

LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : DZIL ADZMI KURNIA ARIF

NIM : P032114401055

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	KEPERAWATAN GERONTIK	ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA OSTEOPOROSIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
2	KEPERAWATAN GERONTIK	ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA HIPERKOLESTEROLEMIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
3	KEPERAWATAN GERONTIK	PENERAPAN <i>BRISK WALKING EXERCISE</i> UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI

Usulan nama pembimbing:

1. R. Sakhnan, SKM., M.Kes

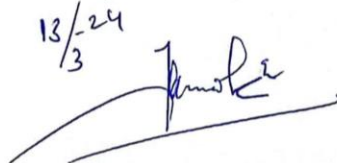
2. Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes

Hari/Tanggal Pengumpulan Senin, 12 Februari 2024

Pukul : 08.20 WIB

Judul KTI yang disetujui: Penerapan *Brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan masalah Hipertensi

Mengetahui
Kaprosdi DIII Keperawatan

13/24
3


Idavanti, S.Pd., M.Kes
NIP. 1969102219940320002

Pekanbaru, 16 Februari 2024
Koordinator MK KTI
Program Studi DIII Keperawatan



Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIP. 197401022002122002

Lampiran 2 Lembar Kesiediaan Pembimbing I

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

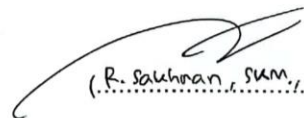
1. Nama : R. SAKHMAN, SKM, M.Kes
2. NIP : 196406091989031003
3. Pangkat/golongan : Penata Tk I / III D
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : DIII Keperawatan Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jln. Hangjebat, NO. 26 R, Gobah Pekanbaru.
 - b) Telp/Hp : 081378479527
 - c) Alamat kantor : Jln. Melur No. 103 Pekanbaru.
 - d) Telp kantor : (0761) 36581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif
- NIM : 032119401055
- Dengan Judul : Penerapan Bristle walking Exercise untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan masalah Hipertensi.
-
-

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 12 Februari 2024


(R. Sakhman, SKM, M.Kes)

Lampiran 3 Lembar Kesiediaan Pembimbing II

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama : Magdalena, SST, M. Kes
2. NIP : 197905062008122002
3. Pangkat/golongan : Penata II / B
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : kemenkes Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Melur No. 103
 - b) Telp/Hp : 08127669482
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur No. 103
 - d) Telp kantor : (0761) 36581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Dzil Adzmi kurnia Arif
- NIM : 2032114901055
- Dengan Judul : Penerapan Brisk walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan masalah hipertensi
-
-
-

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 16 Februari 2024.


(Magdalena, SST, M. Kes.)

Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/63583
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN KTI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Pra Riset dari : **Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP.03.03/F.LII/432/2024 Tanggal 21 Februari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

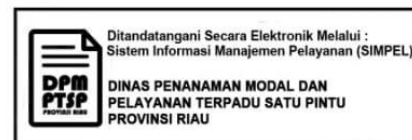
- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama | : | DZIL ADZMI KURNIA ARIF |
| 2. NIM / KTP | : | 032114401055 |
| 3. Program Studi | : | D3 KEPERAWATAN |
| 4. Jenjang | : | DIII |
| 5. Alamat | : | JL. KEMIRI NO. 16 |
| 6. Judul Penelitian | : | PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI |
| 7. Lokasi Penelitian | : | UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 6 Maret 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :




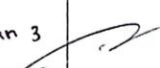



1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Sosial Provinsi Riau di Pekanbaru
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 5 Konsultasi Proposal

