

## ABSTRAK

Hipertensi pada lansia di Indonesia yang didapat melalui pengukuran berdasarkan umur untuk kelompok umur 65-74 tahun sebesar 57,6 persen, Prevalensi hipertensi di Jawa Timur yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 8,01 persen. Pada pasien hipertensi untuk meminimalkan atau untuk mencegah tingginya tekanan darah maka dilakukan salah satunya yaitu senam TaiChi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Taichi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Wulan Erma Kelurahan Menanggal Kota Surabaya.

Desain Penelitian ini analitik korelasi dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Menanggal Surabaya sebanyak 30 lansia. Besar sampel penelitian ini sebesar 28 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen adalah Senam TaiChi dan variabel dependen adalah Tekanan Darah.

Hasil penelitian pada responden sebelum diberikan Senam TaiChi sebagian besar 60,7% dengan tekanan darah hipertensi grade 1. Setelah responden diberikan Senam Tai sebagian besar 53,6% dengan tekanan darah hipertensi grade 1. Analisis lebih lanjut menggunakan uji *Uji Wilcoxon Sign Test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , didapatkan bahwa  $p=0,000$  yang berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada Pengaruh Senam Taichi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Wulan Erma Kelurahan Menanggal Kota Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini bahwa senam TaiChi menurunkan tekanan darah pada lansia. Diharapkan perawat dapat memberikan senam TaiChi sebagai intervensi keperawatan mandiri perawat dalam penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada lansia.

**Kata kunci : Senam TaiChi, Tekanan Darah.**