



**EFEKTIVITAS *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH,
DENYUT NADI, *POWER*, DAN KUALITAS HIDUP KLIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KECAMATAN MATRAMAN JAKARTA**

2016

**OLEH: DHENI KOERNIAWAN
NIM: 201401007**

**PROGRAM STUDI
MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2016**



**EFEKTIVITAS *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH,
DENYUT NADI, *POWER*, DAN KUALITAS HIDUP KLIEN
HIPERTENSI DI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KECAMATAN MATRAMAN JAKARTA**

2016

**OLEH: DHENI KOERNIAWAN
NIM: 201401007**

**PROGRAM STUDI
MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2016**



**EFEKTIVITAS *TAI CHI* TERHADAP TEKANAN DARAH,
DENYUT NADI, *POWER*, DAN KUALITAS HIDUP KLIEN
HIPERTENSI DI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KECAMATAN MATRAMAN JAKARTA**

2016

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar**

MAGISTER KEPERAWATAN

**OLEH: DHENI KOERNIAWAN
NIM: 201401007**

**PROGRAM STUDI
MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dheni Koerniawan
NIM : 201401007
Program Studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijasah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2016

A yellow revenue stamp (Meterai Tempel) with a value of 5000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL", "5000", and "LIMA RIBU RUPIAH". A handwritten signature is visible over the stamp.

(Dheni Koerniawan)

ORIGINALITY STATEMENT

I, who signed below:

Name : Dheni Koerniawan
NIM : 201401007
Major : Master of Medical-Surgical Nursing

Hereby I declare this thesis as my own work, and as best as my knowing and believe, it contains no materials previously or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the award of any other degree or certificate STIK Sint Carolus or any other educational institution, except where due acknowledgement is made in the thesis/dissertation.

If in the future my statement found wrong, I will get the consequence.

The statement I make is a true.

Jakarta, August 2016



(Dheni Koerniawan)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

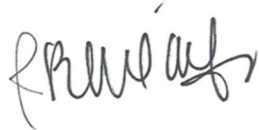
**Efektivitas *Tai Chi* terhadap tekanan darah, denyut nadi, *power*,
dan kualitas hidup klien hipertensi di wilayah cakupan kerja
Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur
2016**

Laporan Tesis

Telah disetujui dan diuji di hadapan tim penguji TESIS
Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus

Jakarta, 22 Agustus 2016

Pembimbing Metodologi



(Dr. drg. Irene Adyatmaka)

Pembimbing Materi



(Ns. Maria Lousiana Suwarno, S.Kep., M.Biomed.)

Mengetahui:

Ketua Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus



(Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes.)

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Dheni Koerniawan
NIM : 201401007
Program Studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah
Judul Tesis : Efektivitas *Tai Chi* terhadap tekanan darah, denyut nadi, *power*, dan kualitas hidup klien hipertensi di wilayah cakupan kerja Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur

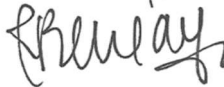
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan Medikal Bedah pada Program Studi S2 Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta

TIM PENGUJI

Pembimbing : Ns. Maria Lousiana Suwarno, S.Kep., M.Biomed

()

Pembimbing : Dr. drg. Irene Adyatmaka

()

Penguji : Ni Luh Widani, M.Kep, Ners, Sp.KMB

()

Ditetapkan di : STIK Sint Carolus Jakarta

Tanggal : 22 Agustus 2016

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dheni Koerniawan
NIM : 201401007
Program Studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Efektivitas *Tai Chi* terhadap tekanan darah, denyut nadi, *power*, dan kualitas hidup klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini STIK Sint Carolus berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta utama/pertama dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 22 Agustus 2016

Yang menyatakan

A 5000 Rupiah Indonesian revenue stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL", "5000", and "LIMA RIBU RUPIAH". The serial number "TM EFADF714945755" is visible.

(Dheni Koerniawan)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Emiliana Tarigan, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIK Sint Carolus yang telah memotivasi dan memberi arahan sejak perkuliahan dan memantau kemajuan dalam penyusunan tesis ini;
- (2) Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus yang telah mengarahkan dan memantau kemajuan tesis ini;
- (3) Ns. Maria Lousiana Suwarno, S.Kep., M. Biomed., selaku pembimbing materi dan Dr. drg. Irene Adyatmaka, selaku pembimbing metodologi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan referensi untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan tesis ini;
- (4) Ns. Ni Luh Widani, M.Kep., Sp. KMB., selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran mulai dari proposal hingga laporan tesis ini;
- (5) drg. Andreas Adyatmaka, M.Sc. dan Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM., IAI., yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan referensi yang membantu mengarahkan penulis dalam penyusunan tesis ini;
- (6) Dra. Khafifah Any, Apt., MARS., selaku Wakil Kepala Suku Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Desti Ernarningsih, SH., MH., selaku Kepala Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Jakarta Timur, dan drg. Iwan Kurniawan, M.Si., M.Hkes., selaku Kepala Suku Dinas Kesehatan Jakarta Timur, serta Ibu Nurmi selaku bagian persuratan di Sudinkes Jakarta Timur dalam perijinan penelitian;