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI




Nama Mahasiswa : Dzil Adzmi Kurnia Arif
 NIM : 032114901055
 Nama Pembimbing : R. Salehnan, Skm., M. Kes.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	7/2-2024	- konsul Judul		
2.	8/2-2024	- konsul pemilihan Judul.		
3.	12/2-2024	- ACC Judul	ACC judul	
4.	15/2-2024	- konsul KTI Bab 1	Lanjut bab 2 dan 3	
5.	9/3-2024	- konsul KTI Bab 1 sampai Bab 3 ttg penulisan, latar belakang, Fokus studi.		
6.	14/3-2024	- konsul Bab 1 sampai Bab 3.		
7.	15/3-2024	- konsul Bab 1 sampai Bab 3.	ACC uji PPT	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Deil Ademi Kurnia Arif
 NIM : 032114901055
 Nama Pembimbing : Nf. Magdalena, S.T., S.Kep., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	05/03-2024	- konsul bab 1 - bab 3 ttg penulisan		
2.	14/3-2024	- konsul bab 1 - bab 3 ttg penulisan		
3.	15/3-2024	-	ncu 4/3/2024	

Lampiran 6 Lembar Revisi Proposal Ketua Penguji

LEMBAR REVISI

Nama : DAIL ADAMI KURNIA ARIF
 NIM : P032114401055

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		Referensi cocokkan Do Jabarkan klasifikasi ganti

Pekanbaru, 19.03.2024

Sebelum direvisi,


 (R. Saubhan, SKM., M. Kes.)

Pekanbaru, 27.03.2024

Sudah direvisi,


 (R. Saubhan, SKM., M. Kes.)

Lampiran 7 Lembar Revisi Proposal Penguji 1

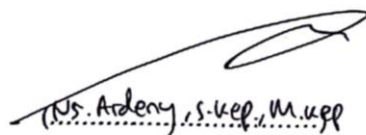
LEMBAR REVISI

Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif
 NIM : 2032119901055

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"> - kuesioner Higiene - Def operasional dr Paksi - kuesioner Higiene

Pekanbaru, 19-03-2024

Sebelum direvisi,



(Ns. Adzmi, s.kep., M.kep)

Pekanbaru, 27-03-2024

Sudah direvisi,



(Ns. Adzmi, s.kep., M.kep)

Lampiran 8 Lembar Revisi Proposal Penguji 2


LEMBAR REVISI

Nama : Dzul Adzmi Kurnia Arif
 NIM : 1032119901055

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>Referensi Pambin a Pengutikam BWS ?</p>

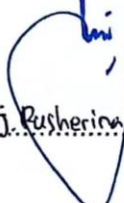
Pekanbaru, 19-3-2023

Sebelum direvisi,


 (.....)

Pekanbaru, 28-3-2023






Sudah direvisi,


 (Hj. Rusherina, S.Pd, S.kep, M.kes)

Lampiran 9 Lembar Konsultasi Hasil Penelitian




LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dzil Adzmi kurnia Arif....
 NIM : F022114101055.....
 Nama Pembimbing : F. Saekhan, SKM., M. Kes.....

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	15/05-2024	- Bimbingan Bab 4 dan Bab 5	- Fundamental evaluasi akhir ke PTW - perbaiki Bab 5 saran. - lengkapi abstrak dan lampiran lain	
2.	16/05-2024	- Bimbingan abstrak dan bab 4 - bab 5	- lengkapi Bab 1 - Bab 5, lampiran, daftar. dll	
3.	17/05-2024	- Bimbingan bab 1 - Bab 5	- tambahkan evaluasi akhir pd bagian pembahasan	
4.	20/05-2024	- Bimbingan Bab 1 - Bab 5	-	
5.	21/05-2024	- Bimbingan Bab 1 - Bab 5	ke/siang	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dzil Adzmi Kurnia Arif
 NIM : P032119401055
 Nama Pembimbing : Magdalena, SST, M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	17 Mei 2024	Bimbingan Bab 1 - Bab 5	1. Pevisi Penulisan sesuai yg di anjurkan. 2. lengkapi lampiran seperti abstrak, Daftar Isi, Kata pengantar, Daftar tabel, Daftar Gambar dll. 3. Bahasa Asing di garing. 4. Penambahan Manfaat	 
2.	20 Mei 2024	BAB 1 - 5 Lampiran	ACE U/ UJIAN SWAK NI KERUI	

Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian



DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU
UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
"KHUSNUL KHOTIMAH"
 Jalan Kaharuddin Nasution Nomor : 116 Telp (0761) 674618 Kode Pos : 28284
PEKANBARU

