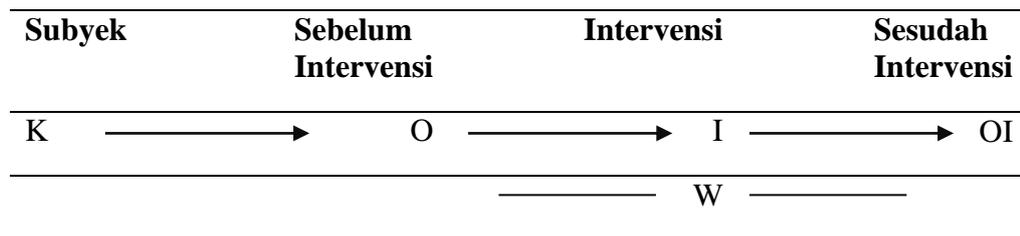


## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Pra Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pra Post Test Only Design*. Peneliti ingin mengetahui pengaruh berjalan kaki dan rendam kaki pada penderita hipertensi. Penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek, kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2015). Kelompok subjek disini adalah lansia dengan hipertensi di Griya Werdha.



Keterangan :

K : Responden yang melakukan berjalan kaki dan rendam kaki.

O : Nilai tekanan darah lansia sebelum berjalan kaki dan rendam kaki.

I : Intervensi berjalan kaki dan rendam kaki.

OI : Nilai tekanan darah lansia sesudah berjalan kaki dan rendam kaki.

W : Lama pemberian berjalan kaki dan rendam kaki 40 menit (pemanasan 5 menit, berjalan kaki selama 20 menit dan pendinginan selama 5 menit dilanjutkan hidroterapi rendam kaki terlebih dahulu dengan air hangat (35°C) selama 10 dengan frekuensi 6 kali pertemuan dalam dua minggu).

## **4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling**

### **4.2.1 Populasi**

Menurut Nursalam (2015) Populasi adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di Griya Werdha. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penghuni Griya werdha berjumlah 144 orang. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah lansia penghuni Griya werdha yang memiliki tekanan darah yang tinggi atau hipertensi berjumlah 76 orang.

### **4.2.2 Sampel dan Besar Sampel**

Besar sampel dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan lansia penghuni panti yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menetapkan kriteria sampel sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah :
  - 1) Lansia usia 60 – 80 tahun.
  - 2) Lansia penderita hipertensi dengan nilai tekanan darah  $\geq 130/80$  mmHg.
  - 3) Lansia yang mandiri dalam ADL (Indeks Katz A).
  - 4) Lansia yang tidak beresiko jatuh tinggi dalam berjalan (TUGT  $\leq 14$  detik).
2. Kriteria eksklusi responden dalam penelitian ini adalah :
  - 1) Lansia dengan penyakit penyerta (gagal ginjal, gagal jantung, stroke, dan osteoarthritis)
  - 2) Lansia yang mempunyai luka pada area tubuh (terutama kaki).
  - 3) Lansia yang menggunakan alat bantu jalan (walker/kruk).

### **4.2.3 Sampling**

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik *Sampling* merupakan cara cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability sampling* dengan tipe *Purposive sampling*, yaitu penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah dalam penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2015).

Pada penelitian ini peneliti mengambil sebanyak 76 responden, Menurut Fraenkel & Wallen (1993) dalam Amirulloh (2015) jika peneliti melakukan penelitian eksperimental, peneliti dapat menentukan jumlah sampel minimum sebanyak 30 responden perkelompok. Peneliti juga melakukan penghitungan untukantisipasi adanya responden yang mengalami *drop out* dari sampel penelitian. Kriteria *drop out* digunakan sebagai antisipasi apabila ada data yang tidak sesuai dan responden mengundurkan diri dari penelitian. Kriteria *drop out* diambil 10% dari besar sampel yang dihitung. Jumlah 10% dari sampel adalah 3 orang.

