
selisihdiastol	1	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	2	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
selisihdiastol	1	Mean	8.55	.916
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.64
			Upper Bound	10.45
		5% Trimmed Mean	8.39	
		Median	8.00	
		Variance	18.450	
		Std. Deviation	4.295	
		Minimum	2	
		Maximum	18	
		Range	16	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	.522	.491
		Kurtosis	-.318	.953
	2	Mean	4.36	.719
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.87
			Upper Bound	5.86
		5% Trimmed Mean	4.05	
		Median	4.50	
		Variance	11.385	
		Std. Deviation	3.374	
		Minimum	0	
		Maximum	15	
		Range	15	
		Interquartile Range	5	
		Skewness	1.413	.491
		Kurtosis	3.420	.953

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihdiastol	1	.096	22	.200*	.962	22	.530
	2	.126	22	.200*	.877	22	.011

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. PERBEDAAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN INTERVENSI PADA KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK KONTROL

A. Uji perbedaan kelompok intervensi

Paired t test untuk sistolik

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	presistolik	154.77	22	7.825	1.668
	postsistolik	140.55	22	6.077	1.296

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	presistolik & postsistolik	22	.488	.021

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	presistolik - postsistolik	14.227	7.191	1.533	11.039	17.416	9.280	21	.000

Wilcoxon untuk diastolik

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postdiastolik - prediastolik	Negative Ranks	22 ^a	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		

a. postdiastolik < prediastolik

b. postdiastolik > prediastolik

c. postdiastolik = prediastolik

Test Statistics^a

	postdiastolik - prediastolik
Z	-4.110 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

B. Uji perbedaan kelompok kontrol

Paired t test untuk sistolik

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	presistolik	153.41	22	8.770	1.870
	postsistolik	146.18	22	7.835	1.671

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	presistolik & postsistolik	22	.910	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	presistolik - postsistolik	7.227	3.638	.776	5.614	8.840	9.319	21	.000

Paired t test untuk diastolik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	prediastolik	96.73	22	1.882	.401
	postdiastolik	92.36	22	2.969	.633

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	prediastolik & postdiastolik	22	.087	.701

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	prediastolik - postdiastolik	4.364	3.374	.719	2.868	5.860	6.066	21	.000

6. Uji pengaruh terapi qigong
a. sistol

Independen t test

Group Statistics					
	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisihsistol	1	22	14.2273	7.19081	1.53309
	2	22	7.2273	3.63753	.77552

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisihsistol	Equal variances assumed	7.615	.009	4.074	42	.000	7.00000	1.71808	3.53278	10.46722
	Equal variances not assumed			4.074	31.087	.000	7.00000	1.71808	3.49635	10.50365

b. diastol

Mann whitney

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisihdiastol	1	22	29.05	639.00
	2	22	15.95	351.00
	Total	44		

Test Statistics ^a	
selisihdiastol	
Mann-Whitney U	98.000
Wilcoxon W	351.000
Z	-3.392
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Grouping Variable: kelompok

DOKUMENTASI

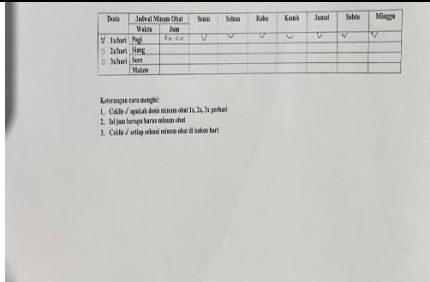
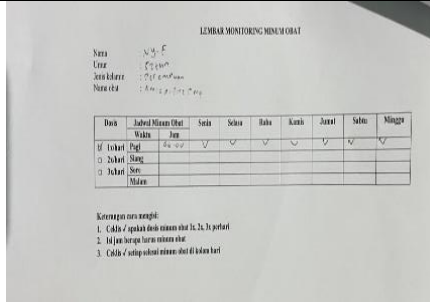
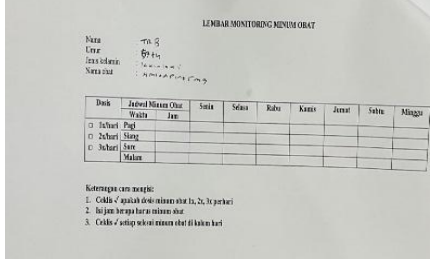
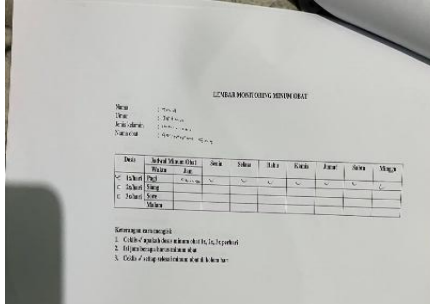
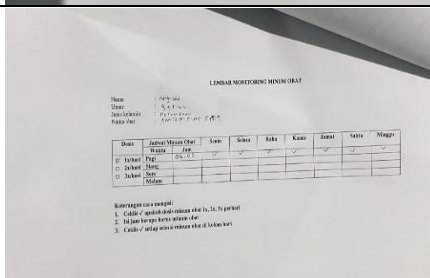
Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Kelompok Intervensi Tanggal: 2 Februari- 14 April 2026