- (7) Dr. Herni Lestyaningsih selaku kepala Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur dan Ibu Noorce Umboh, AMK., selaku bagian diklat Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur dalam perijinan penelitian;
- (8) Seluruh kader di Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur untuk bantuan menemani ke rumah responden;
- (9) Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Magister, Staf Perpustakaan yang mendukung dalam proses penyusunan tesis ini;
- (10) Sanny Frisca (istri) dan Aideen Revi Koerniawan (anak) yang mendukung dalam doa, memotivasi, membantu berpikir, dan memberikan *refreshing* bagi penulis;
- (11) Soenadry dan Almh. Jeni (Orangtua) serta Sandy Cahyadi dan Maria Magdalena (saudara) yang mendukung dalam doa dan menyemangati penulis;
- (12) Aulia Pasande, SKM, MN., yang memberikan dukungan dan doa selama bekerja bersama sebagai staf dan pengajar.
- (13) Fajar, Serly, Rezkiyah, Dewi, Lasma, dan Martha serta sahabat dan rekan mahasiswa Program Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus angkatan IV dalam suka dan duka menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian tesis ini. Penulis juga mengharapkan saran dan kritik untuk melengkapi tesis ini.

Jakarta, 22 Agustus 2016

Penulis

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL-BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS JAKARTA**

Tesis, 22 Agustus 2016

DHENI KOERNIAWAN

Efektivitas *Tai Chi* terhadap tekanan darah, denyut nadi, *power*, dan kualitas hidup klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur

xvii + 105 hal + 24 tabel + 8 gambar + 5 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Tai Chi sebagai salah satu penatalaksanaan hipertensi komplementer selain dapat menurunkan tekanan darah, juga dapat meningkatkan kesadaran praktisinya untuk memiliki kemampuan untuk merubah perilaku (*power*) sehingga terbentuk perilaku sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Tai Chi* terhadap tekanan darah, denyut nadi, *power*, dan kualitas hidup klien hipertensi. Studi prospektif ini menggunakan metode kuasi eksperimen *nonequivalent control group pretest-posttest* pada 57 responden secara *purposive* (60 menit=17, 30 menit=16, kontrol=24) selama bulan April-Juni 2016. *Tai Chi* diberikan satu minggu sekali selama delapan minggu. Hasil analisa menunjukkan mayoritas responden berusia lansia (62,5%), perempuan (77,1%), IMT dan kadar GDS normal (58,3% dan 64,6%), serta tidak merokok (81,3%). Hasil uji *Phi* dan *Cramer's V* menunjukkan ada hubungan signifikan antara intervensi dengan tekanan darah sistolik, diastolik, denyut nadi, *power*, dan kualitas hidup ($p<0,05$). Penurunan tekanan darah dan denyut nadi yang signifikan terjadi setelah diberikan *Tai Chi* pada pada selama 60 menit dan 30 menit ($p<0,05$), serta peningkatan kualitas hidup yang signifikan setelah *Tai Chi* 60 menit ($p<0,05$). *Tai Chi* 60 menit lebih efektif dibandingkan 30 menit dalam menurunkan tekanan darah sistolik (6 kali vs 5,25 kali), diastolik (2,47 kali vs 2,44 kali), dan denyut nadi (3,23 kali vs 2,36 kali), serta meningkatkan *power* (2,62 kali vs 1,71 kali) dan kualitas hidup (2,42 kali vs 1,07 kali). Simulasi dari persamaan regresi memberikan visualisasi interaktif yang baik dalam memprediksi tekanan darah dan denyut nadi sekaligus sebagai media penyuluhan. Hasil studi merekomendasikan untuk melakukan latihan *Tai Chi* bagi perawat, klien, dan keluarga minimal satu kali seminggu, serta membentuk kelompok latihan *Tai Chi*. Studi selanjutnya dapat meneliti dengan menambah faktor *confounding* dan variabel dependen, serta memperbesar frekuensi latihan dan efektivitas postur gerakan terhadap optimalisasi fungsi kardiovaskuler.

