

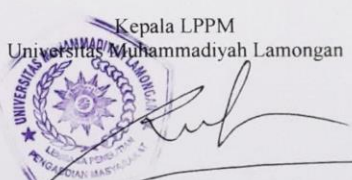




Lampiran 2 Surat Survey Awal Penelitian

	<b>MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN</b> SK. Menteri RISTEK DIKTI RI Nomor 880/KPT/1/2018 <b>LEMBAGA PENELITIAN &amp; PENGABDIAN MASYARAKAT</b> Website : www.umla.ac.id - Email : lppm@umla.ac.id Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu KM 3, Telp./Fax. (0322) 322356 Lamongan 62251									
Lamongan, 4 Juni 2024										
Nomor : 1019/III.3/AUF/2024	<b>Kepada</b>									
Lamp. : -	Yth. <b>Kepala Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan</b>									
Perihal : <i>Permohonan ijin melakukan survey awal</i>	<b>Di</b>	<b>TEMPAT</b>								
<i>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</i>										
<p>Sehubungan dengan tugas akhir perkuliahan mahasiswa prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan berupa Skripsi Tahun Ajaran 2023 – 2024.</p> <p>Bersama ini mohon dengan hormat, ijin untuk bisa melakukan survey awal di Instansi yang Bapak / Ibu pimpin guna bahan penyusunan proposal skripsi tersebut di atas, adapun mahasiswa tersebut adalah :</p>										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th>No</th><th>Nama</th><th>NIM</th><th>Gambaran Masalah</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">1</td><td>Ninda Puspitasari</td><td style="text-align: center;">2102013247</td><td>Terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi</td></tr></tbody></table>			No	Nama	NIM	Gambaran Masalah	1	Ninda Puspitasari	2102013247	Terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi
No	Nama	NIM	Gambaran Masalah							
1	Ninda Puspitasari	2102013247	Terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi							
<p>Demikian surat permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan banyak terima kasih.</p> <p style="text-align: center;"><i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i></p>										
<p>Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan</p>  <b>Abdul Rokhman., S.Kep., Ns., M.Kep.</b> NIK. 19881020201211 056										
<p>Tembusan Disampaikan Kepada :</p> <p>Yth. 1. Yang Bersangkutan 2. Arsip.</p>										



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK. Menteri RISTEK DIKTI RI Nomor 880/KPT/1/2018

**LEMBAGA PENELITIAN & PENGABDIAN MASYARAKAT**

Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id) - Email : [lppm@umla.ac.id](mailto:lppm@umla.ac.id)

Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu KM 3, Telp./Fax. (0322) 322356 Lamongan 62251



Lamongan, 14 Juni 2024

Nomor : 1789/III.3/AU/F/2024  
Lamp. : -  
Perihal : *Permohonan ijin melakukan survey awal*

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Sekaran  
Kabupaten Lamongan Jawa Timur

Di  
**TEMPAT**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan tugas akhir perkuliahan mahasiswa prodi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan berupa Skripsi Tahun Ajaran 2023 – 2024.


Bersama ini mohon dengan hormat, ijin untuk bisa melakukan survey awal di Instansi yang Bapak / Ibu pimpin guna bahan penyusunan proposal skripsi tersebut di atas, adapun mahasiswa tersebut adalah :

No	Nama	NIM	Gambaran Masalah
1	Ninda Puspitasari	2102013247	Terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi

Demikian surat permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

  
**Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIK. 19881020201211 056

Tembusan Disampaikan Kepada :  
Yth. 1. Yang Bersangkutan  
2. Arsip.

Lampiran 3. Surat Persetujuan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN  
KECAMATAN SEKARAN  
DESA SEKARAN

Alamat : Jl Pengairan No 150, Kode Pos 62261 HP. 081 235 092 261  
email: [desasekaran@gmail.com](mailto:desasekaran@gmail.com) website: <http://sekaran17.blogspot.co.id>

Nomor : 510/15/413.309.13/2024  
Perihal : Persetujuan Penelitian Skripsi

Sekaran, 10 Juni 2024  
Kepada Yth,  
Ketua LPPM  
Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Di -  
Lamongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan Nomor : 1614/III.3/AU/F/2024 sesuai dengan pokok surat maka kami memberikan ijin kepada :

*Ninda Puspita Sari untuk melakukan penelitian Skripsi dengan judul " Terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi"*

Semoga dapat bermanfaat.

Demikian surat ijin ini kami berikan, untuk diperunakan sebagaimana mestinya



Kepala Desa Sekaran

*[Signature]*  
**H. ISMAN AFANDI**

Lampiran 4. Surat permohonan penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK. Menteri RISTEK DIKTI RI Nomor 880/KPT/1/2018

**LEMBAGA PENELITIAN & PENGABDIAN MASYARAKAT**

Website : www.umla.ac.id - Email : lppm@umla.ac.id

Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu KM 3, Telp./Fax. (0322) 322356 Lamongan 62251



Lamongan, 13 Februari 2025

Nomor : 0161/III.3/AU/F/2024  
Lamp. : -  
Perihal : *Permohonan Penelitian*

Kepada  
Yth. **Kepala Puskesmas Sekaran  
Kabupaten Lamongan  
Di**

**TEMPAT**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan penulisan tugas akhir penulisan Skripsi Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun Ajaran 2024 - 2025

Bersama ini mohon dengan hormat, ijin melaksanakan kegiatan penelitian di **Posyandu Lansia Desa Sekaran Kecamatan Sekaran** guna menyelesaikan penulisan tugas akhir tersebut, adapun mahasiswa pelaksana adalah :

NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
Ninda Puspitasari	2102013247	Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

**Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIK. 19881020201211 056

Tembusan Disampaikan Kepada :

- Yth. 1. Yang Bersangkutan  
2. Arsip.

Lampiran 5. Surat permohonan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS SEKARAN  
Jl. Raya Kembangan No. 02 Sekaran Kode Pos 62261  
Telp. (0322) 3383108. Call Center : 081249538570  
e-mail : [sekaranpkm@gmail.com](mailto:sekaranpkm@gmail.com)

Nomor : 11/ 453 /413.102.12/2025  
Hal : Surat Balasan Permohonan Ijin  
Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua LPPM Universitas  
Muhamadiyah Lamongan  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor 0161/III.3/AU/F/2024 tanggal 13 Pebruari 2025 tentang permohonan ijin penelitian guna menyelesaikan tugas akhir kuliah oleh mahasiswa atas nama Ninda Puspitasari NIM 2102013247, dengan judul Pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sekaran wilayah Puskesmas Sekaran, kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, sehingga kami memberikan ijin melakukan penelitian di Puskesmas Sekaran
2. Ijin penelitian diberikan untuk keperluan akademik
3. Waktu pengambilan pada tanggal 29 Januari 2025 sampai dengan 28 Pebruari 2025 pada saat kegiatan PTM Posbindu di Desa Sekaran

Demikian surat balasan dari kami, atas perhatiannya kami sampaikan terma kasih

Sekaran, 14 Pebruari 2025  
Kepala Puskesmas Sekaran  
  
dr. Yusworo Abgun Prabowo  
NIP 19791024 201412 1 001

Lampiran 6. Surat izin penelitian



**PPEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN  
KECAMATAN SEKARAN  
DESA SEKARAN**

Alamat : Jl Pengairan No 150, Kode Pos 62261 HP. 081 235 092 261  
email: [desasekaran@gmail.com](mailto:desasekaran@gmail.com) website: <http://sekaran17.blogspot.co.id>

**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**

Nomor : 510 / 53 / 413.309.13 / 2025


Yang bertanda tangan dibawah ini, kami Kepala Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan, Dengan ini menerangkan untuk memberikan izin penelitian (Skripsi) di desa/kelurahan Sekaran mulai tanggal 29 Januari 2025 sampai dengan tanggal 28 Februari 2025 kepada mahasiswa sebagai berikut :

Nama : NINDA PUSPITASARI  
NIM : 210203247  
Prodi : Keperawatan  
Fakultas : Kesehatan  
Jenis Judul Skripsi : Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan

Demikian Surat-Keterangan ini dibuat agar dilaksanakan dengan sebaik baiknya dan penuh tanggung jawab.

