

**PENGARUH *PHYSICAL ACTIVITY* LATIHAN *LING TIEN*
KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh: KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO

NIM. 202110420311083

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH *PHYSICAL ACTIVITY* LATIHAN *LING TIEN*
KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang**



Oleh: KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO

NIM. 202110420311083

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH *PHYSICAL ACTIVITY* LATIHAN LING TIEN KUNG
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI

SKRIPSI

Disusun Oleh:

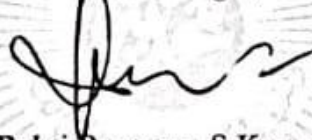
KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO

NIM. 202110420311083

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal : 24 Desember 2024

Pembimbing I,



Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom.

NIP. UMM. 112.0309.0405

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



E. Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng.

NIP. UMM. 112.0508.0425

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *PHYSICAL ACTIVITY* LATIHAN *LING TIEN KUNG*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI

SKRIPSI

Disusun Oleh:
KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO
NIM. 202110420311083

Di Ujikan
Pada Tanggal 15 Januari 2025

Penguji I




Faqih Ruhyanuddin, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP.UMM 112.0309.0391

Penguji II



Nurilla Kholidah, M.Kep
NIP.UMM 20230131071993

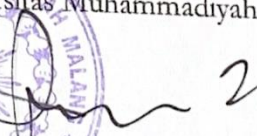
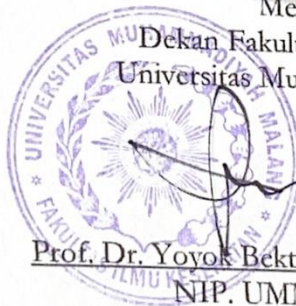
Penguji III (Pembimbing)



Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom.
NIP. UMM. 112.0309.0405

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom.
NIP. UMM. 112.0309.0405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kharisma Hakiki Putra Listyono

NIM : 202110420311083

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Physical Activity Latihan Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 14 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan,



KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO
NIM.202110420311083

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh *Physical Activity* Latihan *Ling Tien Kung* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penelitian ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yoyok Beki Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar selama penyusunan penelitian ini.
2. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nur Melizza, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Muhammad Ari Arfianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen Pembimbing Akademik atau Dosen Wali yang selalu memotivasi dalam menyelesaikan seluruh rangkaian perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Malang ini.

5. Bapak Faqih Ruhyanuddin, M.Kep., Sp.Kep.MB dan Ibu Nurilla Kholidah, M.Kep selaku dosen Penguji I dan II yang telah membantu dan mengarahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
7. Ketua Sasana Sehat Abadi dan seluruh anggota atas kesempatan dan kerjasama yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Bapak Sulistiono dan Ibu Diana Kridaningsih, S.Pd. orang tua yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun spiritual hingga terselesaikannya penelitian ini.
9. Keluarga besar PSIK B Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2021 yang telah memberikan informasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

Dan semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya penelitian ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugrahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Aamiin.

Malang, 14 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Hipertensi.....	10
2.1.1 Pengertian Hipertensi	10
2.1.2 Faktor Penyebab Hipertensi	10
2.1.3 Kriteria Hipertensi.....	11
2.1.4 Manifestasi Klinis	12

