

**SKRIPSI**

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



**NINDA PUSPITASARI**  
**NIM. 21.02.01.3247**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2025**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Syarat Mahasiswa  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**NINDA PUSPITASARI  
NIM. 21.02.01.3247**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2025**

## *CURICULUM VITAE*

Nama : Ninda Puspitasari

Tempat/Tgl. Lahir : Lamongan, 14 februari 2001

Alamat Rumah : Jln.Perikanan RT/RW 025/004 Desa Sekaran Kecamatan  
Sekaran Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK Muslimat Nurul Huda Sekaran Lamongan (2005 - 2008)
- 2) MI Ma'arif NU Sekaran Lamongan (2008 - 2014)
- 3) MTs Fathul Hidayah Pangean Maduran Lamongan (2014 - 2017)
- 4) Pendidikan Diniyah Formal Ulya Al Fithrah Surabaya (2017 - 2021)
- 5) Universitas Muhammadiyah Lamongan (2021-2025)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

**(QS. Al-Insyirah : 5-6)**

Janganlah takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua."

**(Buya Hamka)**

### PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

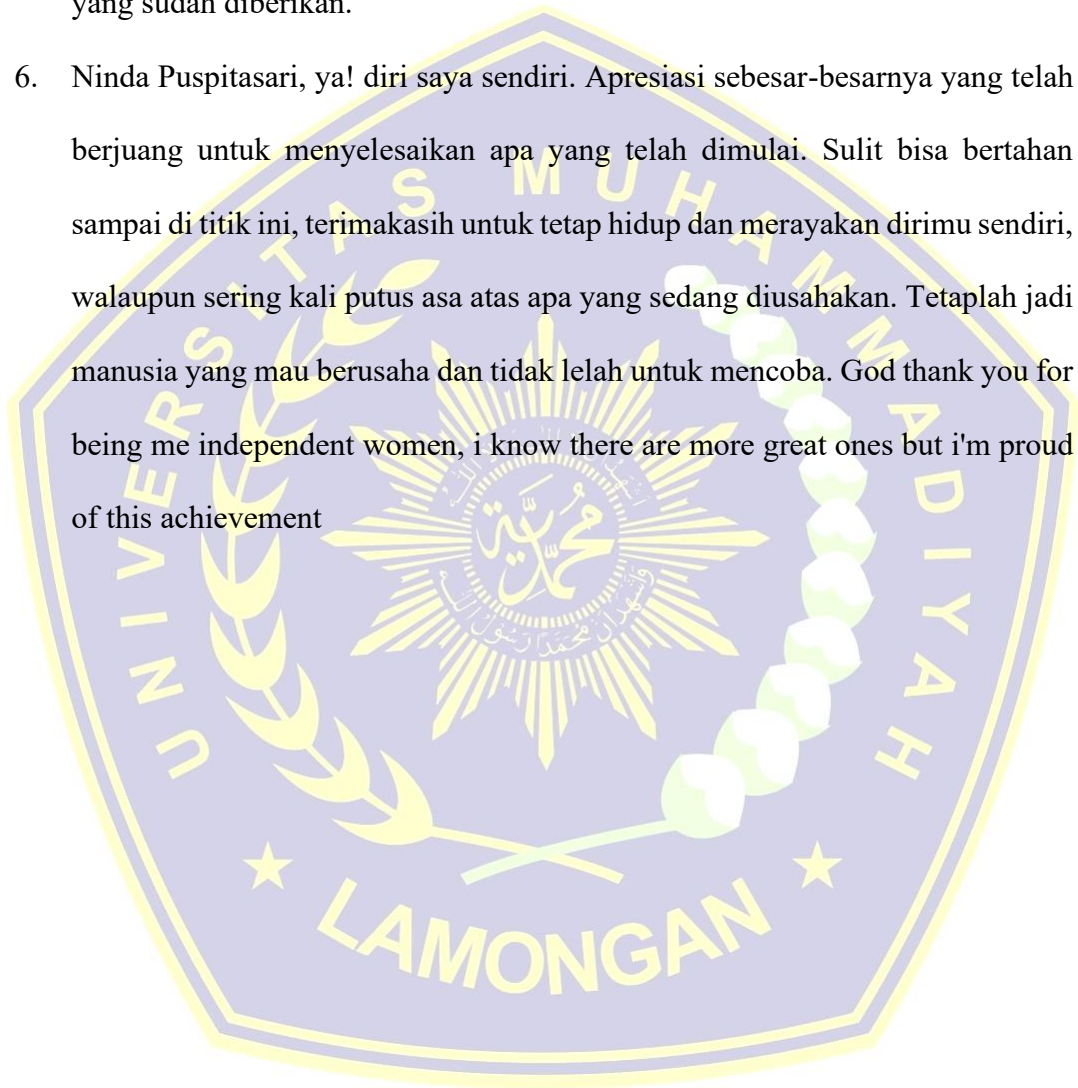
Kepada cinta pertama dan panutanku Bapak Suto. Terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras serta mendidik penulis serta memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis

mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih Bapak, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.