Sekaran, 14 Februari 2025  
Kepala Desa Sekaran  
Sekdes  
  
**BURHANUDDIN AL HAKAM**

Lampiran 7. Surat Undangan Kegiatan Posbindu



PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN  
KECAMATAN SEKARAN  
DESA SEKARAN

Alamat : Jl Pengairan No 150, Kode Pos 62261 HP. 081 235 092 261

Nomor : 005/ 026 /413.309.13/X/2024  
Sifat : Penting  
Hal. : **Undangan**



Sekaran, 08 Oktober 2024

Kepada  
Yth. Bapak/Ibu.  
.....  
Di Tempat

Mengharap dengan hormat atas kehadiran Bapak/Ibu pada ;

H a r i, Tanggal : Kamis, 10 Oktober 2024  
Pukul : 09:00 WIB  
Tempat : Aula Madin ( Diniyah )  
Keperluan : **Kegiatan POSBINDU PTM (Penyakit Tidak Menular)**  
Catatan : 1. Wajib bermasker  
2. Membawa FC KTP / Kartu BPJS

Demikian undangan ini kami buat, atas kehadiran dan kerjasamanya yang baik disampaikan banyak terima kasih.

  
Kepala Desa Sekaran  
  
**H. ISMAN AFANDI**





PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN  
KECAMATAN SEKARAN  
DESA SEKARAN

Alamat : Jl Pengairan No 150, Kode Pos 62261 HP. 081 235 092 261

Nomor : 005/ 6 /413.309.13/II/2025  
Sifat : Penting  
Hal : Undangan

Sekaran, 24 Februari 2025

Kepada  
Yth. Bapak/Ibu.

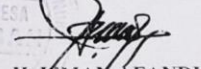
.....  
Di Tempat

Mengharap dengan hormat atas kehadiran Bapak/Ibu pada ;

H a r i, Tanggal : Rabu, 26 Februari 2025  
Pukul : 08:30 WIB  
Tempat : Pendopo Balai Desa  
Keperluan : **Kegiatan POSBINDU PTM (Penyakit Tidak Menular)**  
Catatan : 1. Wajib bermasker  
2. Membawa Fotocopi KTP / Kartu BPJS

Demikian undangan ini kami buat, atas kehadiran dan kerjasamanya yang baik disampaikan banyak terima kasih.

Kepala Desa Sekaran

  
**H. ISMAX AFANDI**



Lampiran 8. Etik penelitian

	<p>MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH <b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> <b>THE ETHICAL COMMITTEE MEDICAL RESEARCH</b> Email : <a href="mailto:kepk.umuhl@gmail.com">kepk.umuhl@gmail.com</a> Jl. Raya Plalangan-Plorowahyu KM 3 Telp (0322)523457, Fax (0322) 323356 LAMONGAN 62251</p>
<p style="text-align: center;"><b>KETERANGAN KELAIKAN ETIK</b> <i>("ETHICAL CLEARANCE")</i></p> <p style="text-align: center;">No. 080 / EC /KEPK – S1/ 02 / 2025</p> <p>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN, SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN</p> <p>JUDUL : Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (LANSIA) Penderita Hipertensi</p> <p>PENELITI UTAMA : Ninda Puspitasari</p> <p>UNIT / LEMBAGA : Keperawatan / FIKes Universitas Muhammadiyah Lamongan</p> <p>TEMPAT PENELITIAN : Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan</p> <p style="text-align: center;"><b>"DINYATAKAN LAIK ETIK"</b></p> <p style="text-align: right;">Lamongan, 26 Februari 2025 Ketua Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan</p> <p style="text-align: right;"> <b>Ns. Abdul Rokhman, M.Kep.</b> NIK 19881020201211 056.</p>	



Lampiran 9. Lembar Permohonan Menjadi Responden

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Saudara calon responden

Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan, saya akan melakukan penelitian dengan judul “ *Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan* ”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon kerjasamanya untuk mengisi kuesioner yang saya sediakan. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang anda berikan.

Demikian atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Lamongan, ..... 2025

Hormat Saya,

**Ninda Puspitasari**  
**NIM. 21.02.01.3247**

Lampiran 10. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah  
Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran  
Kabupaten Lamongan**

**OLEH:**

**Ninda Puspitasari**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya responden yang berperan serta dalam penelitian yang berjudul "*Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan*".

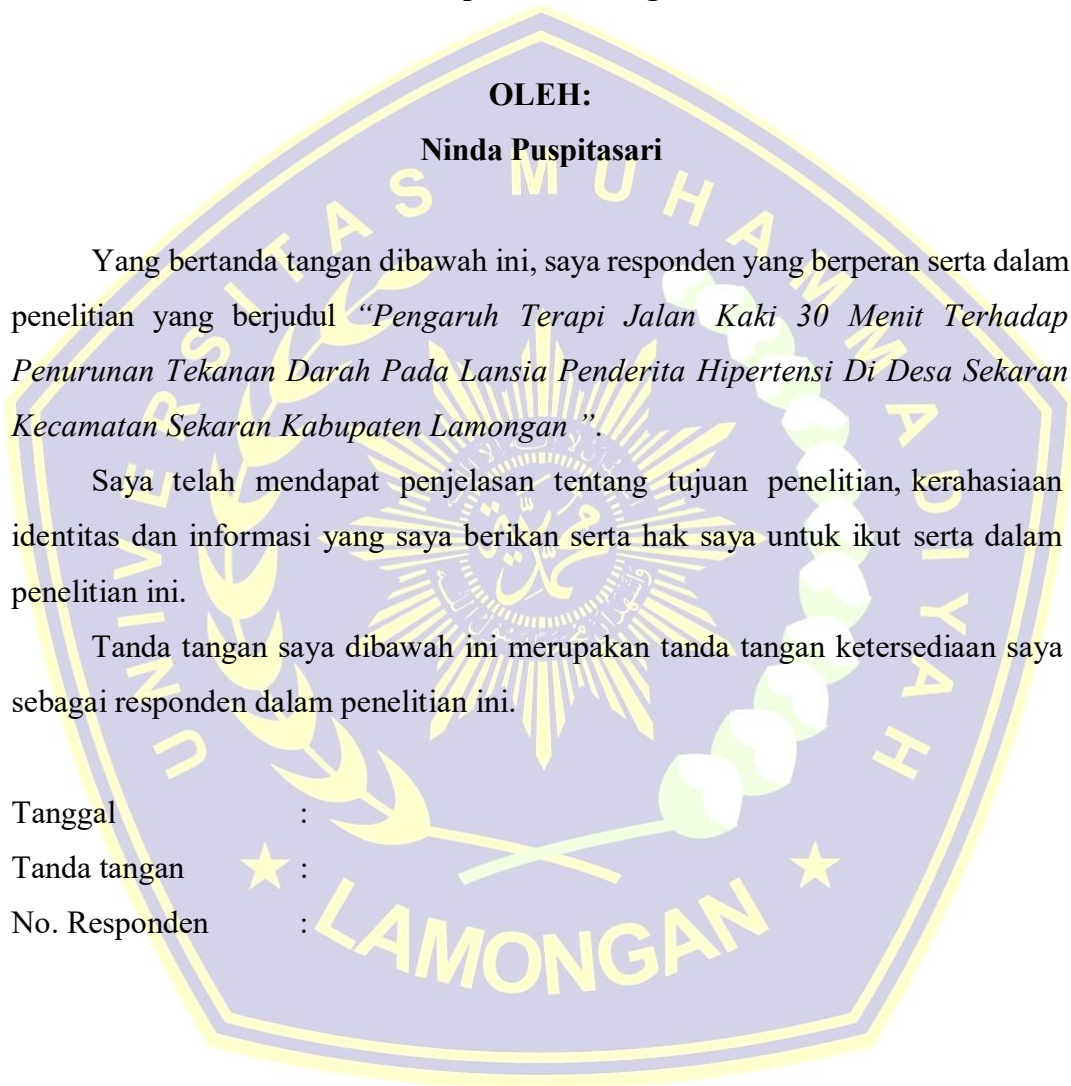
Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan identitas dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya dibawah ini merupakan tanda tangan ketersediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Tanggal :