Qigong Exercise	Tensi	Qigong Exercise	Tensi
			
			
			
			
			

DOKUMENTASI

Monitoring Minum Obat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Kelompok Kontrol

Tanggal: 2 Februari- 14 April 2026

Tensi		Lembar Monitoring
		
		
		
		
		

LEMBAR MONITORING MINUM OBAT

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
Nama obat :

Dosis	Jadwal Minum Obat		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
	Waktu	Jam							
1x/hari	Pagi								
2x/hari	Siang								
3x/hari	Sore								
	Malam								

Keterangan cara mengisi:

1. Ceklis ✓ apakah dosis minum obat 1x, 2x, 3x perhari
2. Isi jam berapa harus minum obat
3. Ceklis ✓ setiap selesai minum obat di kolom hari

Lampiran 1. 1 Informed Consent

LEMBAR INFORMED CONSENT

Dengan hormat, para masyarakat diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui **“Pengaruh Terapi *Qigong Exsercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar ”**. Penelitian saya akan memberikan lembaran persetujuan ini dan menjelaskan bahwa keterlibatan masyarakat dalam penelitian ini atas dasar **sukarela**.

Nama saya Faza Muhammad Rizki, mahasiswa Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang beralamatkan di jalan Melati Kelurahan Bumi Ayu Kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Saya dapat dihubungi di nomor **089530846954**. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep).

Saya akan menjaga kerahasiaan partisipan dalam penelitian ini. Nama partisipan tidak akan di catat di mana pun. Keterlibatan dalam penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan partisipan tentang Pengaruh Terapi *Qigong Exsercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar. Apabila setelah terlibat dalam penelitian ini, partisipan masih punya pertanyaan, partisipan dapat menghubungi saya pada nomor diatas.

Setelah membaca informasi dan memahami tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dalam penelitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini diharapkan dalam penelitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bengkulu, 2026

()

Lampiran 1. 2 Surat Permohonan Partisipan

SURAT PERMOHONAN PARTISIPAN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : Faza Muhammad Rizki

NIM : P01720322014

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul “tentang Pengaruh Terapi *Qigong Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar”. Dengan ini memohon para masyarakat untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini dalam penelitian ini. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila para masyarakat bersedia untuk menjadi partisipan maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya sediakan dengan sejujurnya dan apa adanya tanpa ada pengaruh dari pihak mana pun sesuai petunjuk yang saya buat.

Atas perhatiannya dan kesediaannya menjadi partisipan, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Faza Muhammad Rizki

Lampiran 1. 3 Surat Persetujuan Partisipan

SURAT PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis kelamin :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Faza Muhammad Rizki Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul “Pengaruh Terapi *Qigong Exsercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar”.