#### **4.3 Identifikasi Variabel**

Menurut Soeparto dan Haryanto (2000) yang dikutip oleh Nursalam (2015), variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.

Variabel independen adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain (Nursalam, 2015). Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat.

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2015). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada lansia.

#### 4.4 Definisi Operasional

Definisi operasional dirumuskan untuk kepentingan akurasi, komunikasi, dan replikasi (Nursalam, 2015). Definisi operasional dalam penelitian ini dirumuskan dalam tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Berjalan Kaki dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skoring
1.	<b>Independen</b> olahraga berjalan kaki	Olah raga jalan kaki adalah kegiatan dengan cara menggunakan daya kerja otot kaki untuk melakukan pergerakan.	Durasi selama 30 menit setiap kali latihan dilakukan pada pukul 07:30. Frekuensi satu kali dalam sehari dan dilakukan 6 kali pertemuan dalam dua minggu.	1. Handphone yang tersedia aplikasi stopwatch 2. Form program olahraga jalan kaki	-	-
2.	<b>Independen</b> rendam kaki air hangat	Merupakan terapi dengan memberikan rangsang hangat pada kedua kaki dengan suhu 40°C yang awalnya diukur dengan thermometer air.	Durasi selama 10 menit. Dilakukan sebelum olahraga berjalan kaki dimulai.	1. Handphone yang tersedia aplikasi stopwatch 2. Form rendam kaki	-	-
3.	<b>Dependen</b> tekanan darah	Nilai yang di dapat dari hasil pengukuran terhadap kekuatan darah melewati dinding arteri meliputi tekanan	Klasifikasi tekanan darah JNC VIII : 1. Normal: <120/80mmHg 2. Prehipertensi: 120-139/80-89 mmHg	1. Stigmomanome ter aneroid. 3. SPO (Standard Prosedure Operasional) 2. Stetoskop.	Inteval	Tekanan darah dalam satuan

systole diastole.	dan	3. Hipertensi tahap 1 : 140-159/90-99 mmHg	mm Hg
		4. Hipertensi tahap 2 : $\geq$ 160/100 mmHg	

---

#### 4.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, stigmomanometer aneroid, stetoskop, oxymetri, alat pemanas air (kompur dan panci). Lembar observasi dalam penelitian ini berisikan format yang terdiri dari kode responden, usia, jenis kelamin, serta tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan olahraga berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki air hangat pada kelompok perlakuan. Stigmomanometer aneroid dan stetoskop digunakan untuk mengukur tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah melakukan olahraga berjalan kaki dan rendam kaki dengan air hangat. Stigmomanometer dan oxymetri terlebih dahulu dilakukan kalibrasi sehingga validitas pengukuran hasil bisa dipertanggung jawabkan.

#### 4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 4.6.1 Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Griya Werdha Surabaya dengan pertimbangan belum pernah dilakukan penelitian tentang penanganan hipertensi pada lansia dengan cara berjalan kaki dan rendam kaki air hangat.

##### 4.6.2 Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Griya Werdha Surabaya, mulai tanggal 07 Januari 2019 – 21 Januari 2019.

#### 4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

##### 4.7.1 Prosedur Administrasi

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan perizinan dari akademik Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya dan Kepala UPTD Griya Werdha Surabaya. Peneliti kemudian melakukan penelitian di UPTD Griya Werdha Surabaya. Setelah selesai melakukan penelitian, peneliti meminta surat keterangan bahwa telah melakukan penelitian di UPTD Griya Werdha Surabaya.