2.1.5 Penatalaksanaan	12
2.1.6 Komplikasi	13
2.2 Konsep Dasar Latihan Gerak <i>Ling Tien Kung</i>	14
2.2.1 Definisi Latihan Gerak <i>Ling Tien Kung</i>	14
2.2.2 Teknik Gerak <i>Ling Tien Kung</i>	14
2.2.3 Manfaat <i>Ling Tien Kung</i>	16
2.3 Pengaruh Latihan Gerak <i>Ling Tien Kung</i> Terhadap Hipertensi.....	17
2.4 Konsep Keperawatan Dorothea E. Orem.....	18
2.4.1 Perawatan Sendiri (Self Care).....	19
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
3.1 Kerangka Konsep.....	21
3.2 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN.....	23
4.1 Desain Penelitian	23
4.2 Populasi, Tehnik Sampling, dan Sample.....	24
4.2.1 Populasi.....	24
4.2.2 Tehnik Sampling.....	24
4.2.3 Sample.....	25
4.3 Variabel Penelitian	27
4.4 Definisi Operasional.....	28
4.5 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
4.6 Instrumen Penelitian	29
4.7 Prosedur Pengumpulan Data	29
4.7.1 Teknik Observasi.....	30
4.7.2 Teknik Interviu/Wawancara.....	30
4.8 Analisis Data.....	31

4.8.1 Analisis Univariat.....	31
4.8.2 Analisis Bivariat	32
4.9 Etika Penelitian	32
4.9.1 Respect for person	32
4.9.2 Beneficience	33
4.9.3 Justice	33
BAB V HASIL PENELITIAN	35
5.1 Karakteristik Responden.....	35
5.2 Pengaruh Physical Activity Latihan <i>Ling Tien Kung</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	37
BAB VI PEMBAHASAN.....	42
6.1 Pengaruh Physical Activity <i>Ling Tien Kung</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	42
6.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Latihan <i>Ling Tien Kung</i> dalam Penurunan Tekanan Darah.....	43
6.3 Peran Latihan Fisik dalam Meningkatkan Sirkulasi Darah dan Penurunan Tekanan Darah	44
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB VII PENUTUP.....	46
7.1 Kesimpulan.....	46
7.2 Saran	47
7.2.1 Bagi masyarakat/ responden.....	47
7.2.2 Bagi Instansi Kesehatan.....	47
7.2.3 Bagi profesi keperawatan.....	47
7.2.4 Bagi peneliti.....	48
7.2.5 Bagi peneliti selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Kriteria Hipertensi Menurut JNC.....	11
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian One Group Pre Test Post Test Design.	23
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur, Pekerjaan, Jenis kelamin, pendidikan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi di Wilayah Sasana Sehat Abadi, Desa Tulungrejo, Kecamatan Donomulyo, Kabupaten Malang.....	35
Table 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan riwayat merokok, konsumsi alkohol, olahraga, konsumsi makanan cepat saji, dan riwayat penyakit orang tua.....	37
Table 5.3 Pengaruh <i>Physical Activity Ling Tien Kung</i> terhadap Tekanan Darah Sistolik pada penderita hipertensi di Wilayah Sasana Sehat Abadi, Desa Tulungrejo, Kecamatan Donomulyo, Kabupaten Malang.....	39
Table 5.4 Pengaruh <i>Physical Activity Ling Tien Kung</i> terhadap Tekanan Darah Diastolik pada penderita hipertensi di Wilayah Sasana Sehat Abadi, Desa Tulungrejo, Kecamatan Donomulyo, Kabupaten Malang.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	21
Gambar 5.1 Diagram Batang Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Tabel Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	57
Lampiran 2 : Lembar Observasi Responden.....	59
Lampiran 3 : Data Demografi Responden	60
Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur <i>Ling Tien Kung</i>	61
Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden	65
Lampiran 7 : Deskriptif Teknik Gerak <i>Ling Tien Kung</i>	66
Lampiran 8 : Tabulasi Data Observasi dan Demografi	88
Lampiran 9 : Data Tekanan Darah Sistolik	89
Lampiran 10 : Data Tekanan Darah Diastolik.....	90
Lampiran 11 : Hasil Uji Plagiasi	91
Lampiran 12 : Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	94
Lampiran 13 : Lembar Konsultasi	95
Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 15 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Lahan	97
Lampiran 16 : Hasil SPSS.....	98
Lampiran 17 : Poster Penelitian	108
Lampiran 18 : Angket Persetujuan.....	109
Lampiran 19 : Curriculum Vitae.....	110