Tanda tangan :

No. Responden :



**LEMBAR OBSERVASI DATA UMUM**

**PENGARUH TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA)  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEKARAN KECAMATAN  
SEKARAN KABUPATEN LAMONGAN**

**Tanggal :**

**Petunjuk pengisian :**

Jawaban akan diisi peneliti berdasarkan wawancara dengan responden dan memberikan tanda (✓) pada tempat yang sesuai.

**DATA UMUM**

1. Inisial :
2. Alamat :
3. Umur :
4. Jenis kelamin
  - Perempuan
  - Laki – laki
5. Tingkat Pendidikan
  - Tidak sekolah
  - SD
  - SMP
  - SMA
  - Sarjana
6. Pekerjaan
  - Petani
  - Wiraswasta
  - PNS
  - Lain Lain

Berapa lama menderita tekanan darah tinggi?

< 1 tahun

1-3 tahun

>3 tahun





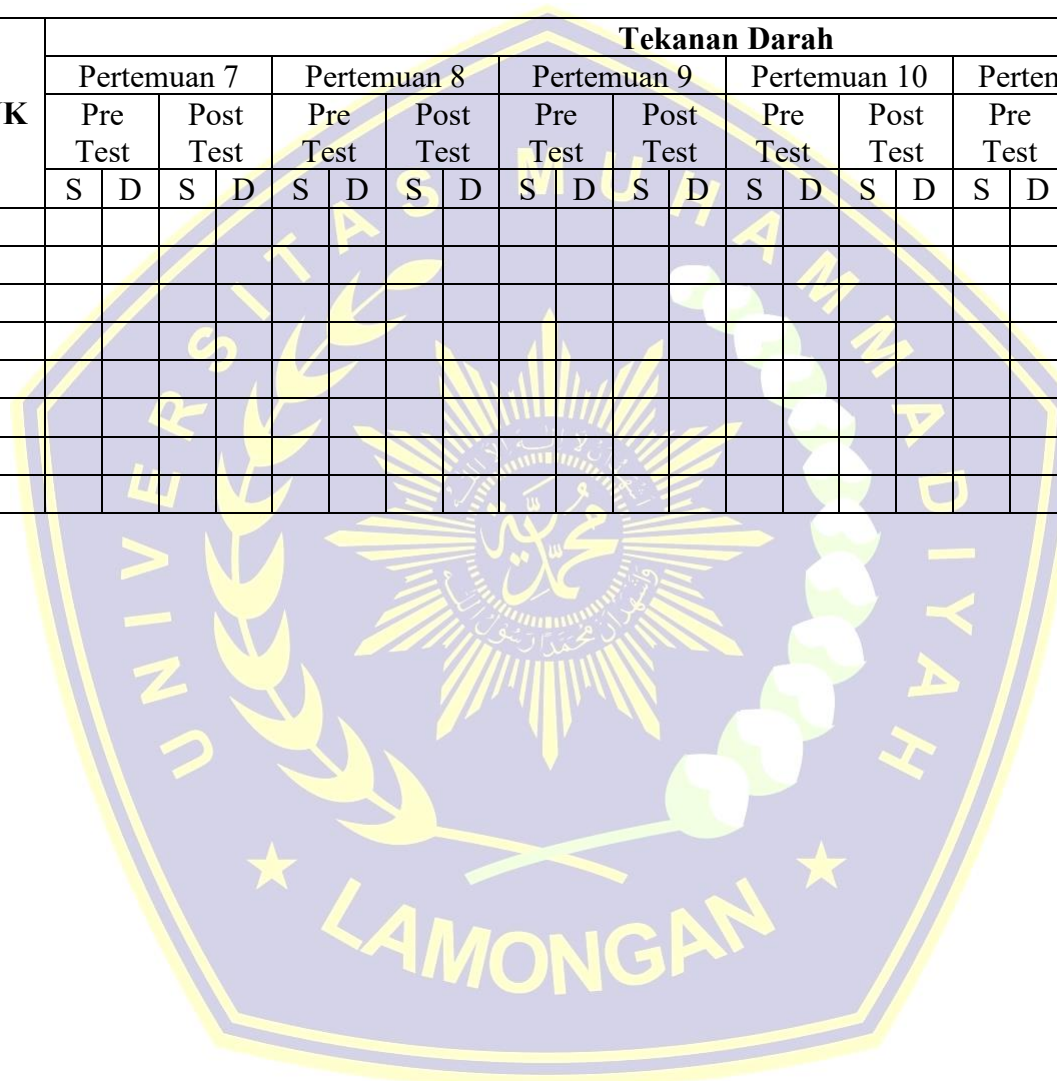








No	Inisial	Umur	JK	Tekanan Darah																							
				Pertemuan 7				Pertemuan 8				Pertemuan 9				Pertemuan 10				Pertemuan 11				Pertemuan 12			
				Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
				S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
45																											
46																											
47																											
48																											
49																											
50																											
51																											
52																											