#### 4.7.2 Prosedur Etik

Penelitian dengan judul “Pengaruh Berjalan Kaki dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPTD Griya Werdha Surabaya” telah dinyatakan lolos kaji etik dan mendapatkan sertifikat *Ethical Approval* dengan No. 1261 – KEPK pada tanggal 21 Januari 2019 yang dikeluarkan oleh Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

#### 4.7.3 Prosedur teknis pengumpulan data

1. Mengurus Perijinan
  - 1) Mengurus surat ijin pengambilan data awal di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
  - 2) Mengurus surat ijin pengambilan data awal penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Surabaya.
  - 3) Mengurus surat ijin pengambilan data awal penelitian ke Dinas Sosial Kota Surabaya.
  - 4) Melakukan pengambilan data awal di UPTD Griya Werdha Surabaya.
  - 5) Melakukan uji etik di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

- 6) Mengurus surat ijin penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- 7) Mengurus surat ijin penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Surabaya.
- 8) Mengurus surat ijin penelitian ke Dinas Sosial Kota Surabaya.
- 9) Melakukan penelitian di UPTD Griya Werdha Surabaya.

## 2. Pelaksanaan penelitian

- 1) Peneliti memilih sebanyak 17 orang asisten untuk membantu selama proses penelitian yang terdiri dari 4 orang anggota keluarga, 9 orang teman peneliti dari D3, 4 orang teman peneliti dari fakultas keperawatan. Asisten penelitian membantu dalam pengisian data umum responden, fasilitator atau pendamping saat pelaksanaan berjalan kaki dan rendam kaki (setiap lansia didampingi oleh seorang asisten). Pada pelaksanaan peneliti membagi 2 kelompok besar lansia, yaitu kelompok A yang terdiri dari 15 orang lansia dan kelompok B terdiri dari 15 orang lansia. Dari 17 orang asisten, peneliti membagi tugas yaitu sebanyak 15 orang (kelompok A) dan 15 orang (kelompok B), dan sisa nya dari 17 orang yaitu sebanyak 2 orang bertugas untuk menyiapkan ember sebanyak 15, kursi sebanyak 15 dan air hangat (35<sup>0</sup>) serta tidak lupa instrument penelitian (4 buah stigmomanometer aneroid, 4 buah stetoskop, lembar observasi, jam tangan dan aplikasi *stopwatch*). Pelaksanaannya dilakukan dengan frekuensi 3 kali pertemuan dalam seminggu, karena dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok A dilaksanakan pada hari senin, rabu, dan jumat, sedangkan untuk kelompok B dilaksanakan pada hari selasa,

kamis, dan sabtu. Kegiatan berjalan kaki dan rendam kaki ini dilaksanakan pada pukul 07:30 WIB (setelah makan pagi) selama dua minggu (6 kali pertemuan).

- 2) Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan data awal, yang sebelumnya sudah mengurus administrasi dan mendapat izin dari kepala UPTD Griya Werdha, setelah peneliti mendapatkan data pada September – Oktober 2018. Dari total sebanyak 144 penghuni Griya Werdha, sebanyak 76 penderita hipertensi, lalu peneliti memilih sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sebanyak 30 orang lansia. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive sampling*, sehingga jumlah responden yang terpilih pada penelitian ini adalah 30 orang.
- 3) Pada pertemuan pertama, setelah mendapatkan responden maka peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan prosedur penelitian kepada calon responden. Bagi calon responden yang bersedia untuk mengikuti penelitian, maka dianjurkan untuk mengisi surat persetujuan sebagai responden (*inform consent*) dan mengisi identitas responden penelitian.
- 4) Untuk persiapan alat sphygmomanometer aneroid (dalam keadaan baru dan sudah dikalibrasi), stetoskop, bak (dalam keadaan baru) dengan ukuran tinggi 44 cm, diameter 47 cm, dan tebal 0,25 cm sebanyak 15 bak (dalam keadaan baru), handuk ukuran dewasa sebanyak 15 handuk (dalam keadaan baru), 1 buah kompor dan gas tabung kecil (milik pribadi peneliti), semua alat dan bahan dibawa ke panti werdha tempat penelitian.
- 5) Pada pertemuan kedua pukul 07:30 WIB setelah makan pagi, peneliti