ABSTRAK

Pengaruh *Physical Activity* Latihan *Ling Tien Kung* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Kharisma Hakiki Putra Listyono¹, Yoyok Bekt Prasetyo²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi : kharismalistyono@webmail.umm.ac.id

Latar Belakang : Kurangnya aktivitas fisik global, dengan 27,5% orang tidak aktif (WHO) dan 33,5% di Indonesia (Riskesdas 2018), meningkatkan risiko hipertensi yang prevalensinya mencapai 34,1% di Indonesia. Latihan *Ling Tien Kung* dapat meningkatkan aliran darah dan metabolisme tubuh, berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai intervensi keperawatan.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental *One Group Pre Test Post Test Design* dengan teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* yang dilakukan pada 1 Oktober hingga 14 November 2024. Sampel pada penelitian ini sebanyak 32 respon dengan melakukan observasi pada setiap kali intervensi dilakukan.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *physical activity* latihan *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikansi $p = 0.001$ ($p < \alpha = 0,05$).

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa program *physical activity Ling Tien Kung* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Sasana Sehat Abadi, Desa Tulungrejo, Kecamatan Donomulyo, Kabupaten Malang. Sebelum latihan, sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan, namun setelah mengikuti program, tekanan darah mereka menurun ke kategori normal.

Kata Kunci : Hipertensi, *Ling Tien Kung*, *Physical Activity*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

The Effect of Physical Activity *Ling Tien Kung* on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients

Kharisma Hakiki Putra Listyono¹, Yoyok Bektı Prasetyo²

Nursing Science Program, Universitas Muhammadiyah Malang

Correspondence: kharismalistyono@webmail.umm.ac.id

Background : The lack of physical activity is a global issue, with 27.5% of people inactive (WHO) and 33.5% in Indonesia (Riskesdas 2018), increasing the risk of hypertension, which has a prevalence of 34.1% in Indonesia. *Ling Tien Kung* exercises may improve blood circulation and metabolism, potentially lowering blood pressure. This study aims to examine the effect of *Ling Tien Kung* exercises on blood pressure reduction in hypertensive patients as a nursing intervention.

Methods : This study used a Pre-Experimental One Group Pre Test Post Test Design with Nonprobability Sampling and Purposive Sampling techniques, conducted from October 1 to November 14, 2024. A total of 32 respondents participated, and observations were made after each intervention session.

Results : The study found a positive effect of *Ling Tien Kung* physical activity on blood pressure reduction in hypertensive patients, with a significance value of $p = 0.001$ ($p < \alpha = 0.05$).

Conclusion : This study concluded that the *Ling Tien Kung* physical activity program significantly influences the reduction of blood pressure in hypertensive patients in the Sasana Sehat Abadi area, Tulungrejo Village, Donomulyo District, Malang Regency. Before the exercise, most respondents had mild hypertension, but after the program, their blood pressure decreased to the normal range.

Keywords : Hypertension, *Ling Tien Kung*, Physical Activity

¹Student of the Nursing Science Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Malang

²Lecturer of the Nursing Science Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Malang

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Komputer*, 14(1), 15–31.
- Anshari, Z. (2019). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Ashley, E. A. ., & Niebauer, Josef. (2004). *Cardiology explained*. Remedica.
- Asmadi (2008). *Konsep dasar keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggolo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Deep Breathing on Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616. Jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC.article/view/388
- Bakker, E. A., Sui, X., Brellenthin, A. G., & Lee, D. C. (2018). Physical activity and fitness for the prevention of hypertension. In *Current Opinion in Cardiology* (Vol. 33, Issue 4, pp. 394–401). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000526>

Basuki, S. P., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *SAINTEKS*, 18(1), 87-93.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (H. Salmon, Ed.).

Christensen & Kenney (2009) Aplikasi Model Konseptual Edisi 4, EGC. Jakarta.