Lampiran 13. SOP pengukuran TD

**SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

Pengertian	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekanan darah arteri adalah tenaga yang diupayakan oleh darah yang melalui arteri</li><li>▪ untuk melawan setiap unit atau daerah dari dinding pembuluh darah.</li><li>▪ Pengukuran tekanan darah dengan auskultasi adalah kegiatan mengukur tekanan darah melalui permukaan dinding arteri dengan menggunakan alat ukur spighmomanometer dan stetoskop.</li><li>▪ Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah yang dihasilkan oleh kontraksi ventrikel.</li><li>▪ Pada alat ukur, terdengar bunyi pertama dengan suara gelombang tertinggi.</li><li>▪ Tekanan darah diastolik adalah tekanan pada saat ventrikel relaksasi (fase pengisian ventrikel oleh darah). Pada alat ukur, terdengar bunyi terakhir dengan suara gelombang terendah.</li></ul>
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui tekanan darah klien.</li><li>• Membantu menentukan keseimbangan faktor haemodinamika</li></ul>
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stetoskop</li><li>2. Sphygnomanometer aneroid dengan balon udara dan manset</li><li>3. Buku catatan dan alat tulis</li><li>4. Kapas alcohol dalam tempatnya</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci tangan (Lihat SOP Cuci Tangan).</li><li>2. Tentukan ukuran manset yang tepat.</li><li>3. Atur posisi klien, jika duduk dengan tangan sedikit fleksi dan lengan bagian atas sejajar jantung, jika posisi tidur lengan sejajar dengan jantung.</li><li>4. Buka dan gulung lengan baju klien (perhatikan gulungan lengan baju jangan sampai menekan lengan bagian atas).</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Tentukan dan palpasi arteri brakhialis pada bagian medial bawah otot biceps (area antekubital).</li> <li>6. Yakinkan manset kempis dengan sempurna.</li> <li>7. Pasang manset 2,5 cm diatas pulsasi arteri (fossa antekubital) dan kencangkan mengitari lengan atas.</li> <li>8. Tempatkan tanda panah pada manset sejajar dengan arteri brakhialis.</li> <li>9. Yakinkan manometer pada posisi setinggi mata, jarak peserta didik tidak boleh lebih 1 meter dari manometer.</li> <li>10. Palpasi arteri brakhialis, buka katup ke manometer air raksa dank unci katup pada balon, kembangkan manset sampai dengan tekanan 20-30 mmHg diatas titik ketika nadi hilang.</li> <li>11. Tempatkan stetoskop pada telinga peserta didik dengan baik dan letakkan diafragma diatas arteri brakhialis.</li> <li>12. Buka katup pada balon dengan cara membuka kunci katup pada balon perlahan-lahan, pastikan merkuri turun pada frekuensi 2-3 mmHg/ detik.</li> <li>13. Pastikan titik manometer, dengarkan saat terdengar bunyi pertama yang jelas terdengar (korotkoff 1). Tandai pada angka berapa indikasi tekanan sistolik. Dengarkan lebih lanjut, perhatikan titik manometer ketika bunyi redup atau redam (korotkoff 4) dan menghilang (korotkoff 5). Tandai pada angka berapa. Indikasi tekanan diastolik. Dengarkan 10 sampai 20 mmHg dari suara terakhir terdengar.</li> <li>14. Kempiskan manset secara sempurna dan lepaskan dari klien.</li> <li>15. Rapikan klien.</li> <li>16. Evaluasi respon klien terhadap pengukuran tekanan darah dan susun rencana tindak lanjut.</li> <li>17. Rapikan alat-alat</li> <li>18. Cuci tangan (Lihat SOP Cuci Tangan).</li> <li>19. Dokumentasi tindakan.</li> </ol>
--	--

Sumber: (Lidya Nur Farida., 2023)

Lampiran 14. SOP Jalan Kaki 30 Menit

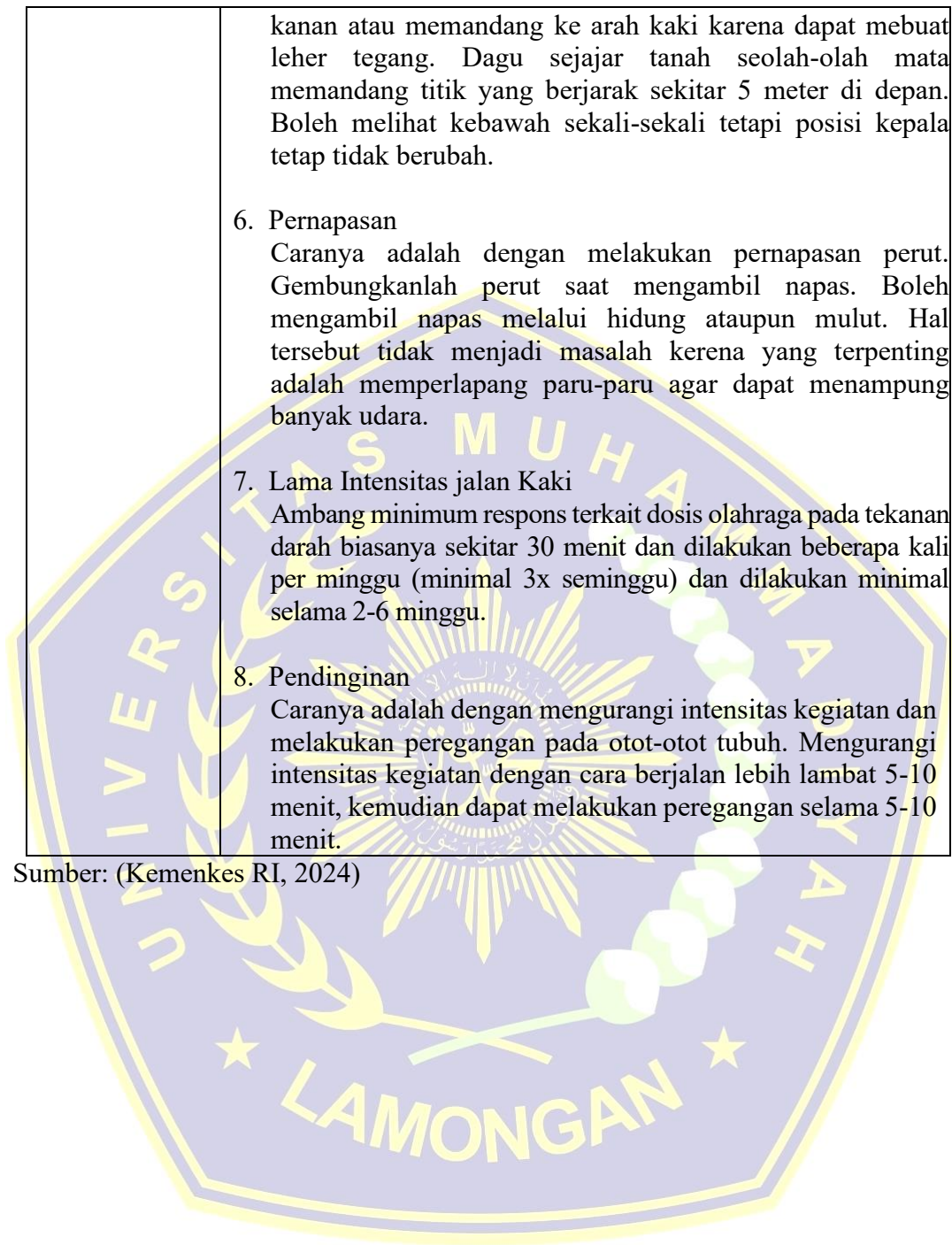
**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR JALAN KAKI 30 MENIT**

