

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi Di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya.

Dengan ini, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian efektifitas Penerapan Brisk Wlking Exercise Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi Di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya.

Peneliti

Tiara Azahra

Bogor, April 2022

Responden

(.....)

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Studi Kasus Penerapan Brisk Walking Exercise pada Usia Dewasa dengan Hiertensi Di Muara Kidul RW 11kelurahan Pasir Jaya
Peneliti : Tiara azahra
NIM : P17320319093
No. Hp : 085694224914



Saya Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Penerapan Brisk Walking Exercise ada Usia Dewasa dengan Hiertensi Di Muara Kidul RW 11 kelurahan Pasir Jaya. Manfaat untuk responden dari penelitian ini adalah agar usia dewasa dengan hipertensi dapat terbantu dalam menurunkan tekanan darah selain mengonsumsi obat dengan melakukan brisk walking exercise. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini saudara merasa tidak nyaman, saudara memiliki hak untuk mengundurkan diri tanpa mendapat sanksi apapun. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keputusan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Apabila ada yang dirasa kurang jelas, maka responden dapat menghubungi peneliti dengan nama Tiara Azahra atau bisa melalui alamat email: zahrayraa99@gmail.com. serta kontak telepon yang tertera diatas. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

FM-ADAK-040-V3

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	




NAMA MAHASISWA : Tiara Azahra








NIM : P17320319093






NAMA PEMBIMBING : Amid Salmid, SKM, MKM

Judul : Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Dewasa dengan Hipertensi di Muara Lebak RW 10 Pancasan Kota Bogor

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBI NG
1.	06/01/2022	Konsultasi judul (judul dan penyusunan kata)	1. Judul ACC 2. Lanjutkan BAB 1	
2.	27/01/2022	Konsultasi BAB 1	Pada latar belakang ditambahkan artikel atau jurnal yang terkait dengan judul	
3.	02/02/2022	Konsultasi BAB 1 (revisi dari yang sebelumnya)	BAB 1 ACC	

4.	02/03/2022	Konsultasi BAB 2	Tambahkan kerangka teori	
5.	03/03/2022	Konsultasi kerangka teori	Kerangka teori disesuaikan dengan sasaran dan teori	
6.	08/03/2022	Konsultasi kerangka teori (revisi dari yang sebelumnya)	1. Kerangka teori ACC 2. Perhatikan cara pegetikan terutama penomeran dan spasi lihat dipanduan 3. Lanjutkan BAB 3	
7.	09/03/2022	Konsultasi BAB 3	1. BAB 3 ACC 2. Lanjutkan membuat lembar persetujuan, pengesahan, lampiran, dll.	
8.	11/03/2022	Proposal KTI lengkap	ACC untuk diujikan pada tanggal 18 Maret 2022	
9.	22/04/2022	Revisi setelah seminar proposal(konsultasi BAB 4 dan 5)	1. Untuk BAB 4 pada table hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan diisi 2. BAB 5 prinsipnya ACC	
10.	27/04/2022	Revisi BAB 4	1. BAB 4 dan 5 ACC 2. Lanjut KTI lengkap	

9.	22/04/2022	Revisi setelah seminar proposal(konsultasi BAB 4 dan 5)	1. Untuk BAB 4 pada table hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan diisi 2. BAB 5 prinsipnya ACC	
10.	27/04/2022	Revisi BAB 4	1. BAB 4 dan 5 ACC 2. Lanjut KTI lengkap	
11.	06/05/2022	Konsultasi power point untuk diseminarkan	Power point ACC untuk di seminasikan	
12.	19/05/2022	Konsultasi revisi KTI setelah sidang	Pada bagian Cover diperbaiki seperti format yang baru	
13.	24/05/2022	Konsultasi revisi KTI	ACC KTI lengkap	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor



Dr. Atik Hodikoh, M. Kep.Sp. Mat

NIP. 19670411 199003 2 001

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

BRISK WALKING EXERCISE

Pengertian	Merupakan salah satu bentuk latihan aerobik, merupakan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. (Kowalski, 2010)
Manfaat	<ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung b. Merangsang kontraksi otot c. Pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan d. Mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa e. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru f. Bila seseorang mempunyai motivasi untuk berlatih rutin dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.
Prosedur	<p><i>Brisk Walking Exercise</i> dilakukan dirumah melalui teknik jalan cepat dengan kecepatan 4-6 km/jam selama 20-30 menit, dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Berdasarkan peneliti tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan intervensi 3 kali dalam satu minggu selama 4 minggu dengan waktu 30 menit (Kowalski, 2010)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Pemanasan dilakukan selama 5 menit dengan cara meregangkan otot-otot, terlebih dahulu

