



# LAMPIRAN

*Lampiran 1 Penjelasan Penelitian***PENJELASAN PENELITIAN**

Saya adalah mahasiswa S1 keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang bernama Rodiatul Janah (108120007). Saat ini, sedang melakukan penelitian sebagai penyelesaian tugas akhir (skripsi). Penelitian ini berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap”.

Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Keseluruhan data dalam penelitian ini akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan penelitian akan menjamin keberhasilan. Bapak/Ibu bebas untuk menolak ikut serta dalam penelitian ini, apabila Bapak/Ibu telah memutuskan untuk ikut maka Bapak/Ibu juga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat. Bapak/Ibu diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini dan apabila sewaktu-waktu Bapak/Ibu membutuhkan keterangan lebih lanjut dapat menghubungi saya selaku peneliti melalui pihak Ketua Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Cilacap

*Lampiran 2 Lembar Permohonan***LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh*

Dengan hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rodiatul Janah

NIM : 108120007

Judul Penelitian : Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap.

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap.

Untuk itu, peneliti memohon kesediaan ibu-ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberi jawaban sejujur-jujurnya atas pertanyaan yang diberikan. Lembar observasi ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan akan dijaga kerahasiannya oleh peneliti. Atas bantuan dan peran dari ibu-ibu sekalian, peneliti ucapkan terimakasih

*Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokatuh.*

Cilacap .....2024

Peneliti

*Lampiran 3 Informed Consent***INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Rodiatul Janah

NIM : 108120007

Setelah mendapat penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dengan menjadi pertanyaan jujur, terhadap penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap”.

Jawaban yang saya berikan hanya untuk keperluan penelitian.

Demikian surat pernyataan yang saya buat.

Cilacap, .....2024

Responden

*Lampiran 4 Data Demografi*

**Lembar Observasi Karakteristik Responden**

Petunjuk Pengisian

- a. Sebelum anda menjawab pertanyaan isilah identitas anda dengan benar pada lembar yang sudah disediakan.
- b. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti sebelum anda menjawab.
- c. Demi kelancaran penelitian, jawablah pertanyaan dengan jujur.
- d. Semua data yang anda cantumkan, Insya Allah kami jamin kerahasiaannya

**A. Identitas Responden (klien)**

1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Jenis : Laki-laki  Perempuan
4. Alamat :
5. Pekerjaan :
6. Tekanan darah :
7. Pendidikan terakhir : SD  SMP   
SMA  Diploma/Sarjana



Lampiran 5 Kuesioner

A. Kuesioner Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang tersedia

**S= sering**

**K= kadang-kadang**


**TP= tidak pernah**

No	Pertanyaan	S	K	TP
1.	Apakah selama 1 minggu ini anda makan makanan atau masakan yang terasa kurangasin atau anyep (hambar) ?			
2.	Apakah selama 1 minggu ini anda mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin atau ikan pindang atau telur asin, atau dendeng atau abon) ?			
3.	Apakah selama 1 minggu ini anda mengkonsumsi makanan/minuman yang diawetkan dalam kaleng atau kemasan (sarden atau korned atau sosis atau mie instan, minuman bersoda) ?			
4.	Apakah selama 1 minggu ini anda makan makanan atau masakan yang menggunakan penyedap rasa (vetsin atau motto atau terasi)?			
5.	Apakah selama 1 minggu ini anda menambahkan (saos atau kecap atau garam) pada masakan atau makan yang anda konsumsi ?			
6.	Apakah selama 1 minggu ini masakan atau makanan yang anda konsumsi hanya menggunakan bumbu dapur (jahe, bawang putih, dll) sebagai pengganti penyedap masakan ?			
7.	Apakah selama 1 minggu ini masakan yang anda konsumsi menggunakan garam dapur > 1 sendok teh/hari ?			