Pengertian	Aktivitas fisik jalan kaki adalah suatu aktivitas fisik ringan dengan risiko cedera yang rendah, dan mampu memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.
Tujuan	Dapat menyehatkan jantung, otot dan persendian, kekompakan tulang, kelancaran metabolisme tubuh, kestabilan otot tubuh, memperlancar sirkulasi darah serta dapat menurunkan tekanan darah.
Indikasi	Penderita hipertensi dengan tekanan darah berkisar antara 140-169 mmHg
Kontraindikasi	Penderita hipertensi dengan tekanan darah $\geq 170$ mmHg
Prosedur pelaksanaan	<p><b>a. Persiapan awal</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Perlengkapan yang digunakan: Gunakan sepatu dan pakaian olahraga yang nyaman dan melindungi tubuh, menggunakan pakaian yang longgar, hindari pakaian yang berasal dari karet karena pakaian berbahan karet akan menghalangi proses penguapan keringat dari kulit.</li><li>2. Lakukan pemanasan: Pemanasan dilakukan dengan cara berjalan kaki secara perlahan selama kira-kira 5 menit sampai tubuh berasa cukup hangat.</li><li>3. Peregangan: Peregangan yang dilakukan meliputi bagian otot leher, tangan, pinggul, bawah kaki termasuk hamstring (otot yang berada di bagian belakang paha), serta pergelangan kaki.</li></ol> <p><b>b. Saat Berjalan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Posisi kaki<ol style="list-style-type: none"><li>a) Jejakkan tumit ke tanah terlebih dahulu</li><li>b) Ganti langkah dari tumit ke ujung jari kaki</li><li>c) Dorong kaki dengan ujung jari kaki</li><li>d) Angkat kaki belakang untuk menapak dengan tumit.</li></ol></li><li>2. Posisi lutut Langkahkan kaki dengan santai (relax) saat berjalan kaki. Tekuk lutut sedikit saat melangkah dan jangan kaku. Kaki yang lurus dan kaku saat melangkah dapat menimbulkan tekanan atau ketegangan pada sendi lutut.</li></ol>

	<p>3. Posisi otot perut</p> <p>Saat berjalan kaki, gunakan otot-otot perut untuk membantu menyangga postur tubuh dan tulang belakang. Caranya adalah dengan menarik sedikit otot perut (mempampatkan perut) sambil posisi tubuh benar-benar tegak saat berjalan. Sikap tubuh yang benar saat berjalan kaki akan membantu mempermudah pernapasan dan mencegah sakit punggung.</p> <p>Berikut ini sikap tubuh yang benar saat berjalan kaki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri tegak dengan relax dan punggung jangan membungkuk</li> <li>2. Posisi tubuh jangan terlalu condong ke depan (dagu sejajar dengan tanah) untuk mengurangi ketegangan leher dan punggung.</li> <li>3. Tarik perut ke arah dalam.</li> <li>4. Kepala ditegakkan</li> <li>5. Gerakan bahu secara relax dan bebaskan dari ketegangan</li> <li>6. Posisi tangan relax dengan telapak tangan menggenggam ringan</li> <li>7. Posisi kepala tetap tegak dan berada di tengah bahu atau tidak miring, mata fokus menatap lurus kedepan</li> <li>8. Menarik sedikit otot perut (mempampatkan perut) sambil posisi tubuh benar-benar tegak saat berjalan</li> <li>9. Tekuk lutut saat melangkah dan jangan kaku</li> <li>10. Jejakkan tumit ke tanah terlebih dahulu</li> <li>11. Angkat kaki belakang untuk menapak</li> </ol> <p>4. Posisi tangan dan bahu Gerakan tangan dapat memberikan keseimbangan pada gerakan kaki saat berjalan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Teknik gerakan dan posisi membentuk sudut 90 derajat dan ayunan tangan saat berjalan tidak lebih tinggi dari dada</li> <li>b. Ayunkan tangan dekat tubuh serentak dengan langkah kaki dan posisinya berlawanan</li> <li>c. Pastikan kedua tangan berayun ke depan dan ke belakang, bukan ke samping</li> <li>d. Posisi tangan relaks dengan posisi telapak tangan menggenggam ringan</li> </ol> <p>5. Posisi kepala dan leher</p> <p>Jaga posisi kepala agar tetap tegak dan berada di tengah bahu atau tidak miring dengan mata fokus menatap lurus kedepan. Posisi bahu relaks, tetapi tetap tegak dan jangan membungkuk. Jangan menggerakkan kepala ke kiri dan ke</p>
--	--

	<p>kanan atau memandang ke arah kaki karena dapat membuat leher tegang. Dagu sejajar tanah seolah-olah mata memandang titik yang berjarak sekitar 5 meter di depan. Boleh melihat kebawah sekali-sekali tetapi posisi kepala tetap tidak berubah.</p> <p>6. Pernapasan Caranya adalah dengan melakukan pernapasan perut. Gembungkanlah perut saat mengambil napas. Boleh mengambil napas melalui hidung ataupun mulut. Hal tersebut tidak menjadi masalah karena yang terpenting adalah memperlapang paru-paru agar dapat menampung banyak udara.</p> <p>7. Lama Intensitas jalan Kaki Ambang minimum respons terkait dosis olahraga pada tekanan darah biasanya sekitar 30 menit dan dilakukan beberapa kali per minggu (minimal 3x seminggu) dan dilakukan minimal selama 2-6 minggu.</p> <p>8. Pendinginan Caranya adalah dengan mengurangi intensitas kegiatan dan melakukan peregangan pada otot-otot tubuh. Mengurangi intensitas kegiatan dengan cara berjalan lebih lambat 5-10 menit, kemudian dapat melakukan peregangan selama 5-10 menit.</p>
--	---

Sumber: (Kemenkes RI, 2024)



Lampiran 15. Tabulasi Data

**TABULASI DATA UMUM**

<b>Responden</b>	<b>Jenis kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Pendidikan</b>
1	2	3	2	4
2	2	2	1	4
3	1	1	2	2
4	1	1	1	1
5	1	1	1	1
6	1	1	1	5
7	2	2	1	1
8	2	2	1	5
9	1	2	3	1
10	1	3	2	5
11	1	1	2	1
12	2	1	1	5
13	2	1	1	1
14	2	1	2	1
15	2	3	2	1
16	2	1	2	5
17	2	2	4	5
18	1	1	4	5
19	1	1	1	1
20	1	1	1	1
21	2	2	2	1
22	1	2	2	2
23	1	2	2	5
24	1	2	2	5
25	1	2	2	1
26	2	2	1	1
27	2	2	1	1
28	2	2	1	3
29	2	1	1	1
30	1	1	1	1
31	1	1	2	4
32	1	1	2	1
33	2	1	1	3
34	2	2	1	1
35	2	1	2	5
36	2	2	2	5
37	1	1	2	5
38	1	2	1	1
39	2	1	1	1
40	2	1	2	5

Responden	Jenis kelamin	Umur	Pekerjaan	Pendidikan
41	1	1	3	5
42	1	1	3	5
43	1	2	3	1
44	1	2	4	2
45	2	1	4	5
46	2	1	4	5
47	2	1	1	5
48	2	1	1	5
49	2	2	1	5
50	2	2	1	2
51	1	2	1	2
52	1	2	1	2