	<p>2. Jalan cepat Jalan cepat dilakukan selama 20 menit dengan posisi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Posisi tubuh Saat bergerak maju badannya cenderung lebih condong kedepan atau kebelakang karenanya untuk mempertahankan badan tetap tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang berakibat anggota badan bagian atas terasa cepat lelah b. Posisi kepala Saat gerakan maju, hendaknya posisi kepala tetap menghadap lurus kedepan. Karena jika kepala ikut bergeleng-geleng, akan mengakibatkan lebih terkurasnya energi. c. Kaki waktu melangkah Kaki melangkah lurus kedepan satu garis dengan garis bayangan dari badan peserta jalan. Pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dahulu lalu bergerak ke arah depan secara teratur d. Gerakan lengan dan bahu Gerakan lengan mengayun dari muka belakang dan sikut ditekuki tidak kurang dari 90 derajat. Kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks. <p>3. Pendinginan Pendinginan dilakukan selama 5 menit dengan cara melemaskan otot-otot.</p> <p>4. Evaluasi (Mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan brisk walking exercise)</p>
<p>Dalam olahraga jalan cepat (brisk walking) terdapat teknik dasar dan beberapa tahapan yang harus</p>	<p>1. Tahap pertama adalah melangkahkan satu kaki ke depan Saat melakukan jalan cepat, secepat apapun ketika berjalan, ada saat melayang di udara. Kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang diangkat. Kesalahan yang sering terjadi pada tahap ini adalah sikap badan terlalu kaku, langkah kaki yang kurang pas, tergesa-gesa, lutut</p>

<p>dipelajari, antara lain:</p>	<p>ditekuk, masih terlihat lari karena masih ada saat melayang diudara, kurang adanya keseimbangan dan tidak diikuti gerak lanjut.</p> <p>2. Tahap dua melakukan tarikan kaki belakang ke depan Pada tahap ini kaki setelah kaki depan menyentuh tanah segera kaki belakang ditarik ke depan untuk melanjutkan langkah-langkah jalan cepat. Bagian tumit menyentuh tanah terlebih dahulu. Yang harus dihindari dalam fase ini adalah jangan terlalu kaku ketika melakukan tarikan kaki belakang adalah langkah kaki jangan terlalu kecil-kecil dan jangan terlalu lebar. Jangan sampai kehilangan keseimbangan.</p> <p>3. Tahap relaksasi Tahap relaksasi adalah tahap antara tahap awal ketika melangkahakan kaki ke depan dan ketika akan melakukan tarikan kaki belakang. Pada tahap ini pinggang berada pada posisi yang sama dengan bahu, sedangkan lengan vertika dan paralel disamping badan.</p> <p>4. Tahap Dorongan Pada tahap ini adalah gerakan ketika ketiga tahap diatas selesai dilakukan. Tahap dorongan ini adalah mempercepat laju jalan kaki dengan dorongan tenaga penuh untuk mendapatkan rentang waktu yang sesingkat-singkatnya ketika melakukan langkahlangkah kaki, namun langkah kaki jangan terlalu pendek dan jangan terlalu panjang, jaga keseimbangan tubuh. (Nadesul, 2006).</p>
<p>Hal-hal yang harus diperhatikan</p>	<p>1. Pada saat melangkah kaki, kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah dan lutut harus dalam keadaan lurus, sebelum kaki yang dilangkahakan mendarat di tanah.</p>

	<ol style="list-style-type: none">2. Bersamaan dengan mengangkat paha (misalnya tungkai kiri) ke depan, tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan, dengan diikuti badan condong ke depan.3. Pada saat kaki kiri mendarat (kontak dengan tanah), segera paha tungkai kanan diangkat ke depan, bersamaan dengan tungkai bawah kaki kanan dan tangan kiri diayunkan ke depan, diikuti dengan badan condong ke depan, pandangan tetap lurus ke depan.4. Kaki mendarat dimulai dari tumit kemudian berangsur-angsur menuju ke ujung kaki, lutus dalam keadaan lurus5. Gerakan lengan dan bahu jangan terlalu tinggi mengangkatnya.6. Selama berjalan usahakan agar pinggul tetap rendah dan berada di bawah, keadaan ini harus diusahakan tetap terpelihara, hindari gerakan ke samping yang berlebihan. (Nadesul, 2006).
--	--

Sumber : Kowalski, R.E. (2010) Dan Nadesul, 2006

LEMBAR OBSERVASI

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden :.....
No. Responden :.....
Jenis Kelamin :.....
Umur :.....
Pendidikan Terakhir :.....
Alamat Rumah :.....
Tanggal Pengisian :.....

B. RIWAYAT HIPERTENSI

Tahun pertama menderita hipertensi :.....
Pengobatan yang pernah/ sedang dikonsumsi :.....
Tanda dan gejala yang dirasakan :.....
Tekanan darah terakhir :.....
Tekanan darah saat ini :.....

LEMBAR OBSERVASI

No.	Hari/ Tang gal	Nama Responden	Waktu	Tekanan Darah		Keterangan (Menurun/tidak menurun)
				Pre	Post	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

LEMBAR KEGIATAN

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Melaksanakan Brisk Walking Exercise (Jalan cepat)		Tekanan darah	Keterangan (Menurun/tidak menurun)
			Ya	Tidak		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Lampiran 8