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi partisipan. Demikian surat persetujuan ini saya buat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,

()

Lampiran 1. 4 Lembar Kuesioner

FORMULIR PENGUMPULAN DATA PARTISIPAN PENELITIAN

Karakteristik Partisipan

1. Nama partisipan :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
 - ☐ Laki-laki
 - ☐ Perempuan
4. Pekerjaan
 - ☐ Bekerja
 - ☐ Tidak bekerja
5. Riwayat mengonsumsi obat
 - ☐ Patuh
 - ☐ Tidak
6. Riwayat hipertensi
 - ☐ Kurang dari 5 tahun
 - ☐ Lebih dari 5 tahun



Lampiran 1. 5 SOP *Qigong Exercise*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) <i>QIGONG EXERCISE</i>
Pengertian	Terapi <i>Qigong</i> adalah latihan <i>mind-body</i> yang mengombinasikan gerakan lambat/terstruktur, pernapasan diafragmatik teratur, dan fokus/meditasi untuk menyeimbangkan fungsi tubuh dan pikiran dalam rangka pemeliharaan/peningkatan kesehatan
Tujuan	Tujuan terapi <i>qigong</i> yaitu melatih pernapasan diafragmatik yang teratur dan dalam bersamaan dengan gerakan lambat/terstruktur sehingga meningkatkan kontrol ventilasi dan efisiensi respirasi, Mengurangi stres dan kecemasan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan keseimbangan & menurunkan risiko jatuh.
Persiapan	- Persiapan klien - Jelaskan tujuan dan prosedur latihan pada pasien/keluarga. - Pastikan pasien memakai pakaian nyaman dan bebas gerak - Posisikan pasien senyaman mungkin Persiapan lingkungan - Ruangan yang tenang dan kondusif - Pastikan lantai tidak licin dan area latihan aman - Persiapan perawat - Mencuci tangan sebelum melakukan prosedur - Kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan - Persiapan alat - speaker musik relaksasi - Kursi untuk pasien risiko jatuh - Stopwatch sebagai pemantau durasi
Langkah-langkah	A. Tahap orientasi - Ucapkan salam dan perkenalkan diri - Lakukan kontrak waktu dan tempat pemberian terapi - Jelaskan prosedur serta tujuan dilakukan terapi <i>qigong exercise</i> B. Tahap kerja Terapi ini dilakukan selama 20 menit 3x dalam seminggu. - latihan terapi <i>qigong</i> dimulai dengan <i>Two Hands Hold Up the Heavens</i> (Menahan Langit dengan Dua Tangan). Berdirilah tegak dengan kaki selebar bahu. Dari posisi tangan di depan, angkat kedua tangan

perlahan ke atas seolah menyangga langit; telapak menghadap ke atas, pandangan lurus. Tarik napas saat tangan naik dan hembuskan ketika turun kembali. Ulangi gerakan halus ini 6–8 kali untuk menyelaraskan napas dan postur.



2. *Drawing the Bow to Shoot the Hawk* (Menarik Busur untuk Menembak Elang). Ambil posisi kuda-kuda, lutut sedikit menekuk. Bentuk gerakan memanah: satu tangan “menarik busur” ke samping, tangan lain menahan, dan tatapan mengikuti arah “anak panah”. Tarik napas saat menarik, hembuskan saat kembali ke tengah. Kerjakan kiri dan kanan masing-masing empat kali untuk membuka dada dan bahu



3. *Separate Heaven and Earth* (Memisahkan Langit dan Bumi). Tetap berdiri stabil, kaki selebar bahu. Satu telapak mendorong ke atas (langit), satunya menekan ke bawah (bumi), seakan mengundang energi dari atas dan bawah. Tukar posisi tangan setiap repetisi, jaga napas tetap ritmis. Ulangi empat kali tiap sisi.



4. *The Wise Owl Gazes Backward* (Burung Hantu Bijak Menoleh ke Belakang). Dengan pijakan selebar bahu, putar kepala dan tatapan perlahan ke kiri lalu ke kanan, rasakan peregangan lembut di leher dan punggung atas. Ambil napas sebelum menoleh, hembuskan saat kembali ke tengah. Ulangi empat kali per sisi tanpa memaksa jangkauan



5. *The Big Bear Turns from Side to Side* (Beruang Besar Memutar Tubuh ke Sisi Kiri dan Kanan). Kembali ke kuda-kuda. Putar torso pelan dari kanan ke kiri membentuk setengah lingkaran, kepala mengikuti gerak badan. Jaga tubuh rileks dan alirannya natural. Ulangi bergantian ke dua sisi.