mengumpulkan lansia di ruang makan sebelum melakukan jalan kaki dan rendam kaki. Setelah itu peneliti memberikan arahan kepada responden dan mengukur tekanan darah responden 10 menit sebelum berjalan kaki. Didampingi oleh asisten, lansia melakukan gerakan ringan pemanasan selama 5 menit lalu berjalan kaki selama 20 menit (0,75 km), untuk rute berjalan kaki dilakukan didalam panti dengan memutari taman panti sebanyak tiga kali putaran dan dilanjutkan dengan gerakan ringan pendinginan selama 5 menit dan beristirahat pada kursi yang telah disediakan di aula, selagi asisten mendampingi lansia berjalan kaki, asisten yang tersisa (2 orang) bertugas menyiapkan ember beserta air panas (35<sup>0</sup>), sehingga setelah pendinginan lansia langsung bisa untuk rendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat dilakukan selama 10 menit dengan ember ditutup handuk sehingga tidak mengurangi uap panasnya. Setelah selesai rendam kaki tekanan darah diukur setelah 10 menit. Dan tidak lupa di catat pada lembar observasi. Setiap pertemuan lansia mendapatkan konsumsi berupa air putih dan kue, pada akhir pertemuan diberikan bingkisan berupa botol minum dan *doorprize* (hadiah) kepada lansia yang beruntung.

#### **4.8 Analisis Data**

Analisa data merupakan bagian sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2013), dalam menganalisis data penelitian, peneliti menganalisis data dengan bantuan komputer dengan bantuan software komputer, meliputi proses:

##### **4.8.1 Editing**

*Editing* merupakan cara untuk memeriksa kembali data hasil *survey* yang telah dikumpulkan, meliputi:

- 1) Mengecek kembali nama dan kelengkapan identitas responden untuk menghindari kualitas atau kekurangan data.
- 2) Mengecek macam isian data untuk menghindari ketidakpastian pengisian.

#### **4.8.2 Coding**

*Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Penilaian perubahan tekanan darah dapat diukur dengan stigmomanometer aneroid. Peneliti memberitahukan hasil dari penelitian melalui penyampaian lisan secara langsung kepada masing-masing responden. Selain itu, hasil dari penelitian ini tidak menyebutkan nama responden melainkan menggunakan kode partisipan A1 hingga A30. Sehingga data dari responden terjamin kerahasiaannya.

#### **4.8.3 Entry Data**

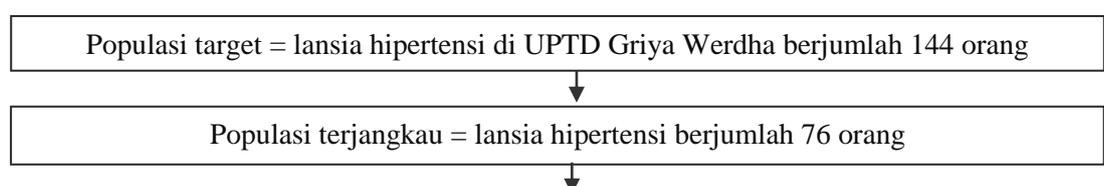
*Entry data* merupakan kegiatan memasukan data hasil yang dikumpulkan ke dalam data komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa dengan membuat tabel kontingensi pada penelitian ini setelah dilakukan pengkodean nilai tekanan darah, kemudian dilakukan tabulasi dalam bentuk tabel sesuai dengan variabel yang diukur.