Keterangan :

- Sering= dilakukan  $\geq 4$  hari
- Kadang-kadang= dilakukan 1-3 hari
- Tidak pernah = selama seminggu tidak melakukan sama sekali

## Lampiran 6 SOP Senam Ling Tien Kung

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM LING TIEN KUNG</b>
Judul	Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap
Pengertian	Olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, Ling Tien Kung adalah suatu teknik gerakan terapi energi yang mengaktifkan energi penyembuhan alami
Tujuan	Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia
Indikasi	Penderita hipertensi lansia di Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Cilacap
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempat yang nyaman</li> <li>2. Sound kecil</li> <li>3. Lembar observasi</li> <li>4. Lembar persetujuan</li> </ol>
Langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan 30x lipatan pinggang, Kaki lurus. Pinggang dilipat. Kedua lengan lurus dan relaks menjulur kebawah sambil di tekan- tekan.lutut tidak boleh di tekuk.</li> <li>2. 30x jongkok kocok, Tanpa empet-empet anus. Hanya sendi dibagian lutut saja yang ditekan-tekan dengan relaks (tidak boleh di hentakan atau digenjot</li> <li>3. 30x jinjit-jinjit, Berdiri tegap dan kedua tangan berpegangan bebas di belakang badan. Anus diempet secara kuat mengikuti pola atau irma hitungan. Pada saat jinjit-jinjit, hanya telapak kaki saja yang menginjak tanah</li> <li>4. 20x Cup atau Kap Kepala, Berdiri tegak serta jari-jari kaki diacungkan (tegang). Jari-jari kedua belah tangan dirangkai,dilipat, dan diangkat kuat-kuat keatas (tegang).</li> <li>5. 20x Kocok Lengan Atas Bawah Posisi berdiri tegap. Kedua lengan ditekuk di depan dada dan telapak tangan di kepalkan menghadap keatas. Kemudian dikocok (dengan hentakan) keatas kebawah.</li> <li>6. 30x kocok lengan kanan-kiri, Posisi berdiri tegap. Kedua tangan di tekuk di samping bahu dan telapak tangan di kepalkan menghadap keatas. Kemudian di kocok (dengan hentakan) atas dan bawah</li> <li>7. Buka dada, Posisi berdiri tegap. Lengan di rentangkan kesamping. Telapak tangan di buka (menghadap</li> </ol>

	<p>kedepan). Kemudian ditarik-tarik ke belakang (dengan hentakan).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>8. Buka dada atas, Lengan dijulurkan ke atas. Telapak tangan di buka (menghadap ke depan). Kemudian di tarik-tarik kebelakang (dengan hentakan). Tujuan membuka rongga dada</li><li>9. Kocok Kaki Bagian Lutut, Lutut agak ditekuk. kedua tangan diletakkan dibelakang dan saling berpegangan</li><li>10. Seluru badan, Berdiri tegap dan kaki di luruskan rilaks. jari-jari kaki diacungkan keatas. Anus diempet tahan. Kocok seluruh tubuh dengan melakukan lompat-lompat kecil di tempat. Tetapi hanya tumit saja yang diangkat- angkat. Jangan menggunakan tenaga paksa tetapi dihentak</li><li>11. Berdiri tegap dan kedua belah tangan berpegangan di belakang badan. Pertama-tama, kaki kiri diangkat menyerupai bangau bertengger dengan satu kaki di rawa-rawa.</li><li>12. Dimulai dari posisi berjongkok, dimana kaki kanan bertumpu dengan telapak kaki dan kaki yang kiri agak ditarik kebelakang dan bertumpu pada pangkal telapak kaki (jari-jari kaki). berdiri sedikit dan kaki kiri melangkah kecil kedepan, lalu jongkok kembali sehingga posisinya sekarang berlawanan dengan posisi semula</li></ol>
--	--





*Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian***UNAIC**  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAPFAKULTAS  
ILMU KESEHATANJl. Cerme No.24 Cilacap 53223  
Telp. (0282) 532975  
humas@universitasalirsyad.ac.id  
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1400 / 280 / 03.3.1.3  
Lampiran : -  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Cilacap, 20 Mei 2024

Kepada Yth.  
**Bapak Seto Widigdo Utomo, S.H**  
di –  
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024 yaitu :

Nama : RODIATUL JANAH  
NIM : 108120007  
Judul : Hubungan Diet Rendah Garam dan Senam Ling Tien Kung terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kabupaten Cilacap

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian pada Peserta Senam Ling Tien Kung di Lapangan Basket Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan



**Sohimah, S.ST., Bdn., M.Keb.**  
NP. 10310 03 469

Lampiran 9 Data Karakteristik Lansia

No	Nama	Umur	JK	Pekerjaan	Pendidikan	TD	Kategori TD	Skor Kepatuhan	Kategori Kepatuhan	Ceklist Senam	Kategori Senam
1	Ny. H	69	P	IRT	SMA	148/88	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
2	Tn.A	69	L	Pensiunan	SMP	145/52	Derajat 1	14	patuh	3	mengikuti
3	Tn. Y	70	L	Pensiunan	DiplomaSarjana	150/80	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
4	Ny. S	63	P	IRT	SMP	140/60	Derajat 1	14	patuh	3	mengikuti
5	Ny. W	64	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	149/65	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
6	Tn. S	71	L	Pensiunan	Diploma/Sarjana	145/60	Derajat 1	15	patuh	3	mengikuti
7	Ny. T	66	P	IRT	SMP	163/85	Derajat 2	15	patuh	2	tidak mengikuti
8	Tn. S	60	L	Pensiunan	Diploma/Sarjana	145/83	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
9	Ny. D	66	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	144/60	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
10	Tn. M	72	L	Pensiunan	SMP	169/86	Derajat 2	15	patuh	3	mengikuti
11	Ny. S	65	P	Pedagang	SMA	165/75	Derajat 2	14	patuh	3	mengikuti
12	Tn. S	69	L	Wirausaha	SMP	150/70	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
13	Tn. S	70	L	Pensiunan	Diploma/Sarjana	160/90	Derajat 2	16	patuh	2	tidak mengikuti
14	Ny. E	71	P	IRT	SMA	140/80	Derajat 1	15	patuh	3	mengikuti
15	Ny. D	69	p	IRT	SMP	145/69	Derajat 1	20	patuh	3	mengikuti
16	Ny. R	65	P	IRT	Diploma/Sarjana	148/78	Derajat 1	14	patuh	3	mengikuti
17	Tn. H	66	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	164/85	Derajat 2	17	patuh	2	tidak mengikuti
18	Ny. E	63	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	165/90	Derajat 2	14	patuh	2	tidak mengikuti
19	Ny. S	66	P	Wiraswasta	SMP	146/72	Derajat 1	20	patuh	3	mengikuti
20	Tn. M	72	L	Tidak bekerja	SMP	148/82	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
21	Ny. N	70	P	IRT	SMP	156/86	Derajat 1	16	patuh	2	tidak mengikuti

22	Ny. B	68	P	IRT	SMA	146/69	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
23	Ny. U	64	P	IRT	SMP	152/80	Derajat 1	20	patuh	3	mengikuti
24	Ny. T	67	P	Pensiunan	SMA	168/102	Derajat 2	17	patuh	2	tidak mengikuti
25	Ny. P	68	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	162/85	Derajat 2	17	patuh	2	tidak mengikuti
26	Ny. M	60	P	IRT	SD	149/86	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
27	Ny. S	66	P	IRT	SMA	145/60	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
28	Tn. S	66	L	Buruh	SMA	163/93	Derajat 2	14	patuh	3	mengikuti
29	Ny. S	61	P	IRT	SMP	147/72	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
30	Tn. J	65	L	Tidak bekerja	SD	145/76	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
31	Ny. W	61	P	IRT	SMP	143/93	Derajat 1	15	patuh	3	mengikuti
32	Ny. N	66	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	155/70	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
33	Tn. S	69	L	Pensiunan	Diploma/Sarjana	150/60	Derajat 1	20	patuh	3	mengikuti
34	Ny. M	70	P	IRT	Diploma/Sarjana	160/90	Derajat 2	15	patuh	2	tidak mengikuti
35	Tn. S	68	L	Pensiunan	Diploma/Sarjana	150/80	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
36	Tn. Z	70	L	Buruh	SD	168/82	Derajat 2	10	tidak patuh	2	tidak mengikuti
37	Tn. Y	70	L	Buruh	SMA	145/95	Derajat 1	7	tidak patuh	3	mengikuti
38	Ny. P	64	P	IRT	SD	158/70	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
39	Tn.T	64	L	Pensiunan	SMA	152/90	Derajat 1	19	patuh	3	mengikuti
40	Tn. S	69	L	Pensiunan	SD	160/80	Derajat 2	18	patuh	2	tidak mengikuti
41	Tn. S	70	L	Tidak bekerja	SMP	158/68	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
42	Tn. A	68	L	Pensiunan	SMP	160/90	Derajat 2	13	tidak patuh	3	mengikuti
43	Tn. S	69	L	Pensiunan	SMP	168/80	Derajat 2	10	tidak patuh	2	tidak mengikuti
44	Ny. S	62	P	IRT	SMA	170/90	Derajat 2	11	tidak patuh	2	tidak mengikuti
45	Ny. H	63	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	147/90	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti



46	Ny. Y	67	P	IRT	SMA	162/68	Derajat 2	14	patuh	2	tidak mengikuti
47	Ny. S	63	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	140/60	Derajat 1	12	tidak patuh	3	mengikuti
48	Ny. P	65	P	IRT	SMP	143/88	Derajat 1	13	tidak patuh	3	mengikuti
49	Ny. S	68	P	IRT	SMP	145/70	Derajat 1	12	tidak patuh	3	mengikuti
50	Ny. T	70	P	IRT	SMP	160/80	Derajat 2	12	tidak patuh	2	tidak mengikuti
51	Ny. H	68	P	IRT	SMA	156/88	Derajat 1	18	patuh	3	mengikuti
52	Tn. T	70	L	Pensiunan	SMA	145/65	Derajat 1	16	patuh	3	mengikuti
53	Ny. M	69	P	IRT	SMA	161/91	Derajat 2	13	tidak patuh	2	tidak mengikuti
54	Ny. T	68	P	IRT	SMP	150/70	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti
55	Ny. Y	69	P	IRT	SMA	160/80	Derajat 2	9	tidak patuh	2	tidak mengikuti
56	Ny. S	64	P	Pensiunan	Diploma/Sarjana	148/81	Derajat 1	14	patuh	3	mengikuti
57	Ny. A	61	P	IRT	SMA	145/62	Derajat 1	17	patuh	3	mengikuti

Lampiran 10 Kuesioner Kepatuhan Diet Rendah Garam

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	Skor	Kategori	Coding
1	Ny.H	2	3	3	2	2	2	2	16	Patuh	1
2	Tn.A	2	1	1	2	2	3	3	14	Patuh	1
3	Tn.Y	2	3	3	3	2	1	3	17	Patuh	1
4	Ny.S	2	2	3	1	2	2	2	14	Patuh	1
5	Ny.W	3	3	3	1	1	3	3	17	Patuh	1
6	Tn.S	2	2	3	2	2	2	2	15	Patuh	1
7	Ny.T	2	3	3	2	1	3	1	15	Patuh	1
8	Tn.S	1	3	3	2	3	3	1	16	Patuh	1
9	Ny.D	1	3	3	2	3	2	3	17	Patuh	1
10	Tn.M	2	3	3	1	1	3	2	15	Patuh	1
11	Ny.S	2	2	3	1	1	3	2	14	Patuh	1
12	Tn.S	1	3	3	3	3	1	3	17	Patuh	1
13	Tn.S	2	3	3	1	3	2	2	16	Patuh	1
14	Ny.E	1	3	3	3	1	3	1	15	Patuh	1
15	Ny.D	2	3	3	3	3	3	3	20	Patuh	1
16	Ny.R	1	3	3	2	1	3	1	14	Patuh	1
17	Ny.H	1	3	3	2	2	3	3	17	Patuh	1
18	Ny.E	1	3	3	2	1	1	3	14	Patuh	1
19	Ny.S	2	3	3	3	3	3	3	20	Patuh	1
20	Tn.M	2	3	3	2	2	3	2	17	Patuh	1
21	Ny.N	1	3	3	1	2	3	3	16	Patuh	1
22	Ny.B	1	3	3	2	2	3	3	17	Patuh	1
23	Ny.U	2	3	3	3	3	3	3	20	Patuh	1
24	Ny.T	2	3	3	2	2	3	2	17	Patuh	1
25	Ny.P	2	3	3	2	2	3	2	17	Patuh	1
26	Ny.M	2	3	3	2	2	3	2	17	Patuh	1
27	Ny.S	2	3	3	3	2	3	1	17	Patuh	1
28	Tn.S	2	2	3	1	2	3	1	14	Patuh	1
29	Ny.S	1	3	3	3	2	1	3	16	Patuh	1
30	Tn.J	3	3	3	1	1	3	3	17	Patuh	1
31	Ny.W	1	3	3	1	3	1	3	15	Patuh	1
32	Ny.N	2	2	3	2	2	2	3	16	Patuh	1
33	Tn.S	3	3	3	3	3	3	2	20	Patuh	1
34	Ny.M	2	2	3	1	2	3	2	15	Patuh	1
35	Tn.S	2	3	3	3	2	2	1	16	Patuh	1
36	Tn.Z	1	1	2	1	1	3	1	10	Tidak patuh	0
37	Tn.Y	1	1	1	1	1	1	1	7	Tidak patuh	0
38	Ny.P	3	3	3	1	2	3	2	17	Patuh	1
39	Tn.T	2	3	3	2	3	3	3	19	Patuh	1