**Keterangan :**

1. Jenis Kelamin : Laki-laki : Kode 1  
 Perempuan : Kode 2
2. Pekerjaan : Petani : Kode 1  
 Wiraswasta : Kode 2  
 PNS : Kode 3  
 Lain Lain : Kode 4
3. Pendidikan : SD : Kode 1  
 SMP : Kode 2  
 SMA : Kode 3  
 Sarjana : Kode 4  
 Tidak Sekolah : Kode 5
4. Usia : 36 - 45 tahun : Kode 1  
 46 - 55 tahun : Kode 2  
 56 - 65 tahun : Kode 3

## TABULASI DATA KHUSUS

Tabulasi Data Tekanan Darah Sebelum diberikan *Terapi Jalan Kaki 30 Menit*

<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistol Pre Test</b>	<b>Tekanan Darah Diastol Pre Test</b>
1	196	119
2	144	97
3	153	96
4	155	98
5	140	90
6	145	85
7	160	95
8	165	99
9	156	90
10	147	87
11	140	80
12	149	93
13	147	90
14	170	102
15	148	89
16	140	87
17	164	97
18	162	99
19	170	99
20	190	112
21	160	118
22	163	98
23	143	99
24	166	116
25	140	99
26	171	117
27	160	107
28	210	120
29	150	103
30	140	88
31	145	79
32	164	113
33	160	112
34	140	86
35	170	104
36	190	115
37	140	98
38	150	100
39	154	80

<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistol Pre Test</b>	<b>Tekanan Darah Diastol Pre Test</b>
40	154	78
41	173	77
42	165	87
43	180	112
44	154	98
45	197	115
46	190	119
47	150	97
48	157	114
49	198	118
50	170	117
51	160	116
52	150	98

**Keterangan :**

**Tekanan Darah Sistolik Pre Test**

- Normal :  $\leq 120$  MmHg  
Prahipertensi : 120-139 MmHg  
Hipertensi Tingkat 1 : 140-159 MmHg  
Hipertensi Tingkat 2 :  $\geq 160$  MmHg  
Hipertensi Krisis :  $\geq 180$  MmHg

**Tekanan Darah Diastolik Pre Test**

- Normal :  $\leq 80$  MmHg  
Prahipertensi : 80-89 MmHg  
Hipertensi Tingkat 1 : 90-99 MmHg  
Hipertensi Tingkat 2 :  $\geq 100$  MmHg  
Hipertensi Krisis :  $\geq 120$  MmHg

*Tabulasi Data Tekanan Darah Setelah diberikan Terapi Jalan Kaki 30 Menit*

<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistol Post Test</b>	<b>Tekanan Darah Diastol Post Test</b>
1	185	116
2	128	83
3	123	85
4	119	79
5	116	78
6	119	77
7	129	89
8	134	98
9	127	88
10	118	79
11	110	72
12	127	87
13	116	77
14	150	95
15	115	88
16	116	70
17	133	92
18	130	82
19	143	97
20	146	96
21	130	90
22	132	92
23	130	80
24	140	94
25	119	89
26	130	88
27	132	89
28	198	120
29	140	98
30	119	75
31	117	79
32	135	80
33	137	85
34	120	76
35	143	95
36	162	99
37	117	87
38	146	85
39	139	88
40	145	89
41	150	99

<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistol Post Test</b>	<b>Tekanan Darah Diastol Post Test</b>
42	155	97
43	165	110
44	134	80
45	176	110
46	178	111
47	120	97
48	122	98
49	167	98
50	156	100
51	149	99
52	118	77

**Keterangan :**

**Tekanan Darah Sistolik Post Test**

Normal :  $\leq 120$  Mmhg

Prahipertensi : 120-139 Mmhg

Hipertensi Tingkat 1 : 140-159 Mmhg

Hipertensi Tingkat 2 :  $\geq 160$  Mmhg

Hipertensi Krisis :  $\geq 180$  Mmhg

**Tekanan Darah Diastolik Post Test**

Normal :  $\leq 80$  Mmhg

Prahipertensi : 80-89 Mmhg

Hipertensi Tingkat 1 : 90-99 Mmhg

Hipertensi Tingkat 2 :  $\geq 100$  Mmhg

Hipertensi Krisis :  $\geq 120$  Mmhg

Lampiran 16. Hasil Uji SPSS

**HASIL UJI SPSS**

**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	25	48.1	48.1	48.1
Laki-laki	27	51.9	51.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36-45	27	51.9	51.9	51.9
46-55	22	42.3	42.3	94.2
56-65	3	5.8	5.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**Pendidikan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	21	40.4	40.4	40.4
SMP	6	11.5	11.5	51.9
SMA	2	3.8	3.8	55.8
Sarjana	3	5.8	5.8	61.5
Tidak Sekolah	20	38.5	38.5	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**Pekerjaan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Petani	25	48.1	48.1	48.1
Wiraswasta	18	34.6	34.6	82.7
PNS	4	7.7	7.7	90.4
Lain-lain	5	9.6	9.6	100.0
Total	52	100.0	100.0	

<b>Tensi Pre Sistol</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140-159/90-99mmhg	26	50.0	50.0	50.0
	>160/>100mmhg	17	32.7	32.7	82.7
	>180/>120mmhg	9	17.3	17.3	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

<b>Tensi Pre Distol</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<120/<80mmhg	4	7.7	7.7	7.7
	120-139/80-89mmhg	9	17.3	17.3	25.0
	140-159/90-99mmhg	18	34.6	34.6	59.6
	>160/>100mmhg	20	38.5	38.5	98.1
	>180/>120mmhg	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

<b>Tensi Post Sistol</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<120/<80mmhg	17	32.7	32.7	32.7
	120-139/80-89mmhg	18	34.6	34.6	67.3
	140-159/90-99mmhg	10	19.2	19.2	86.5
	>160/>100mmhg	5	9.6	9.6	96.2
	>180/>120mmhg	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

<b>Tensi Post Distol</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<120/<80mmhg	13	25.0	25.0	25.0
	120-139/80-89mmhg	18	34.6	34.6	59.6
	140-159/90-99mmhg	17	32.7	32.7	92.3
	>160/>100mmhg	3	5.8	5.8	98.1
	>180/>120mmhg	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

## HASIL UJI NORMALITAS

<b>Case Processing Summary</b>						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tensi Pre Sistol	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%
Tensi Pre Distol	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%
Tensi Post Sistol	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%
Tensi Post Distol	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%

<b>Descriptives</b>				
			Statistic	Std. Error
Tensi Pre Sistol	Mean		160.67	2.418
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	155.82	
		Upper Bound	165.53	
	5% Trimmed Mean		159.50	
	Median		158.50	
	Variance		304.146	
	Std. Deviation		17.440	
	Minimum		140	
	Maximum		210	
	Range		70	
	Interquartile Range		23	
	Skewness		.994	.330
	Kurtosis		.472	.650
	Tensi Pre Distol	Mean		99.50
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	95.96	
		Upper Bound	103.04	
5% Trimmed Mean			99.61	
Median			98.00	
Variance			161.980	
Std. Deviation			12.727	
Minimum			77	
Maximum			120	
Range			43	
Interquartile Range		23		
Skewness		-.012	.330	