Kata kunci: hipertensi, *Tai Chi*, tekanan darah, denyut nadi, *power*, kualitas hidup
Daftar pustaka: 79 (1991-2016)

MASTER OF MEDICAL-SURGICAL NURSING
Sint Carolus School of Health Science

Thesis, 22 August 2016

DHENI KOERNIAWAN

Effectiveness of *Tai Chi* on blood pressure, pulse, power, and quality of life of hypertension patients in work area of Matraman Community Health Center East Jakarta

xvii + 105 pages + 24 Tables + 8 pictures + 5 schemes + 15 appendixes

ABSTRACT

Tai Chi as a complementary management of hypertension not only can lower blood pressure, but also increase awareness of the practitioner to have the ability to change behavior (power) to form health behavior and improve quality of life. The study aims to determine the effectiveness of Tai Chi on blood pressure, pulse rate, power, and quality of life of clients with hypertension. This prospective study using a quasi-experimental nonequivalent pretest-posttest control group in 57 respondents purposively (60 minutes = 17, 30 min = 16, control = 24) during the months from April to June 2016. Tai Chi is given once a week for eight weeks. The analysis shows the majority of respondents who are elderly (62.5%), women (77.1%), BMI and normal GDS levels (58.3% and 64.6%), and not smoking (81.3%). Analysis of Phi and Cramer's V test showed significant association between the intervention with systolic and diastolic blood pressure, pulse rate, power, and quality of life ($p < 0.05$). Decreased blood pressure and pulse rate was significant after being given Tai Chi in at 60 minutes and 30 minutes ($p < 0.05$), as well as a significant increase in quality of life after Tai Chi 60 minutes ($p < 0.05$). Tai Chi 60 minutes compared to 30 minutes is more effective in lowering systolic blood pressure (6 times vs. 5.25 times), diastolic (2.47 times vs. 2.44 times), and pulse rate (3.23 times vs. 2.36 times), as well as increasing the power (2.62 times vs. 1.71 times) and quality of life (2.42 times vs. 1.07 times). Simulation of regression equation provide a good interactive visualization in predicting blood pressure and pulse rate as well as media in health education. This study recommends to perform Tai Chi training for nurses, clients, and family at least once a week, and form groups of Tai Chi exercises. Next studies can be examined by adding confounding factors and the dependent variable, and to increase exercise frequency and effectiveness of postures move towards the optimization of cardiovascular function.

Keywords: hypertension, Tai Chi, blood pressure, pulse rate, power, quality of life
Bibliography: 79 (1991-2016)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
ORIGINALITY STATEMENT	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR DIAGRAM.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 1. PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Ruang Lingkup	9
 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Tekanan darah dan Hipertensi	10
2.2 Teori Keperawatan	18
2.3 <i>Tai Chi</i>	22
2.4 Kualitas Hidup.....	26
2.5 Kerangka Teori.....	28
2.6 Penelitian terkait.....	30
 3. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI.....	 36
3.1 Kerangka Konsep	36
3.2 Hipotesa.....	36
3.3 Definisi Operasional.....	38
 4. METODE PENELITIAN	 49
4.1 Desain Penelitian	49
4.2 Populasi dan Sampel	49
4.3 Tempat Penelitian.....	51

4.4 Waktu Penelitian	51
4.5 Etika Penelitian.....	52
4.6 Alat Pengumpulan Data.....	53
4.7 Validitas dan Reliabilitas.....	54
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	56
4.9 Pengolahan dan Analisa Data.....	59
5. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	62
5.1 Gambaran Umum Penelitian	62
5.2 Hasil Penelitian.....	63
5.3 Pembahasan	83
5.4 Keterbatasan Penelitian	94
5.5 Implikasi Penelitian	95
6. SIMPULAN DAN SARAN	98
6.1. Simpulan.....	98
6.2 Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi (JNC VII, 2004)	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Jenis uji korelasi dan komparasi	60
Tabel 4.2 Contoh Perhitungan <i>RR</i>	61
Tabel 5.1 Analisa Hubungan Umur Responden Dengan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik, Denyut Nadi, <i>Power</i> , Dan Kualitas Hidup Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	69
Tabel 5.2 Analisa Hubungan Jenis Kelamin Responden Dengan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik, Denyut Nadi, <i>Power</i> , Dan Kualitas Hidup Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	69
Tabel 5.3 Analisa Hubungan Indeks Massa Tubuh Responden Dengan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik, Denyut Nadi, <i>Power</i> , Dan Kualitas Hidup Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	70
Tabel 5.4 Analisa hubungan kadar GDS responden dengan tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, <i>power</i> , dan kualitas hidup di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	70
Tabel 5.5 Analisa hubungan riwayat merokok responden dengan tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, <i>power</i> , dan kualitas hidup di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	71
Tabel 5.6 Analisa hubungan intervensi responden dengan tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, <i>power</i> , dan kualitas hidup di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	71
Tabel 5.7 Analisa Perbedaan Rerata Tekanan Darah Tiap Kelompok Sebelum Dan Sesudah Intervensi Dan Perbandingan Kelompok Intervensi Dengan Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	74
Tabel 5.8 Analisa Perbedaan Rerata Denyut Nadi Tiap Kelompok Sebelum Dan Sesudah Intervensi dan Perbandingan Kelompok Intervensi Dengan Kontrol di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	76
Tabel 5.9 Analisa Perbedaan Rerata <i>Power</i> Tiap Kelompok Sebelum Dan Sesudah Intervensi dan Perbandingan Kelompok Intervensi Dengan Kontrol di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	76
Tabel 5.10 Analisa Perbedaan Rerata <i>Power</i> Tiap Kelompok Sebelum Dan Sesudah Intervensi dan Perbandingan Kelompok Intervensi Dengan Kontrol di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	77