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Nomor : 000.9.6/UPT. PSTW KK/V/2024/661
 Lampiran : -
 Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/ Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi

Kepada Yth.
 Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau
 di -
 Pekanbaru

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/63583 Tanggal 06 Maret 2024 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : **DZIL ADZMI KURNIA ARIF**
 NIM/ KTP : 032114401055
 Program Studi : KEPERAWATAN
 Jenjang : DIII
 Alamat : PEKANBARU
 Judul Penelitian : *PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI*
 Lokasi Penelitian : UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Telah selesai melaksanakan pra riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi sesuai dengan jadwal yang diberikan yakni 6 (enam) bulan sejak di keluarkannya rekomendasi.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



KEPALA UPT. PELAYANAN SOSIAL
 TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH

AGADIONO, S.Sos
 Penata Tk. I

NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan. Kepada Yth. :

1. Sdr. **Dzil Adzmi Kurnia Arif**, di Pekanbaru;
2. Arsip

Lampiran 11 Surat Lolos Kaji Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/93/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa
The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT PSTW Khususul Khotimah Kota Pekanbaru
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Dzil Adzmi Kurnia Arif
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. R. Sakhnan, SKM, M.Kes 2. Ns. Magdalena, SST, S.Kep, M.Kes
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 05 April 2024 (<i>valid for one year beginning from the date of approval</i>)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.
Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.
The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activites.

Pekanbaru, April 05th 2024
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkaisyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

Lampiran 12 Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Calon Responden Penelitian
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Riau.

Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif

NIM : P032114401055

Akan mengadakan penelitian berjudul “Penerapan Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru”. Penelitian Karya Tulis Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan brisk walking untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian ataupun membahayakan responden. Kerahasiaan informasi dari responden akan terjaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan surat ini memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian diatas, yang disusun untuk memenuhi Tugas Akhir sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Riau. Atas perhatian dan kerjasama untuk menjadi responden, peneliti mengucapkan terimakasih.

Pekanbaru, ^{05 Mei}.....2024



(Dzil Adzmi Kurnia Arif)

Lampiran 13 *Informed Consent* Subjek I**FORMULIR****PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn.C
 Umur : 72 tahun
 Alamat : PSTW Khusnul Khotimah

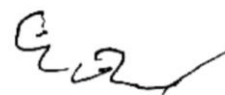
Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif
 NIM : P032114401055
 Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
 Judul : Penerapan Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan brisk walking untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapat jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 3 hari ataupun lebih.

Pekanbaru, 05 Mei2024



(Tn.C)

Lampiran 14 *Informed Consent* Subjek II**FORMULIR
PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. T

Umur : 62 tahun

Alamat : PSTW Khusnul Khotimah.

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Dzil Adzmi Kurnia Arif

NIM : P032114401055

Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

Judul : Penerapan Brisk Walking Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan brisk walking untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapat jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 3 hari ataupun lebih.

Pekanbaru, 05 Mei2024

()
Tn. T

Lampiran 15 Lembar Observasi Tekanan Darah

LEMBAR OBSERVASI

Hari Ke-	Tekanan Darah			
	Subyek 1		Subyek 2	
	Pre	Post	Pre	Post
1	148/100	144/96	152/99	146/92
2	142/90	140/90	140/92	139/90
3	146/94	142/92	138/88	139/86
4	144/90	140/88	138/90	132/90
5	150/92	146/90	142/90	136/88
6	140/90	136/88	134/84	130/80
7	134/90	130/86	134/80	128/80

Lampiran 16 SOP *Brisk Walking Exercise*

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) BRISK WALKING
EXERCISE**

Pengertian	<i>Brisk Walking Exercise</i> merupakan jenis latihan fisik dengan melakukan gerakan pada kaki bergerak maju dengan kontak yang terus menerus dengan permukaan tanah. Sebelum kaki belakang meninggalkan tanah, pastikan kaki depan menyentuh permukaan tanah.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat menurunkan tekanan darah 2. Bisa mengurangi kekakuan pada otot 3. Menjadikan otot serta sendi tetap fleksibel 4. Dapat mengurangi stress serta mengurangi beban pikiran. 5. Dengan meningkatkan efisiensi paru dapat membersihkan darah.
Alat dan perlengkapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakaian olahrag/pakaian bebas. 2. Sepatu olahraga dengan kaos kaki/bebas. 3. Jam pengukur waktu (<i>stopwatch</i>).
Prosedur pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Pemanasan ini dilakukan bertujuan untuk mempersiapkan otot dan persendian dalam menjalani latihan serta mengurangi risiko terjadinya cedera. <ol style="list-style-type: none"> a) Lakukan berjalan 5 menit secara perlahan b) Lakukan pemanasan masing-masing bagian tubuh selama 30-40 detik.