Fadhli, H. W., Denafianti, & Kurniawan, R. (2023). Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Obesitas Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3255-3260.

Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling* (2nd ed.). Universitas Terbuka. www.ut.ac.id.

Gu, J. (2022). Physical Activity and Depression in Adolescents: Evidence from China Family Panel Studies. *Behavioral Sciences*, 12(3).
<https://doi.org/10.3390/bs12030071>

Indrayani, T., Latifah, N. S., Julia, A., Fakultas, R., & Kesehatan, I. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 1047–1052.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Istiana, D., Purqoti, D. N. S., Musmuliadin, M., Rispawati, B. H., Romadhonika, F., & Dingle, K. (2022). The Relationship between Physical Activity and the Incidence of Hypertension at the Work Area of the Ampenan Health Center. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 45–50.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.884>

- Kazemina, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2786120>
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: A moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica*, 239. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Lopes, S., Mesquita-Bastos, J., Garcia, C., Bertoquini, S., Ribau, V., Teixeira, M., Ribeiro, I. P., Melo, J. B., Oliveira, J., Figueiredo, D., Guimarães, G. V., Pescatello, L. S., Polonia, J., Alves, A. J., & Ribeiro, F. (2021). Effect of exercise training on ambulatory blood pressure among patients with resistant hypertension: A randomized clinical trial. *JAMA Cardiology*, 6(11), 1317–1323. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2021.2735>
- Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., Sulistyowati, D., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1).
- Ma, D., Fang, H., Li, Y., Sun, Y., & Wang, S. (2024). The Association Study on Physical Activity Intensity, Sleep Quality, and Depression among College Students in the Central Plains Region. *Acta Psychologica*, 250. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104497>

- Magder, S. (2018). The meaning of blood pressure Luigi Forni. In *Critical Care* (Vol. 22, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13054-018-2171-1>
- Marconcin, P., Ihle, A., Werneck, A. O., Gouveia, E. R., Ferrari, G., Peralta, M., & Marques, A. (2021). The association of healthy lifestyle behaviors with overweight and obesity among older adults from 21 countries. *Nutrients*, *13*(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu13020315>
- Morledge, M. D., Kachur, S., Lavie, C. J., Parto, P., O’Keefe, J. H., & Milani, R. V. (2018). Exercise and cardiovascular disease: Emphasis on efficacy, dosing, and adverse effects and toxicity. In *Lifestyle in Heart Health and Disease* (pp. 137–151).
- Mujarni. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *STAI Darul Ulum Kandangan*. *1*(5), 687-713.
- Myers, J., Kokkinos, P., & Nyelin, E. (2019). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. In *Nutrients* (Vol. 11, Issue 7, pp. 1–18). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu11071652>
- Ni'mah, S. L. K., & Sukma, S. (2022). Relationship of High Stress with Hypertension in Adults: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, *7*(1), 130–141. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.01.11>
- Ningrum, N. P. (2019). Teknik Gerak *Ling Tien Kung* dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia. *SNHRP-II UNIPA Surabaya*, 571–577. <http://snhrp.unipasby.ac.id/>
- Nurdewi. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *1*(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/53entry.v1i2.235>

- Nuryunarsih, D., Herawati, L., Badi'ah, A., Donsu, J. D. T., & Okatiranti. (2023). Predicting Changes in Systolic and Diastolic Blood Pressure of Hypertensive Patients in Indonesia Using Machine Learning. In *Current Hypertension Reports* (Vol. 25, Issue 11, pp. 377–383).
- Putra, K. R. A. P., Landra, N., & Puspitawati, N. M. D. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada LPD se-Kecamatan Tabanan. *Jurnal EMAS*, 3(9), 126–137. E-journal.unmas.ac.id/index.php/emas/article/view/4268
- Qiu, T., Jiang, Z., Chen, X., Dai, Y., & Zhao, H. (2023). Comorbidity of Anxiety and Hypertension: Common Risk Factors and Potential Mechanisms. In *International Journal of Hypertension* (Vol. 2023). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2023/9619388>
- Ramzy, I. (2019). *Definisi Hipertensi dan Tujuan Tekanan Selama Pengobatan (ESC-ESH Guidelines 2018)* (Vol. 17).
- Rumahorbo, L. J., Fanggidae, R. S., Pakpahan, M., & Purimahua, D. I. (2020). Kajian Literatur: Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Current*, 8(1), 1-18.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JIKS)*, 5(1), 60-66.