	Kurtosis		-1.085	.650
Tensi Post Sistol	Mean		132.96	2.700
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	127.54	
		Upper Bound	138.38	
	5% Trimmed Mean		131.15	
	Median		125.50	
	Variance		379.097	
	Std. Deviation		19.470	
	Minimum		110	
	Maximum		198	
	Range		88	
	Interquartile Range		26	
	Skewness		1.360	.330
	Kurtosis		1.540	.650
	Tensi Post Distol	Mean		85.33
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	82.23	
		Upper Bound	88.43	
5% Trimmed Mean			84.88	
Median			85.00	
Variance			124.067	
Std. Deviation			11.139	
Minimum			67	
Maximum			120	
Range			53	
Interquartile Range			14	
Skewness			.536	.330
Kurtosis			.673	.650

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tensi Pre Sistol	.118	52	.068	.905	52	.001
Tensi Pre Distol	.125	52	.040	.942	52	.014
Tensi Post Sistol	.228	52	.000	.841	52	.000
Tensi Post Distol	.102	52	.200*	.963	52	.105

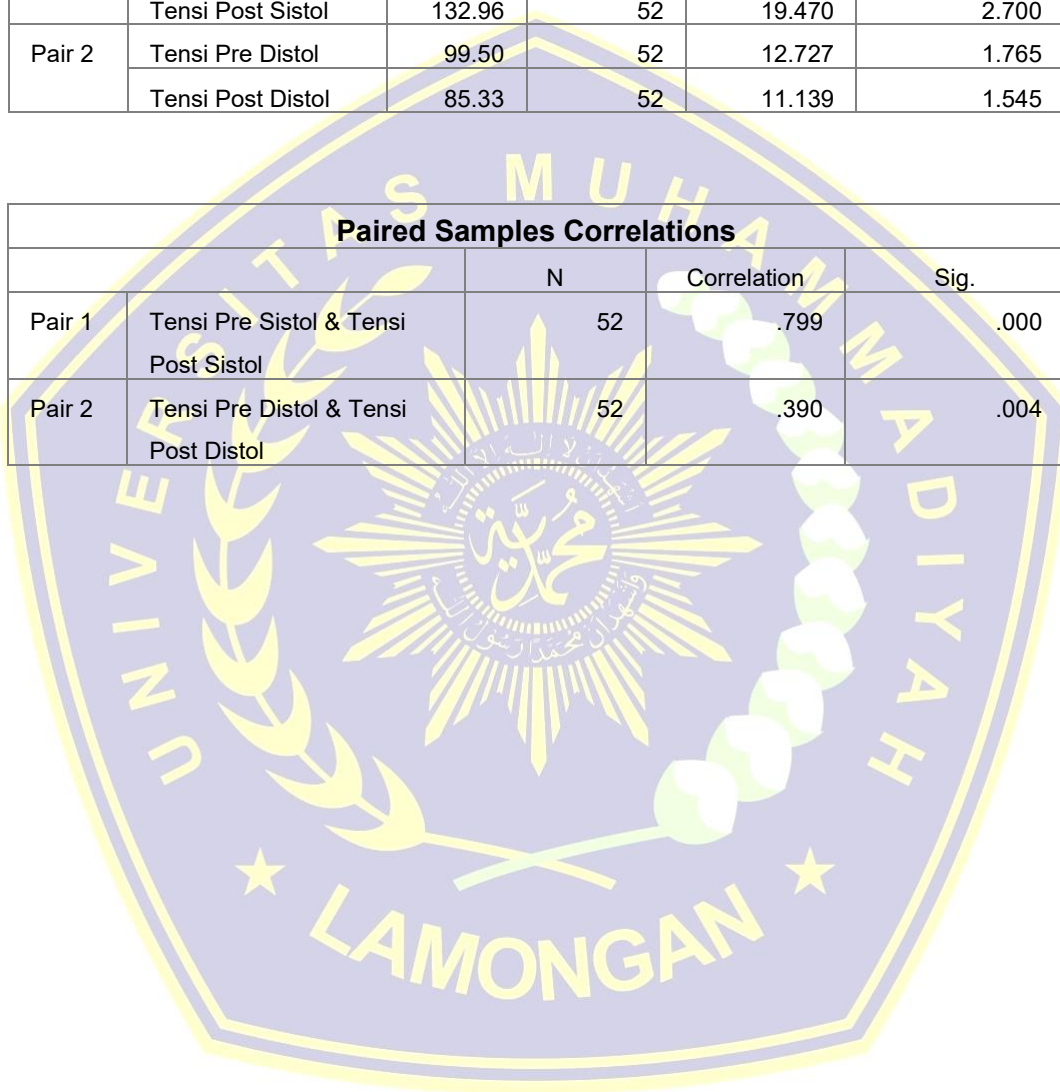
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

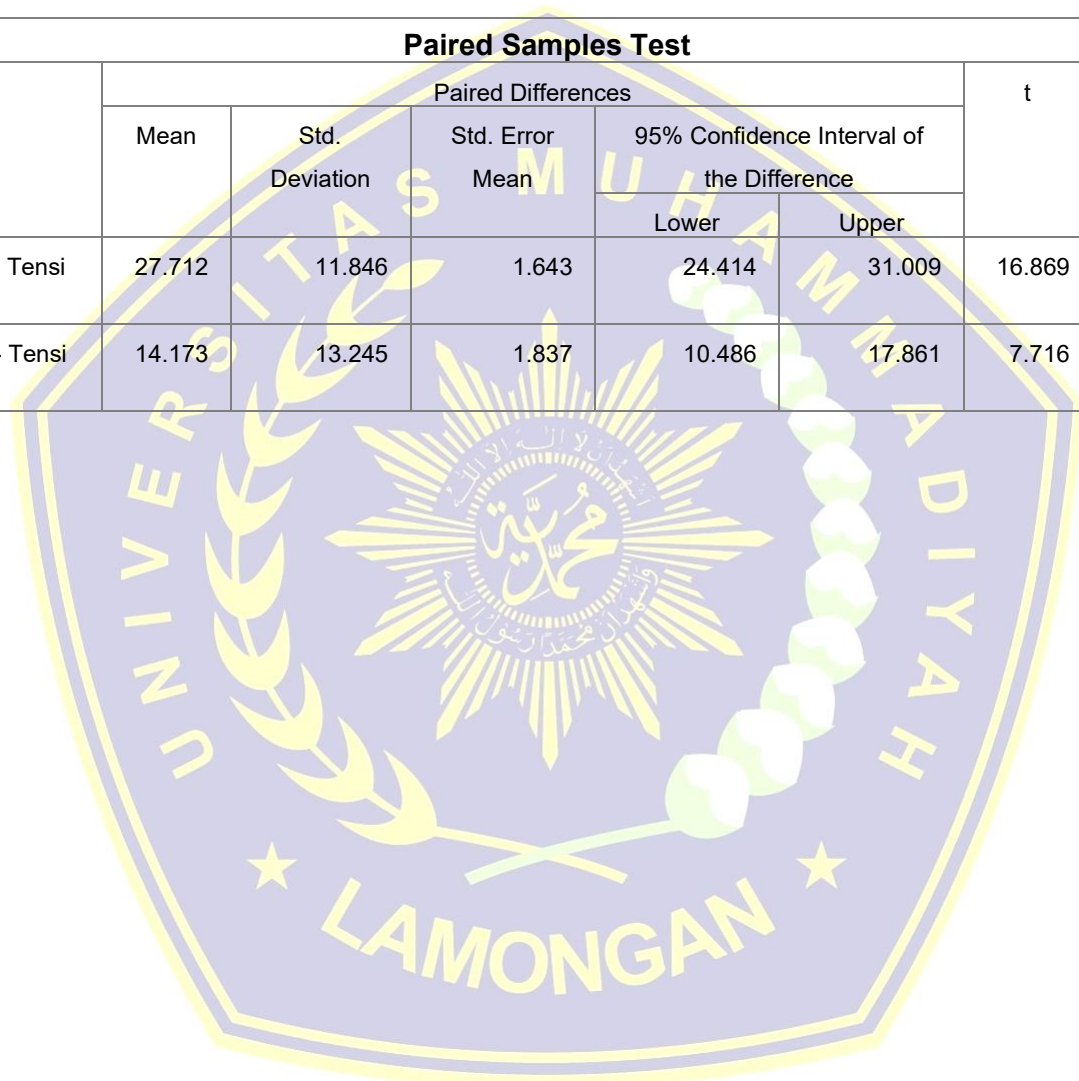
## HASIL UJI HIPOTESIS MENGGUNAKAN PAIRED T TEST