2. Menjaga postur tubuh dengan baik



Tujuannya untuk mengoptimalkan performa saat berjalan. Hal ini menjaga kepala dan tubuh tetap sejajar dengan pinggul, dan merilekskan otot leher serta otot wajah.

3. Memperhatikan langkah pada kaki saat menapak di tanah.



Angkat kaki dari tanah yang menyebabkan sedikit lekukan pada lutut dan pastikan pastikan kaki yang lainnya tetap bersentuhan dengan tanah setiap waktu. Tujuannya untuk memaksimalkan panjang pada langkah serta dapat mengurangi risiko cedera.

4. Perhatikan langkah kaki secara bergantian



Luruskan lutut ketika meletakkan kaki pada permukaan tanah. Pertahankan kecepatan dan langkah saat langkah kaki bergantian dalam melangkah untuk menjaga kenyamanan.

5. Amati gerakan pada pinggul



Gerakan pada pinggul dapat berkontribusi pada peningkatan pergantian langkah kaki. Saat menempatkan kaki di permukaan tanah, bagian pinggul akan sedikit meningkat dan mendorong ke bagian depan, dan pada saat kaki terangkat pinggul akan sedikit menurun. Hindari menggerakkan pinggul ke samping, karena dapat menimbulkan cedera.

6. Perhatikan ayunan pada lengan



Pertahankan siku pada sudut 90 derajat, tujuannya untuk menjaga kecepatan, memberikan dorongan, dan mengoptimalkan langkah. Hindari membungkukkan bahu dan mengencangkan ayunan pada lengan, hal ini dapat menguras energi dan memberikan efek negatif pada kaki.

7. Pendinginan

Tujuan pendinginan yaitu untuk menurunkan suhu pada tubuh serta otot yang tegang menjadi rileks. Pendinginan bisa dilakukan dengan berjalan santai di akhir latihan selama 5 menit.

Lampiran 17 SOP Pengukuran Tekanan Darah




KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI DIV KEPERAWATAN
Jl. Melur No. 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon (0761) 20656
 E-mail: poltekkespekanbaru@yahoo.com Website: www.poltekkesriau.ac.id



SOP Pengukuran Tekanan Darah

Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	
Pengertian	Merupakan salah satu tindakan medis yang ditujukan untuk mengukur kekuatan tekanan darah seseorang. Hasil Tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa jantung memompa sangat kuat, dan jika tekanan darahnya semakin tinggi maka dapat merusak pembuluh darah. Begitu juga sebaliknya, jika tekanan darah makin rendah, maka sangat beresiko mengalami kematian jaringan.
Tujuan	a. Tujuan Mengetahui Tekanan Darah pasien/klien.
Indikasi	a. Semua pasien baru b. Pasien yang memiliki penyakit Hipertensi, Jantung, Penyakit Kronis. c. Pasien dalam Monitoring atau pengawasan
Fase Pra Interaksi	a. Persiapan diri perawat b. Perawat memperkenalkan diri c. Informed consent (jelaskan tujuan pemeriksaan dan perlunya dilakukan pemeriksaan untuk memastikan kondisi tekanan darah pasien/klien) d. Verifikasi catatan keperawatan e. Siapkan alat –alat yang diperlukan untuk pemeriksaan dan ruangan dengan pencahayaan yang cukup f. Mencuci tangan dengan tehnik yang benar
Persiapan	Persiapan Alat: a. Sphygnomanometer, Baik air raksa ataupun digital. b. Stetoskop c. Buku Catatan d. Alat Tulis Persiapan Pasien a. Jelaskan kepada pasien tindakan yang akan dilakukan