1. Kepada surgaku Ibu Umiyah. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan pendidikan penulis, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan, namun beliau tidak henti memberikan semangat, serta yang selalu terselip dalam sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan sampai sarjana. Terima kasih ibu, atas berkat dan ridhomu ternyata gadis kecil keduamu yang cengeng dan keras kepala ini, saat ini telah mampu mendapat gelar sarjana.
2. Kepada pamanku yang telah dulu berpulang, Mohammad Ridwan, S.Pd. yang semasa hidupnya selalu memberikan kasih sayang, semangat, doa, dan nasehatnya kepada penulis. Karya tulis ini penulis persembahkan kepada almarhum sebagai perwujudan terakhir atas segala harapan. Terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai berada ditempat ini, meskipun pada akhir perjalanan ini harus penulis lewati sendiri tanpa lagi paman temani.
3. Kepada kakak saya Eka Sri Oktaviana, S.Sos. dan suaminya Mochamad Okchy Misyon terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Kedua Adik tercinta ku, Muhammad qolil Dzalifunnas dan Jauzaa' Aliyah. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan

kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.

5. Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberi ilmu, arahan serta bimbingan sehingga saya bisa berada di titik sekarang ini. Dan terima kasih kepada seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Lamongan atas segala ilmu yang sudah diberikan.
6. Ninda Puspitasari, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai di titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement



## ABSTRAK

Puspitasari, Ninda 2025. Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut usia (Lansia )Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1). Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes., (2). Abdul Majid, SE., M.M

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia. Kondisi ini sering terjadi pada lanjut usia (lansia) akibat perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sekaran, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel berjumlah 52 lansia yang dipilih dengan teknik purposive sampling dari total populasi 108 orang. Intervensi berupa jalan kaki selama 30 menit dilakukan sebanyak 12 kali dalam satu bulan, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis dengan uji Paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah. Tekanan darah sistolik rata-rata menurun dari 151 mmHg menjadi 137 mmHg, sedangkan diastolik dari 94 mmHg menjadi 86 mmHg ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Terapi jalan kaki 30 menit terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Terapi jalan kaki, Tekanan darah, Intervensi non-farmakologis.

## ABSTRACT

Puspitasari, Ninda. 2025. The Effect of 30-Minute Walking Therapy on Reducing Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Sekaran Village, Sekaran Sub-district, Lamongan Regency. Undergraduate Thesis, Nursing Study Program, Muhammadiyah University of Lamongan. Supervisors: (1) Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes., (2) Abdul Majid, SE., M.M.

Hypertension is a non-communicable disease with a rising prevalence, including in Indonesia. This condition is commonly found among the elderly due to physiological changes associated with aging. One effective non-pharmacological approach for reducing blood pressure is walking therapy. This study aims to examine the effect of 30-minute walking therapy on blood pressure reduction in elderly patients with hypertension in Sekaran Village, Sekaran District, Lamongan Regency. This research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample comprised 52 elderly individuals selected through purposive sampling from a total population of 108. The intervention consisted of 30-minute walking sessions conducted 12 times over one month, with a frequency of three times per week. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using a paired t-test. The results showed a significant decrease in blood pressure. The average systolic pressure dropped from 151 mmHg to 137 mmHg, and the average diastolic pressure decreased from 94 mmHg to 86 mmHg ( $p$ -value  $< 0.05$ ). These findings indicate that 30-minute walking therapy is effective as a non-pharmacological intervention for lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Walking therapy, Blood pressure, Non-pharmacological intervention

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut usia ( Lansia) Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk penelitian di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Prof. Dr. A. Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Abdul Majid, SE., M.M selaku Dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes dosen penguji skripsi Skripsi

yang telah memberikan arahan dalam Penulisan skripsi ini.

6. Terima Kasih Kepada Bapak H.isman afandi selaku kepala desa sekaran kecamatan sekaran yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.
7. Terima kasih kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, dukungan Moril,Materil, motivasi serta doa yang selalu di panjatkan.
8. Teman - temanku seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam studiku.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skiripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 20 Mei 2025

**NINDA PUSPITASARI**  
**NIM. 21.02.01.3247**

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	
HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
<i>CURICULUM VITAE</i> .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Lansia .....	10
2.2. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	13
2.3 Konsep Dasar Hipertensi.....	16
2.4 Konsep Dasar Jalan Kaki 30 Menit untuk Hipertensi .....	26
2.5 Kerangka Konsep .....	30
2.6 Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	33

