

**ABSTRAK**  
**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH**  
**PENDERITA HIPERTENSI**

**MARIA AMANDA PUTRI WINDHASARI**  
**201602026**

Bagi penderita hipertensi penting untuk mengontrol tekanan darah menjadi stabil. Ada 2 penatalaksanaan bagi penderita hipertensi yaitu farmakologis (obat-obatan) dan non farmakologis (olahraga). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga yaitu senam *Tai Chi* terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan *literature review* yang menggunakan 5 jurnal dari beberapa database yaitu *Proquest*, *Open Access Library*, dan *Science Direct*. Hasil penelitian ini dari 5 jurnal yang direview menunjukkan adanya pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tekanan darah yaitu tekanan darah sistolik menjadi lebih rendah setelah melakukan intervensi senam *Tai Chi* dengan rata-rata yaitu 16,6-4,27 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 10,1-3,07 mmHg. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada tenaga kesehatan dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan nilai p yang paling tertinggi yaitu  $< 0.05$  dan nilai p yang paling rendah yaitu  $< 0,001$ . hal ini dapat disimpulkan bahwa senam *Tai Chi* berpengaruh dengan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, senam *Tai Chi*, tekanan darah