	<p>b. Posisikan pasien dengan nyaman, tenang, rileks</p> <p>Persiapan Lingkungan</p> <p>a. Atur Pencahayaan Jangan gelap dan terlalu terang, pastikan bisa melihat dengan jelas alat ukur Sphygmomanometer.</p> <p>b. Tutup pintu dan jendela untuk menjaga privasi pasien</p> <p>c. Rapihkan dan atur suasana senyaman mungkin, tidak berisik.</p>
Tahap Orientasi	<p>a. Berikan salam terapeutik</p> <p>b. Identifikasi klien</p> <p>c. Tanyakan nama dan tanggal lahir, dan dicocokkan dengan gelang yang dipakai oleh klien</p> <p>d. Klarifikasi kontrak sebelumnya (waktu, topik/kegiatan, tempat)</p> <p>e. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan</p> <p>f. Berikan kesempatan klien untuk bertanya</p>
Tahap Kerja	<p>Pelaksanaan Tindakan</p> <p>a. Lakukan Cuci tangan terlebih dahulu</p> <p>b. Beri tahu Pasien bahwa tindakan akan segera dimulai</p> <p>c. Letakan alat tensimeter di samping atas lengan yang akan dipasang manset (untuk mempermudah pemasangan)</p> <p>d. Minta klien untuk menggulung pakaian di lengan, sampai atas bahu. Jika klien kesusahan, perawat bisa membantu.</p> <p>e. Pasang manset di lengan klien 3cm diatas fossa cubiti (3 jari diatas lekukan siku), dengan bagian pipa karet ada diatas lengan (2 selang tensi diatas) .</p> <p>f. Perhatikan gambar berikut :</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> g. Pasang cabang stetoskop di telinga. h. Raba arteri brachialis dengan telunjuk dan jari tengah. (raba pada area atas lekukan siku, ada detak nadi kuat). i. Letakan ujung stetoskop satunya lagi di area arteri yang tadi kita raba. j. Putar dan kunci skrup pada balon karet tensi. k. Jika Memakai tensi air raksa, buka kunci tensi air raksa l. Pompa tensi sambil dengarkan denyut arteri, pompa terus. ketika denyut arteri tidak terdengar, tambahkan pompa sebanyak 30 mm Hg. misalnya ketika dipompa tensi menyentuh 120 mmhg dan saat itu tidak terdengar denyut nadi, pompa lagi menjadi 150. m. Buka Skrup Balon secara perlahan, (Perkiraan kecepatan 2mm Hg/detik). dengarkan dengan teliti. n. Perhatikan tensimeter yang menurun perlahan, dan dengarkan denyut arterinya. Denyut yang pertama didengar itu adalah systole o. Dengarkan lagi terus, perhatikan diangka berapa denyut arteri yang terakhir di dengar. denyut yang terakhir ini disebut diastole. p. Catat denyut yang pertama didengar diangka berapa, dan denyut yang terakhir didengar diangka berapa. q. Tindakan selesai, kunci kembali tensi air raksa r. Lepas Stetoskop ditelinga kita s. Lepas manset di tangan pasien, Gulung dan simpan ke tempatnya. t. Rapihkan pasien seperti semula, posisikan pasien dengan nyaman. u. Beritahu pasien tindakan sudah beres v. Alat-alat yang dipakai, dirapihkan dan simpan ke tempatnya w. Lakukan Cuci Tangan
Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Evaluasi respon dan perasaan pasien b. Sampaikan hasil kegiatan pengukuran tekanan darah pasien c. Kontrak untuk kegiatan selanjutnya d. Cuci tangan

Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan

Mengukur tekanan darah		Implementasi
Pre	Post	
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Pertama</p> 
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-2</p>  
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-3</p> 

Mengukur tekanan darah		Implementasi
Pre	Post	
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-4</p> 
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-5</p> 
 	 	<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-6</p>  

Mengukur tekanan darah		Implementasi
Pre	Post	
		<p>Latihan Brisk Walking Hari Ke-7</p>  