

LAMPIRAN

Lampiran 1

Rahasia

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dbawah sini, saya

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Progra Studi DIII Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung dengan judul ” **PENERAPAN SENAM OTAK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI LANSIA DI RW 17 KELURAHAN CILENDEK BARAT BOGOR**” saya memahami penelitian ini tidak bersifat negatif terhadap saya, oleh karena itusaya **BERSEDIA** menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Bogor, 2022

Responden

()

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA
PENERAPAN SENAM OTAK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH TINGGI LANSIA DI RW 17 KELURAHAN CILENDEK BARAT
BOGOR

A. Karakteristik Responden

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :

B. Aspek Pertanyaan

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Apakah hipertensi merupakan tekanan darah tinggi?	
2	Apa yang anda ketahui mengenai hipertensi	
3	Apakah menurut anda penting melakukan pemeriksaan rutin tekanan darah	
4	Bagaimana cara anda mencegah hipertensi?	
5	Bagaimana cara anda mengobati hipertensi?	
6	Apakah menurut anda aktivitas fisik penting untuk penderita hipertensi?	
7	Apa saja aktivitas fisik yang sering dilakukan?	
8	Berapa kali dalam seminggu melakukan aktivitas fisik?	
9	Kendala apa yang dirasakan ketika melakukan aktivitas fisik?	
10	Menurut anda apakah setelah melakukan aktivitas fisik berat meningkatkan tekanan darah?	

	STANDAR OPERASIONAL TERAPI SENAM OTAK
Pengertian	Senam otak merupakan serangkaian gerakan yang dapat menyeimbangkan segala bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Senam otak bukan hanya berfungsi sebagai pencegahan kepikunan, tetapi senam otak bisa memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dan mengontrol serta mencegah hipertensi pada lansia. (Wiertma, I. Wayan, et al, 2021).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan konsentrasi 2. Mengurangi kecemasan dan stres 3. Mencegah demensia 4. Melancarkan peredaran darah 5. Meningkatkan kualitas tidur
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang tidak memiliki hambatan bergerak 2. Lansia dengan gangguan keseimbangan 3. Lansia dengan penurunan konsentrasi dan daya ingat
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia dengan stroke 2. Lansia yang mengalami tirah baring 3. Lansia dengan lumpuh total
Referensi	<p>Nurli, N., Hamzah, I. A., & Arfan, F. (2021). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia. <i>Mando Care Jurnal</i>, 1(1), 26-31. Diakses pada tanggal 25 Januari 2022 https://mcj.yamando.id/index.php/MCJ/article/view/20</p> <p>Zulaini, Z. (2017). Manfaat Senam Otak. <i>Jurnal Ilmu Keolahragaan</i>, 15(2), 62-70. Diakses pada tanggal 14 Februari 2022 https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6140</p>
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> a. Formulir rekam medis b. Alat tulis c. Alat medis sesuai kondisi pasien
Prosedur Kerja	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan Sebelum melakukan senam otak diharapkan klien dalam posisi duduk dan nyaman , pastikan tubuh rileks. 2. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> a. Mengukur tekanan darah sebelum dilakukannya tindakan b. Lakukan tarik nafas dalam selama minimal 3x sebelum dilakukannya senam otak c. Gerakan pertama : Kepalkan kedua tangan, lalu tangan kanan membentuk jempol dan tangan kiri membentuk kelingking, begitu sebaliknya sampai 10x Putaran

	<ul style="list-style-type: none"> d. Gerakan Kedua : Kepalkan tangan kanan tetapi tangan kiri membuka telapak tangan, setelah itu bergantian terus menerus sampai 10x e. Gerakan Ketiga : Tangan kanan menengadahkan tangan kiri menelungkup, ulangi secara bergantian sampai 10x f. Gerakan keempat : Telapak tangan kanan dibuka dan tangan kiri membentuk seperti pistol, lalu bergantian sampai 10x g. Gerakan kelima : Tangan kanan menyentuh dada lalu tangan kiri menyentuh perut, lakukan gerakan bergantian 10x hitungan h. Gerakan keenam : Tangan kanan diatas kepala memegang telinga kiri, tangan kiri dibawah dagu memegang telinga kanan, lakukan secara bergantian selama 10x i. Gerakan ketujuh : Angkat tangan kanan lurus ke atas, lalu angkat kaki kiri ke atas sejajar dengan perut, lakukan gerakan ini bergantian dengan tangan kiri dan kaki kanan selama 10x j. Gerakan kedelapan : Tekuk kedua siku tangan sampai jari-jari tangan bersentuhan dan regangkan kaki selebar bahu lalu rentangkan kedua tangan sambil tutup kedua kaki, lakukan terus menerus sampai 10x k. Gerakan kesembilan : Rentangkan kedua tangan sejajar dan searah lalu direntangkan ke arah berlawanan terus menerus sampai 10x l. Gerakan kesepuluh : Luruskan kaki lalu tempatkan tangan kanan pada dada dan tangan kiri pada kaki kiri, lakukan secara bergantian sampai 10x m. Gerakan selesai, tarik nafas dalam dan atur nafas n. Mengukur tekanan darah setelah dilakukannya tindakan
	<p>3. Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi tindakan b. Mencatat hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam otak dalam lembar observasi