40	Tn.S	2	3	2	3	3	2	3	18	Patuh	1
41	Tn.S	2	1	2	3	3	2	3	16	Patuh	1
42	Tn.A	2	1	3	1	1	2	3	13	Tidak patuh	0
43	Tn.S	1	2	2	1	1	1	2	10	Tidak patuh	0
44	Ny.S	1	3	3	1	1	1	1	11	Tidak patuh	0
45	Ny.H	2	2	3	2	2	3	2	16	Patuh	1
46	Ny.Y	1	2	2	2	2	2	3	14	Patuh	1
47	Ny.S	1	3	3	1	1	2	1	12	Tidak patuh	0
48	Ny.P	3	1	2	2	1	3	2	13	Tidak patuh	0
49	Ny.S	1	2	2	2	2	1	2	12	Tidak patuh	0
50	Ny.T	1	2	2	2	2	1	2	12	Tidak patuh	0
51	Ny.H	2	2	3	2	3	3	3	18	Patuh	1
52	Tn.T	2	2	3	3	2	3	3	16	Patuh	1
53	Ny.M	2	2	3	3	1	1	1	13	Tidak patuh	0
54	Ny.T	2	2	3	3	2	2	3	17	Patuh	1
55	Ny.Y	1	1	1	1	2	1	2	9	Tidak patuh	0
56	Ny.S	2	2	2	2	1	2	3	14	Patuh	1
57	Ny.A	3	3	3	1	1	3	3	17	Patuh	1



Lampiran 11 Data Checklist Senam Ling Tien Kung

No	Nama	minggu 1			minggu 2			minggu 3			Kategori	Coding
1	Ny.H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
2	Tn.A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
3	Tn.Y	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
4	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
5	Ny.W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
6	Tn.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
7	Ny.T	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	✓	✓	Tidak mengikuti	0
8	Tn.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
9	Ny.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
10	Tn.M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
11	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
12	Tn.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
13	Tn.S	✓	✓	✓	✓	x	✓	x	✓	✓	Tidak mengikuti	0
14	Ny.E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
15	Ny.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
16	Ny.R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
17	Ny.H	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	x	✓	Tidak mengikuti	0
18	Ny.E	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	✓	✓	Tidak mengikuti	0
19	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
20	Tn.M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
21	Ny.N	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	✓	✓	Tidak mengikuti	0