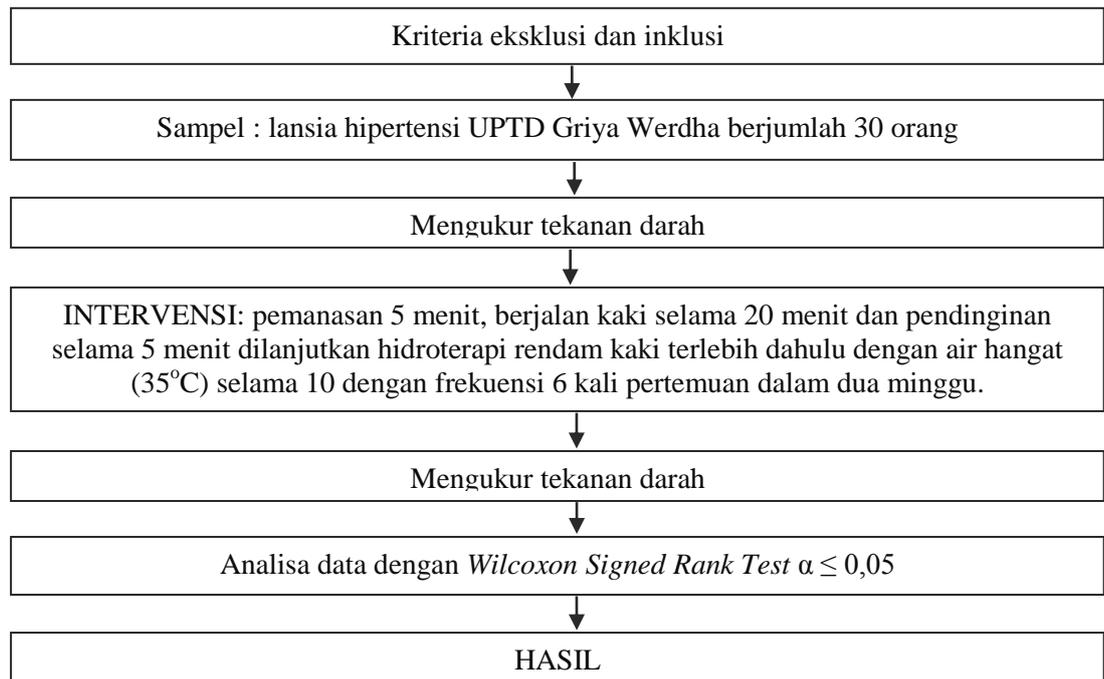
#### **4.8.4 Analisis Statistik**

Data yang telah dikumpulkan, dilakukan analisis untuk menentukan signifikansi hasil pemberian intervensi berjalan kaki dan rendam kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dalam penelitian ini dilakukan dua kali yaitu sebelum

perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*). Pertama peneliti menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan alasan jumlah responden yang kurang lebih sama dengan 30. Selanjutnya peneliti menggunakan uji statistik “*Wilcoxon Signed Rank Test*” menggunakan program SPSS setelah mengumpulkan data nilai tekanan darah saat *pre-test* dan *post-test* dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , artinya bila uji *Wilcoxon sign rank* menghasilkan  $p \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh olahraga berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Skala data yang digunakan adalah interval yaitu tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Data yang didapatkan pada saat *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon sign rank*. Uji *Wilcoxon sign rank* adalah uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sample yang berpasangan dengan data yang berdistribusi tidak normal (Yusri, 2016). *Wilcoxon Signed Rank Test* dilakukan untuk mengetahui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan derajat kemaknaan  $p \leq 0.05$ . jika hasil analisis penelitian didapatkan nilai  $p \leq 0.05$   $H_1$  diterima artinya ada pengaruh pemberian berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Nursalam, 2015).

#### 4.9 Kerangka Operasional





Gambar 4.1 Kerangka Kerja Operasional

#### 4.10 Etika Penelitian

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dan dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya (*Health Research Ethics Committee Faculty Of Nursing Universitas Airlangga*) dan mendapatkan sertifikat *Ethical Approval* dengan No: 1261-KEPK pada tanggal 21 Januari 2019. Peneliti mengajukan permohonan ijin kepada tempat penelitian, setelah mendapat persetujuan dilakukan penelitian dengan menekankan masalah etika sebagai berikut :

1. *Respect to human*

*Respect to human* menjelaskan bahwa peneliti memberikan kebebasan kepada subjek untuk bersedia menjadi responden penelitian. Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian. Pada penelitian ini prinsip *respect to human* dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan

(*informed consent*) serta penjelasan mengenai penelitian kepada responden penelitian. Jika subjek bersedia menjadi responden, maka dipersilahkan menandatangani lembar persetujuan. Jika menolak, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak responden.