KUISIONER HARS

Inisial Responden :
 Umur :
 Pekerjaan :

Pernyataan dibawah ini menggambarkan perasaan yang dialami bpk/ibu/sdr/sdri.
 Ceklis salah satu dari 5 pilihan dibawah ini (0-4)

- 0 = tidak ada gejala
- 1 = 1 dari gejala yang ada
- 2 = separuh dari gejala yang ada
- 3 = lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = semua gejala yang ada

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas : khawatir, pikiran buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung					
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar , gelisah					
3	Ketakutan : pada gelap, orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, keramaian lalu lintas, kerumunan orang banyak					
4	Gangguan tidur : sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan					
5	Kecerdasan : sulit konsentrasi, daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan, suara tidak stabil, gigi gemelutuk					

8	Gejala somatik (sensori) : telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lelah, perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala pada jantung : nadi cepat , berdebar, -nyeri di dada, denyut nadi kuat, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala Pernafasan : Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada, Perasaan Tercekik, Sering Menarik Napas, Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala pada pencernaan : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sukar buang air besar (konstipasi)					
12	Gejala perkemihan dan reproduksi: sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi					
13	Gejala Otonom : muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu kuduk berdiri					
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening mengerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah.					
	Total :					



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR



Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor

Telp. (0251) 8325063, 8326587
 Fax. (0251) 8325063

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0294/2022

22 Maret 2022

Lampiran : --

Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,

Kepala Kelurahan Cilendek Barat Kota Bogor

di-

Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 (enam hari) :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Alya Triyananda	P17320319053	Penerapan Senam Otak Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Lansia (3-5 orang)	Rw 17 Kelurahan Cilendek Barat Kota Bogor
Rahmawati Fauzyyah	P17320319079	Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (3-5 orang)	RW 17 Kelurahan Cilendek Barat, Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Atik Hodikoh, M.Kep., Sp.Mat
 NIP.196704111990032001

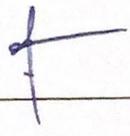
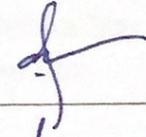
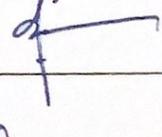
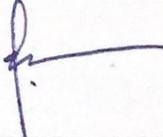
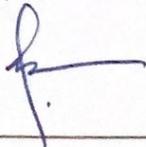
Tembusan :

1. Kepada Yth. Ketua Rw 17 Kelurahan Cilendek Barat Kota Bogor

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

NAMA MAHASISWA : Alya Triyananda
 NIM : P17320319053
 NAMA PEMBIMBING : Subandi, S.Kp. M.Pd

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Selasa, 28 Desember 2021	Pengajuan Judul	1. Acc Judul 2. Perbanyak referensi 3. Konsep diperdalam 4. Mencari jurnal dari sumber yang terpercaya	
2.	Senin, 21 Februari 2022	Pengajuan BAB I dan BAB II	1. Lanjutkan sampai BAB III 2. Usahakan sumber bacaan 5 tahun kebelakang	
3.	Rabu, 09 Maret 2022	Pengajuan Proposal KTI	1. Kata pengantar simple saja 2. Latar belakang tentang corona kurang relevan	
4.	Kamis, 10 Maret 2022	Revisi Proposal KTI	1. Perbaiki kesalahan penulisan 2. Perbaiki judul	
5.	Sabtu, 12 Maret 2022	Revisi Proposal KTI	1. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi sertakan pedoman wawancara dan lembar observasi nya	
6.	Rabu, 16 Maret 2022	Sidang Proposal	1. Tambahkan kuisioner HARS 2. Jika ada kecemasan pada lansia lakukan penerapan ditempat yang tenang dan	

			lakukan secara berulang agar tenang dan rileks	
7.	18 April 2022	Mengajukan KTI Final	1. Acc KTI	
8.	12 Mei 2022	Revisi Sidang KTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki NIP Penguji 2. Perbaiki nama direktur 3. Tambahkan pre rata-rata hipertensi 4. Tambahkan pada pembahasan terkait klien mengkonsumsi Amlodipin 5. Tambahkan penjelasan pada pembahasan mengenai senam otak mempengaruhi tekanan darah 	
9.	14 Mei 2022	Mengajukan revisi KTI	1. Acc KTI	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor



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

NIP. 196704111990032001