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tensi Pre Sistol	160.67	52	17.440	2.418
	Tensi Post Sistol	132.96	52	19.470	2.700
Pair 2	Tensi Pre Distol	99.50	52	12.727	1.765
	Tensi Post Distol	85.33	52	11.139	1.545

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tensi Pre Sistol & Tensi Post Sistol	52	.799	.000
Pair 2	Tensi Pre Distol & Tensi Post Distol	52	.390	.004



Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tensi Pre Sistol - Tensi Post Sistol	27.712	11.846	1.643	24.414	31.009	16.869	51	.000
Pair 2	Tensi Pre Distol - Tensi Post Distol	14.173	13.245	1.837	10.486	17.861	7.716	51	.000



Lampiran 17. Lembar Konsultasi Skripsi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**  
 SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
 Fakultas Ilmu Kesehatan – Fakultas Ekonomi & Bisnis – Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
 Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
 Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



**LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI**

**Nama** : Ninda Puspitasari  
**NIM** : 2102013247  
**Judul** : “Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia ( Lansia ) Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.”  
**Penguji** : Siti Sholikhah., S.Kep.,Ns., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	29 Mei 2024	Masalah	ACC	
2.	30 Mei 2024	Judul	ACC	
3.	20 Juni 2024	BAB 1	- Mengurangi bagian introduction - Memperbaiki Tujuan Khusus - Memperbaiki Rumusan Masalah	
4.	02 Juli 2024	BAB 1	- ACC - Lanjut bab 2	
5.	17 Oktober 2024	BAB 2	Memperbaiki Kerangka Konsep	

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018

Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan

Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356

Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
6.	13 November 2024	BAB 2 & 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki Kerangka Konsep</li><li>- Memperbaiki sample Penelitian</li><li>- Memperbaiki Lembar Observasi</li><li>- Memperbaiki Kerangka Kerja</li></ul>	
7.	23 Desember 2024	BAB 1 & 2	ACC	
8.	24 Desember 2024	BAB 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki tabel 3.1 defisi Operasional Tingkat Hipertensi, diberi sumber yang jelas</li><li>- Memperbaiki Lembar Observasi</li><li>- Melampirkan SOP</li></ul>	
9.	24 Desember 2024	BAB 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- ACC</li><li>- Persiapan Ujian</li></ul>	
10.	23 Januari 2025	BAB 1.2.3	Memperbaiki kata pengantar	
11.	27 Desember 2025	BAB 1.2.3	ACC	



**LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI**

**Nama** : Ninda Puspitasari  
**NIM** : 2102013247  
**Judul** : "Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia ( Lansia )Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan."  
**Penguji** : Abdul Majid, SE., MM

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	29 Mei 2024	Masalah	ACC	
2.	30 Mei 2024	Judul	ACC	
3.	02 juli 2024	BAB I	Memperbaiki di bagian introduction	
4.	03 juli 2024	BAB I	- ACC - Lanjut bab 2	
5.	17 oktober 2024	BAB 2	Memperbaiki Kerangka konsep	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**  
SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
6.	13 November 2024	BAB 2 & 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki Kerangka konsep</li><li>- Memperbaiki Spasi di dalam tabel</li><li>- Memperbaiki pengertian tekanan darah</li><li>- Memperbaiki hipotesis</li><li>- Memperbaiki Kerangka kerja</li></ul>	
7.	24 Desember 2024	BAB 1.2.3	ACC disiapkan ujian	
8.	23 Januari 2025	BAB 1.2.3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki pengolahan Data</li><li>- Memperbaiki Analisa Data</li><li>- Memperbaiki Sitasi pada bab 3</li></ul>	
9.	27 Januari 2025	BAB 1.2.3	ACC	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**  
SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



#### LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Ninda Puspitasari  
NIM : 2102013247  
Judul : "Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia ( Lansia )Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan."  
Penguji : Moh. Saifudin, S.Kep., Ms., S.Psi.,M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	23 Januari 2025	BAB 1.2.3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menambahkan Konsep Lansia di bab 2</li><li>- Memperbaiki Tulisan</li><li>- Mengurutkan Konsep</li><li>- Memperbaiki Nama gelar</li></ul>	
2.	27 Januari 2025	BAB 1.2.3	ACC	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**  
SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



#### LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Ninda Puspitasari  
NIM : 2102013247  
Judul : "Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan"  
Penguji : Siti Sholikhah., S.Kep., Ns., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	16 Mei 2025	BAB 4 & 5	- Menambahkan teori di pembahasan - Memperbaiki Tabel - Mengurutkan faktor teori opini	
2.	19 Mei 2025	BAB 4 & 5	Menambahkan abstrak	
3.	20 Mei 2025	BAB 4 & 5	ACC	
4.	20 Juni 2025	BAB 4 & 5	Memperbaiki Penulisan	
5.	23 Juni 2025	BAB 4 & 5	ACC	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
Fakultas Ilmu Kesehatan – Fakultas Ekonomi & Bisnis – Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Ninda Puspitasari  
NIM : 2102013247  
Judul : "Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia ( Lansia )Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan."  
Penguji : Abdul Majid, SE., MM

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	19 Mei 2025	BAB 4&5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki Tabel pre dan post Tekanan Darah</li><li>- Mengurutkan faktor teori opini</li></ul>	
2.	20 Mei 2025	BAB 4&5	<ul style="list-style-type: none"><li>- ACC</li></ul>	
3.	19 Juni 2025	BAB 4 & 5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperbaiki saran</li></ul>	
4.	23 Juni 2025	BAB 4&5	<ul style="list-style-type: none"><li>- ACC</li></ul>	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018

Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan

Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [sekretariat@umla.ac.id](mailto:sekretariat@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356

Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218



**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

**Nama** : Ninda Puspitasari  
**NIM** : 2102013247  
**Judul** : "Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia ( Lansia )Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan."  
**Penguji** : Moh. Saifudin, S.Kep., Ms., S.Psi.,M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	TTD
1.	19 juni 2025	BAB 4 & 5	- Tulisan dan Penulisan - Penulisan Gelar - Konsistensi	
2.	23 Juni 2025	BAB 4 & 5	ACC	

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

**DOKUMENTASI**