3.3	Kerangka Kerja ( <i>Frame Work</i> ) .....	33
3.4	Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	35
3.4.1	Populasi Penelitian.....	35
3.4.2	Sampel Penelitian .....	35
3.4.3	Teknik Sampling.....	37
3.5.	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	37
3.5.1	Identifikasi Variabel .....	37
3.5.2	Definisi Operasional Variabel .....	38
3.6.	Pengumpulan dan Analisa Data .....	40
3.6.1	Pengumpulan Data.....	40
3.6.2	Instrument atau Alat Ukur .....	41
3.6.3	Pengolahan Data .....	41
3.6.4	Analisa Data.....	44
3.7	Etika Penelitian .....	45
3.7.1	Respect for Person .....	46
3.7.2	<i>Beneficience</i> (Berbuat baik).....	47
3.7.3	<i>Justice</i> (Keadilan).....	47
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	48
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	48
4.1.2	Karakteristik Umum Responden.....	51
4.1.2	Data Khusus.....	53
4.2	Pembahasan.....	55
<b>BAB 5</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
5.1	Kesimpulan .....	66
5.2	Saran .....	66
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
	<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

		Halaman
<b>Tabel 2. 1</b>	Kategori Tekanan Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 3. 1</b>	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Hipertensi: Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut usia (Lansia) Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 1</b>	<u>Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan Pada Bulan Januari - Februari 2025</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 2</b>	<u>Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan Pada Bulan Januari-Februari 2025</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 3</b>	<u>Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan Pada Bulan Januari - Februari 2025</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 4</b>	<u>Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pendidikan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan Pada Bulan Januari – Februari 2025</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 5</b>	<u>Distribusi Tekanan Darah Sebelum dilakukan terapi Jalan Kaki 30 Menit Di Desa Sekaran Kecamatan Kabupaten Lamongan pada Bulan Januari Februari 2025.</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 6</b>	<u>Distribusi Tekanan Darah Sesudah dilakukan terapi Jalan Kaki 30 Menit Di Desa Sekaran Kecamatan Kabupaten Lamongan pada Bulan Januari Februari 2025.</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 7</b>	<u>Pengaruh pemberian terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap penurunan Tekanan darah Pada pasien Hipertensi di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan pada Bulan Januari - Februari 2025.</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**Error!  
Bookmark  
not  
defined.**

**Error!  
Bookmark  
not  
defined.**



## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
<b>Gambar 2.1</b>	Kerangka Konsep penelitian Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
<b>Gambar 3.1</b>	Rancangan Desain penelitian One Group Pretest – posttest Design.....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
<b>Gambar 3.2</b>	Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Hipertensi: Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	Jadwal Penyusunan
<b>Lampiran 2</b>	Surat Survey Awal Penelitian
<b>Lampiran 3.</b>	Surat Persetujuan Penelitian
<b>Lampiran 3.</b>	Surat Permohonan Penelitian
<b>Lampiran 5.</b>	Surat Permohonan Penelitian
<b>Lampiran 6.</b>	Surat Izin Penelitian
<b>Lampiran 7.</b>	Surat Undangan Kegiatan Posbindu
<b>Lampiran 8.</b>	Etik Penelitian
<b>Lampiran 9.</b>	Lembar Permohonan Menjadi Responden
<b>Lampiran 10.</b>	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
<b>Lampiran 11.</b>	Lembar Observasi Data Umum
<b>Lampiran 12.</b>	Lmbar Ceklist TD
<b>Lampiran 13.</b>	SOP Pengukuran TD
<b>Lampiran 14.</b>	SOP Jalan Kaki 30 Menit
<b>Lampiran 15.</b>	Tabulasi Data
<b>Lampiran 16.</b>	Hasil Uji SPSS
<b>Lampiran 17.</b>	Lembar Konsultasi Skripsi
<b>Lampiran 18.</b>	Dokumentasi Penelitian



## DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL

### DAFTAR SINGKATAN



ACE Inhibitor	: Angiotensin converting Enzyme Inhibitor
ADH	: Anti diuretik Hormon
ARB	: Angiotensin Reseptor Blocker
CCB	: Calcium Channel Blocker
DBP	: Diastolik Blood Pressure
DINKES	: Dinmas Kesehatan
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
LPPM	: Lembaga Penelitian dan pengabdian Masyarakat
M.KES	: Magister Kesehatan
M.KEP	: Magister Keperawatan
M.M	: Magister Management
NaCl	: Natrium Chlorida
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: <i>Ners</i>
S.KEP	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
S1	: Strata 1
S.E	: Sarjana Ekonomi
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional
SBP	: Sistolik Blood Pressure revisited
WHO	: <i>World Health Organization</i>
LANSIA	: Lanjut usia

## DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
%	: Persen
≡	: Sama dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
&	: Dan
√	: Centang
≥	: Lebih dari sama dengan