6. *Masuk Touch the Toes and Bend Backward* (Menyentuh Jari Kaki dan Menekuk ke Belakang). Berdiri tegak dan tarik napas dalam. Hembuskan sambil menunduk menyentuh jari kaki sesuai batas nyaman. Tegakkan tubuh kembali sambil menarik napas, lalu lengkungkan punggung sedikit ke belakang. Ulangi perlahan 4–6 kali.



7. Berikutnya *Punching with an Angry Gaze* (Menggenggam Tangan dan Menatap Tajam). Berdiri santai, kedua tangan mengepal di depan pinggang. Dorong kepala bergantian ke depan, tatapan fokus mengikuti arah dorongan. Tarik napas saat menyiapkan kepala, hembuskan saat mendorong. Lakukan berganti kiri-kanan dengan tempo terkontrol.



8. Tutup dengan *Shaking the Body* (Mengangkat Tumit Tujuh Kali). Berdirilah tegak, kaki selebar bahu. Angkat tumit perlahan lalu turunkan lembut tanpa menghentak, izinkan getaran ringan menyebar ke tubuh bagian bawah. Ulangi tujuh kali dengan napas alami.



Sumber: (Akman, 2020)

Lampiran 1.6 Izin pra penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

21 Agustus 2025

Nomor : : PP.06.02/F.XXIII.1/6600/2025
Perihal : : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : FAZA MUHAMMAD RIZKI
Nim : P01720322014
Tempat : Puskesmas Sawah Lebar
Judul : Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
No Handphone : 089530846953

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



lampiran 1. 7 Rekomendasi Pra Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/1613 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: PP.06.02/F.XXIII.1/6337/2025 Tanggal 06 Agustus 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir proposal skripsi atas nama :

Nama : Faza Muhammad Rizki
NPM : P01720322014
Program Studi : Keperawatan
Judul/Data : Pengaruh Terapi Qigong terhadap tekanan darah pasien hipertensi
Tempat penelitian : 1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Sawah Lela
Lama Kegiatan : 25 Agustus 2025 s/d 5 September 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Agustus 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Yth.Sdr.Ka. Puskesmas ...
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. 7 Izin penelitian kesbangpol



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

26 Januari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/469 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,

Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Provinsi Bengkulu

di

Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : FAZA MUHAMMAD RIZKI
NIM : P01720322014
Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 02 Februari s.d 14 April 2026
Judul : Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 089530846954

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 3. 8 Izin penelitian puskesmas



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

26 Januari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/460/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : FAZA MUHAMMAD RIZKI
NIM : P01720322014
Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 2 Februari s.d 14 April 2026
Judul : Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 088530846954

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 4.9 Izin penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/222/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/469/2026 Tanggal 26 Januari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Faza Muhammad Rizki
NIM : P01720322014
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 02 Februari 2026 s.d 14 April 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 27 Januari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5. 10 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
{Badan Layanan Umum Daerah}



Alamat : Jln. Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru TELP. (0736) 28360

Email: pkmsawahlebar@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 445/116/PKM-SL/IV/2026

Berdasarkan surat rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor: 000.9.2/417/D.Kes/2026 tanggal Februari 2026 tentang: Rekomendasi izin penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu :

Nama : Erna Yulista, S.Tr.Keb
N I P : 19880252011012001
Pangkat/Gol. : Penata / III c
Jabatan : Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama : Faza Muhammad Rizki
NPM/ NIM : P01720322014
Program Studi : Sarjana Terapan-Keperawatan.

Benar telah melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari tanggal 02 Februari 2026 s/d 14 April 2026 dengan judul **“Pengaruh Terapi Qigong Exercise Pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”**

Demikianlah keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 19 Mei 2026
Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu



Erna Yulista, S.Tr.Keb
NIP 19880252011012001

Tembusan :

1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Arsip

Lampiran 6. 10 Surat Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/796/12/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Faza Muhammad Rizki
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kementerian Kesehatan
Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Terapi Qigong Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu Tahun 2026"**

*"The Effect of Qigong Exercise Therapy on Blood Pressure in Hypertension Patients at Sawah Lebar Community Health
Center, Bengkulu City, 2026"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Desember 2025 sampai dengan tanggal 26 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 26, 2025 until December 26, 2026.



December 26, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm