PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR

Kerya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Univesitas ‘Aisyiyah Surakarta

BENING PUTRI LESTARI

202312009

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR

Kerya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Univesitas ‘Aisyiyah Surakarta

BENING PUTRI LESTARI

202312009

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

"PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR"

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Juli 2026

Yang Menyatakan



Bening Putri Lestari

202312009

ii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Bening Putri Lestari
NIM	: 202312009
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Wilayah Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif *(Non Exclusive Royalty Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(data base)* , merawat dan memplukasikan tuhas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 8 Juli 2026

Yang Menyatakan



Bening Putri Lestari
202312009

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, Juli 2026

Pembimbing

Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep

NIDN. 0603018201

Mengetahui,

Ketua Program studi Diploma III Keperawatan

Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

PENERAPAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGANYAR

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah Ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 13 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji I	Dr. Mulyaningsih, S. Kep., Ns., M.Kep NIDN. 0007047310	(.....)
Penguji II	Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. NIDN. 0621018203	(.....)
Penguji III	Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. NIDN. 0603018201	(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan kepada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Penerapan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Wilayah Karanganyar". Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, Bdn., M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Ibu Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep., selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, arahan dan masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik dan tepat waktu.
7. Kedua Orang tua tercinta, Ayah Iwan dan Ibu Muji yang menjadi sumber kekuatan utama penulis. Terimakasih atas cinta kasih yang tanpa syarat, pengorbanan yag tidak terhitung, serta untaian doa yang selalu mengalir dalam setiap sujud demi kelancaran dan keberhasilan penulis.
8. Keluarga Besar Suhardi Farms, yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, serta motivasi luar biasa kepada penulis selama menempuh perjalnan akademik ini.
9. Ny. S dan Ny. R selaku responden, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi yang sangat berharga sehingga data dalam penelitian ini dapat terpenuhi.
10. Seluruh pihak teman-teman yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini.
11. Diri Sendiri, Bening Putri Lestari**,** terima kasih karena telah berjuang dengan sangat hebat, tidak memilih untuk menyerah di masa-masa sulit, mampu bertahan melewati setiap proses, dan berhasil menyelesaikan tanggung jawab ini dengan sangat baik.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 8 Juli 2026

Penulis

Bening Putri Lestari

2023120009