

PENGARUH TERAPI SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP SELF EFFICACY DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Anastasya Nindya Amaral

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi dimasyarakat dan bersifat kronis, oleh karena itu hipertensi perlu dicegah dengan meningkatkan gaya hidup sehat dan memiliki *Self Efficacy* tinggi untuk mengatasi hipertensi. Terapi senam *Ling Tien Kung* merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk hipertensi yang berupa gerakan olah tubuh yang berfokus pada dua inti gerakan yaitu empet-empet anus dan jinjit-jinjit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap *Self Efficacy* dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental group pre-post test*. Teknik sampling menggunakan teknik *non probability* dengan metode *purposive sampling* sebanyak 45 responden. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan lembar observasi tekanan darah. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test Self efficacy* dan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap *Self Efficacy* dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu terapi senam *Ling Tien Kung* ini dapat menjadi terapi komplementer pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, *Self Efficacy*, Tekanan Darah, Terapi Senam *Ling Tien Kung*

THE EFFECT OF LING TIEN KUNG EXERCISE THERAPY ON SELF EFFICACY AND BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

Anastasya Nindya Amaral

Abstract

Hypertension is a common chronic disease in the community that requires prevention through a healthy lifestyle and high Self Efficacy to manage it effectively. Ling Tien Kung exercise therapy, a non-pharmacological approach for hypertension, involves body movements focusing on two core exercises: empet-empet anus and jinjit-jinjit. This study aims to assess the impact of Ling Tien Kung exercise therapy on Self Efficacy and blood pressure in hypertensive patients. The research employs a pre-experimental one-group pre-post test design, with 45 respondents selected through purposive sampling. Conducted twice a week over three weeks, data were collected using the General Self Efficacy Scale (GSES) questionnaire and a blood pressure observation sheet. Analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test revealed significant improvements in Self Efficacy and reductions in blood pressure before and after the intervention ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Thus, it can be concluded that Ling Tien Kung exercise therapy positively affects Self Efficacy and blood pressure in hypertensive patients, suggesting it can be a valuable complementary therapy for managing hypertension.

Keywords : *Blood Presssure, Hypertension, Ling Tien Kung Exercise Therapy, Self Efficacy*