Shi, Y., Junting, L., Seifu Melka, D., Wang, T.-D., Huang, X.-B., W-q, Z., W-w, T., W-y, Z., J-x, L., R-h, X., T-d, W., X-b, H., Copyright, fpubh, Zhang, Y., Zhang, W.-Q., Tang, W.-W., Zhang, W.-Y., Liu, J.-X., & Xu, R.-H. (n.d.). *The prevalence of obesity-related hypertension among middle-aged and older adults in China.*

Sina, I. (2022). *Metodologi Penelitian* (A. T. Putranto, Ed.). WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG. www.penerbitwidina.com

Sobarina, D., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. JUWARA GALUH: Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh, 1(1), 39-46.

Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Klinik Utama Paru Soeroso. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 3597-3604.

Swee, F. L. (2017). *Ling Tien Kung Edisi I – Making People Healthy*. Insan Cendekia.

Swee, F. L. (2019). *Ling Tien Kung Edisi I – Making People Healthy*. Insan Cendekia.

Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1260–1265. <http://jurnalmedikahutama.com>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI.

Tomey & Alligod. (2006). *Nursing Theories and Their Work Sixth Ed. Mosby Elsevier*. St. Louis.

- Turecek, S., Brymer, E., & Rahimi-Golkhandan, S. (2025). The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102769>
- Ulfa, R. (2021). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Velki, T. (2024). Can Physical Activities Suppress Negative Impact of Stress on the Mental Health of Adolescents? *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(3), 211–219. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.047950>
- Wiklund, C. A., Ekblom, M. M., Wang, R., & Ekblom, Ö. (2024). Associations Between Physical Activity and Symptoms of Mental Health Disorders in Adolescence: Evidence From the Longitudinal Swedish Twin Register. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.017>
- Yobel, S. (2018). Pengaruh Senam Lansia *Ling Tien Kung* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Arthritis Dikelompok Lansia Karang Werdha Yudhistira Surabaya. *Jurnal Ners LENTERA*, 6(2), 97–102.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 1–9. Jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P1

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 11 Mei 2024 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO
NIM : 202110420311083
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Bidang Minat : Keperawatan Komunitas
Judul Naskah : Pengaruh Physical Activity Latihan Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain
Keperluan : mengikuti **ujian seminar proposal skripsi**
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / ~~TIDAK MEMENUHI~~ SYARAT*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	14
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	31

Keputusannya : **LOLOS / ~~TIDAK LOLOS~~** plagiasi

Malang, 11 Mei 2024

Petugas pengecek plagiasi

Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P2



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 27 Desember 2024 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : KHARISMA HAKIKI PUTRA LISTYONO
NIM : 202110420311083
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Bidang Minat : Keperawatan Komunitas
Judul Naskah : Pengaruh Physical Activity Latihan Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain
Keperluan : mengikuti **ujian seminar hasil skripsi**
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / ~~TIDAK MEMENUHI~~ SYARAT*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	0
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	0
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	0
4	Bab 5 dan 6 (Hasil dan Pembahasan)	15	3
5	Bab 7 (Kesimpulan dan saran)	15	5
6	Naskah Publikasi	25	2

Keputusannya : **LOLOS / ~~TIDAK LOLOS~~** plagiasi

Malang, 27 Desember 2024

Petugas pengecek plagiasi



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