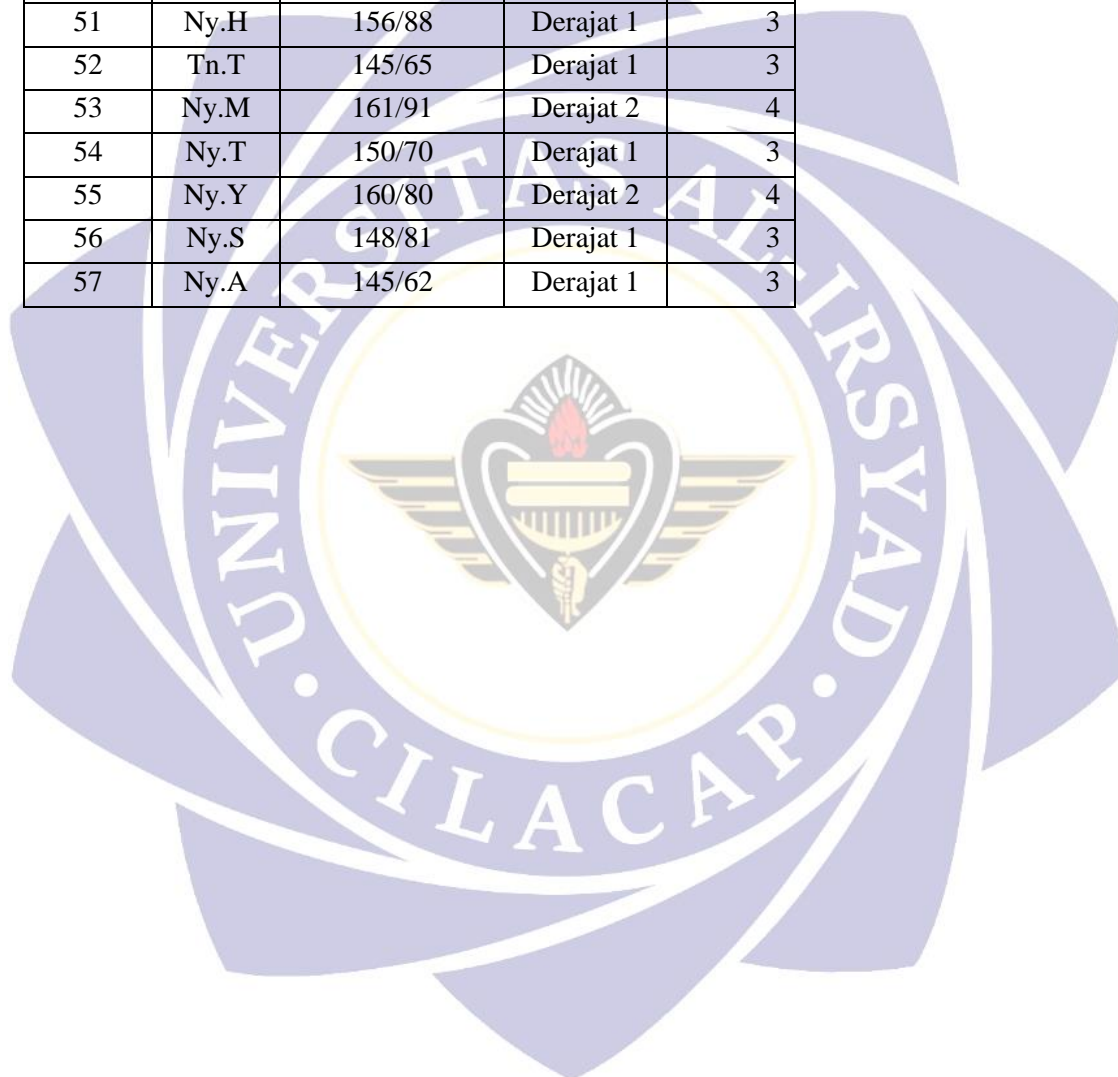


46	Ny.Y	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	✓	✓	Tidak mengikuti	0
47	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
48	Ny.P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
49	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
50	Ny.T	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	✓	Tidak mengikuti	0
51	Ny.H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
52	Tn.T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
53	Ny.M	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	✓	Tidak mengikuti	0
54	Ny.T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
55	Ny.Y	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	✓	✓	Tidak mengikuti	0
56	Ny.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1
57	Ny.A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mengikuti	1