## 2. *Anonymity* dan *Confidentiality*

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*). *Anonymity* merupakan masalah etik dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak mencantumkan nama responden dalam lembar kuisioner atau lembar observasi tetapi cukup memberikan kode atau inisial. Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti menggunakan kode dalam bentuk nomor ataupun huruf misalnya untuk kelompok A (A1 dan seterusnya) pada masing-masing lembar pengumpulan data tanpa menuliskan nama responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan responden dijamin oleh peneliti dengan tidak memberitahukan hasil observasi pada orang lain. Hasil riset disajikan tanpa memperlihatkan hasil perorangan. Data hanya dapat diakses oleh peneliti dan akan dihapus setelah 5 tahun.

## 3. *Autonomy / Freedom*

Prinsip *autonomy* bentuk respect terhadap responden yang dipandang sebagai persetujuan tidak memaksa. *Autonomy* merupakan hak mandiri seseorang dalam mengambil keputusan. Asas *autonomy* dalam penelitian ini direfleksikan dalam bentuk *informed consent* pada point hak untuk mengundurkan diri. Pada point ini telah dijelaskan bahwa penelitian ini

sifatnya adalah sukarela sehingga subjek berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan dampak yang merugikan bagi subjek.

4. *Justice* (Keadilan)

Responden mempunyai hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*). Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

5. *Beneficiency* dan *Non Maleficiency*

Penelitian ini dilakukan berdasarkan telaah penelitian sebelumnya dan dengan kajian pustaka mengenai lansia, hipertensi, berjalan kaki dan rendam kaki. Dalam penelitian ini subjek ditempatkan pada posisi terhormat dan tidak dirugikan. Lansia sebagai subjek mendapatkan manfaat dari penelitian sesuai hasil akhir dari penelitian. Peneliti meminimalisasikan dampak yang merugikan bagi responden. Apabila intervensi penelitian berpotensi mengakibatkan cedera atau *stress* tambahan maka intervensi dihentikan dan subjek dikeluarkan dari kegiatan penelitian untuk mencegah terjadinya cedera, kesakitan, stress, ataupun kematian subjek penelitian.

Penanganan efek merugikan dari intervensi :

- 1) Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi untuk mengantisipasi efek samping yang bisa terjadi.
- 2) Selama pemberian intervensi didampingi oleh asisten peneliti dan dengan awasan kepala perawat.
- 3) Sebelum intervensi berjalan kaki dan rendam kaki air hangat lansia terlebih dahulu harus sudah makan.

- 4) Intervensi dilakukan selama 40 menit, yang terdiri dari 5 menit pemanasan dengan gerakan ringan kemudian dilanjutkan dengan berjalan kaki selama 20 menit dengan jarak 0,75 km dan pendinginan selama 5 menit, dan dilanjutkan dengan rendam kaki air hangat ( $35^{\circ}\text{C}$ ) selama 10 menit, untuk mengantisipasi resiko lansia jatuh maka setiap lansia didampingi oleh asisten peneliti.
- 5) Apabila lansia pingsan, pemberian intervensi dihentikan.

#### **4.11 Keterbatasan Penelitian**

- 1) Sebagian kakek dan nenek sebagai responden melakukan aktivitas yang lain seperti mencuci pakaian, atau aktivitas ringan lainnya tetapi tidak mempengaruhi hasil yang signifikan terhadap intervensi yang peneliti lakukan pada pagi hari.
- 2) Waktu pelaksanaan berjalan kaki dengan jarak 0,75 km dalam waktu 20 menit, dengan jarak sejauh 0,75 km terdapat beberapa lansia yang lebih cepat dari waktu yang disediakan selama 20 menit, dan juga terdapat lansia yang waktu sampai nya lebih dari waktu yang ditentukan, yaitu sebesar 22 sampai 23 menit.