Tabel 5.11 Pengaruh <i>Tai Chi</i> terhadap tekanan darah sistolik.....	78
Tabel 5.12 Pengaruh <i>Tai Chi</i> terhadap tekanan darah diastolik.....	79
Tabel 5.13 Pengaruh <i>Tai Chi</i> terhadap denyut nadi.....	80
Tabel 5.14 Pengaruh <i>Tai Chi</i> terhadap <i>power</i>	81
Tabel 5.15 Pengaruh <i>Tai Chi</i> terhadap kualitas hidup	82

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka konsep <i>SUHB</i> dan <i>PKPC</i>	21
Skema 2.2 Kerangka Teori.....	29
Skema 3.1 Kerangka Konsep	36
Skema 4.1 Desain <i>non-equivalent control group pretest-posttest</i>	49
Skema 4.2 Alur Penelitian.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perbedaan irama impuls pada baroreseptor.....	12
Gambar 2.2 Inervasi sistem saraf otonom pada jantung dan refleks baroreseptor dalam membantu regulasi tekanan darah.....	13
Gambar 2.3 Pengaruh aktivitas saraf vagal dan simpatis terhadap laju intrinsik denyut nadi.....	13
Gambar 2.4 <i>Gerakkan pemanasan: Pouring, Drumming, and Standing</i>	23
Gambar 2.5 Gerakkan pemanasan dan pendinginan: <i>The Fountain</i> dan <i>Washing yourself with qi from heaven</i>	23
Gambar 2.6 Gerakkan inti: <i>Raising the power</i>	23
Gambar 2.7 Gerakkan inti: <i>Push and Withdraw</i>	23

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Distribusi proporsi umur responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	63
Diagram 5.2 Distribusi proporsi jenis kelamin responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	64
Diagram 5.3 Distribusi proporsi indeks massa tubuh (IMT) responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	64
Diagram 5.4 Distribusi proporsi kadar gula darah sewaktu (GDS) responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	65
Diagram 5.5 Distribusi proporsi riwayat merokok responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	65
Diagram 5.6 Distribusi proporsi klasifikasi hipertensi responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)..	66
Diagram 5.7 Distribusi proporsi denyut nadi responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	67
Diagram 5.8 Distribusi proporsi <i>power</i> responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	67
Diagram 5.9 Distribusi proporsi kualitas hidup responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	68
Diagram 5.10 Perbedaan secara klinis proporsi klasifikasi hipertensi sebelum dan sesudah intervensi responden di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	73
Diagram 5.11 Analisa perbedaan <i>power</i> tiap kelompok sebelum dan sesudah intervensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57).....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 5.12 Analisa perbedaan kualitas hidup tiap kelompok sebelum dan sesudah intervensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Matraman, April-Juni 2016 (n=57)	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time table</i> penelitian
Lampiran 2	Program <i>Tai Chi</i>
Lampiran 3	Prosedur pengukuran tekanan darah dan denyut nadi
Lampiran 4	Prosedur pengukuran tinggi badan
Lampiran 5	Prosedur pengukuran berat badan
Lampiran 6	Prosedur pengukuran kadar gula darah sewaktu
Lampiran 7	Penjelasan penelitian
Lampiran 8	Pernyataan persetujuan (<i>informed consent</i>)
Lampiran 9	Data responden
Lampiran 10	<i>Log book</i> : Hasil pengukuran
Lampiran 11	<i>Log book: Time series</i> hasil pengukuran tekanan darah dan denyut nadi
Lampiran 12	<i>Log book</i> : Jurnal
Lampiran 13	Instrumen: <i>Power as Knowing Participant in Change Tool (PKPCT)</i> Barrett
Lampiran 14	Instrumen: <i>WHOQOL-Bref</i>