*Lampiran 12 Data Tekanan Darah Pada Lansia*

No	Nama	Tekanan darah	Kategori	Coding
1	Ny.H	148/88	Derajat 1	3
2	Tn.A	145/52	Derajat 1	3
3	Tn.Y	150/30	Derajat 1	3
4	Ny.S	140/60	Derajat 1	3
5	Ny.W	149/65	Derajat 1	3
6	Tn.S	145/60	Derajat 1	3
7	Ny.T	163/85	Derajat 2	4
8	Tn.S	145/83	Derajat 1	3
9	Ny.D	144/60	Derajat 1	3
10	Tn.M	169/86	Derajat 2	4
11	Ny.S	165/75	Derajat 2	4
12	Tn.S	150/70	Derajat 1	3
13	Tn.S	160/90	Derajat 2	4
14	Ny.E	140/80	Derajat 1	3
15	Ny.D	145/69	Derajat 1	3
16	Ny.R	148/78	Derajat 1	3
17	Ny.H	164/85	Derajat 2	4
18	Ny.E	165/90	Derajat 2	4
19	Ny.S	146/72	Derajat 1	3
20	Tn.M	148/82	Derajat 1	3
21	Ny.N	156/86	Derajat 1	3
22	Ny.B	146/69	Derajat 1	3
23	Ny.U	152/80	Derajat 1	3
24	Ny.T	168/102	Derajat 2	4
25	Ny.P	162/85	Derajat 2	4
26	Ny.M	149/86	Derajat 1	3
27	Ny.S	145/60	Derajat 1	3
28	Tn.S	163/93	Derajat 2	4
29	Ny.S	147/72	Derajat 1	3
30	Tn.J	145/76	Derajat 1	3
31	Ny.W	143/93	Derajat 1	3
32	Ny.N	155/70	Derajat 1	3
33	Tn.S	150/60	Derajat 1	3
34	Ny.M	160/90	Derajat 2	4
35	Tn.S	150/80	Derajat 1	3
36	Tn.Z	168/82	Derajat 2	4
37	Tn.Y	145/95	Derajat 1	3
38	Ny.P	158/70	Derajat 1	3
39	Tn.T	152/90	Derajat 1	3
40	Tn.S	160/80	Derajat 2	4

41	Tn.S	158/68	Derajat 1	3
42	Tn.A	160/90	Derajat 2	4
43	Tn.S	168/80	Derajat 2	4
44	Ny.S	170/90	Derajat 2	4
45	Ny.H	147/90	Derajat 1	3
46	Ny.Y	162/68	Derajat 2	4
47	Ny.S	140/60	Derajat 1	3
48	Ny.P	143/88	Derajat 1	3
49	Ny.S	145/70	Derajat 1	3
50	Ny.T	160/80	Derajat 2	4
51	Ny.H	156/88	Derajat 1	3
52	Tn.T	145/65	Derajat 1	3
53	Ny.M	161/91	Derajat 2	4
54	Ny.T	150/70	Derajat 1	3
55	Ny.Y	160/80	Derajat 2	4
56	Ny.S	148/81	Derajat 1	3
57	Ny.A	145/62	Derajat 1	3





## Lampiran 13 Hasil Output SPSS

## Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	3,5	3,5	3,5
	61	3	5,3	5,3	8,8
	62	1	1,8	1,8	10,5
	63	4	7,0	7,0	17,5
	64	5	8,8	8,8	26,3
	65	4	7,0	7,0	33,3
	66	7	12,3	12,3	45,6
	67	2	3,5	3,5	49,1
	68	7	12,3	12,3	61,4
	69	9	15,8	15,8	77,2
	70	9	15,8	15,8	93,0
	71	2	3,5	3,5	96,5
	72	2	3,5	3,5	100,0
Total	57	100,0	100,0		

## Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	35,1	35,1	35,1
	Perempuan	37	64,9	64,9	100,0
Total		57	100,0	100,0	

## Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak bekerja	3	5,3	5,3	5,3
	Buruh	3	5,3	5,3	10,5
	IRT	25	43,9	43,9	54,4
	Wiraswasta	1	1,8	1,8	56,1
	Pensiunan	23	40,4	40,4	96,5
	Wirausaha	1	1,8	1,8	98,2
	Pedagang	1	1,8	1,8	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	5	8,8	8,8	8,8
	SMP	19	33,3	33,3	42,1
	SMA	16	28,1	28,1	70,2
	Diploma/Sarjana	17	29,8	29,8	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

### Correlations

			Kepatuhandietre ndahgaram	Tekanandaraha pdalansia
Spearman's rho	Kepatuhandietrendahgaram	Correlation Coefficient	1,000	-,314*
		Sig. (2-tailed)	.	,017
		N	57	57
Spearman's rho	Tekanandarahpadalansia	Correlation Coefficient	-,314*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,017	.
		N	57	57

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

			SenamLingTien Kung	Tekanandaraha pdalansia
Spearman's rho	SenamLingTienKung	Correlation Coefficient	1,000	-,801**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	57	57
Spearman's rho	Tekanandarahpadalansia	Correlation Coefficient	-,801**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	57	57

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).