

ABSTRAK

Riza Andhika (2025). *Penerapan Latihan Jalan 6 Menit Untuk Meningkatkan Frekuensi nadi Pada Lansia Dengan Penyakit Gagal Jantung Diwilayah Kerja Puskesmas Sail Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp.,M.Kes., Pembimbing (II) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K.

Gagal jantung kongestif atau juga disebut *Congestive Heart Failure* (CHF) adalah ketidakmampuan jantung saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh. Latihan Jalan 6 Menit Merupakan latihan dengan Berjalan Dengan 6 Menit yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran dan meningkatkan frekuensi nadi pada lansia dengan penyakit Gagal Jantung. Tujuan dari Karya tulis Ilmiah ini adalah untuk Mendeskripsikan penerapan Latihan Jalan 6 Menit untuk meningkatkan Frekuensi Nadi pada lansia dengan penyakit gagal jantung di Wilayah kerja Puskesmas Sail Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi menggunakan 2 subyek dan dilaksanakan pada 03 Maret - 28 Maret 2025. Pelaksanaan latihan Jalan 6 Menit ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sebelum dan sesudah Latihan Jalan 6 Menit akan dilakukan pengukuran *Heart Rate*. Hasil Studi Kasus ini didapat kan peningkatan Heart Rate pada subyek 1, dengan Heart Rate awal 66 x/m meningkat menjadi 77 x/m. Pada subyek 2 frekuensi nadi awal 69 x/m meningkat menjadi 79 x/m. Latihan Jalan 6 Menit yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan frekuensi nadi, karena efek Latihan Jalan 6 Menit bisa membantu membuka pembuluh darah kapiler 10-100 kali lebih besar yang mempermudah proses dilatasi pembuluh darah. Kesimpulannya Latihan jalan 6 menit ini dapat meningkatkan frekuensi nadi pada lansia dengan penyakit gagal jantung.

Kata Kunci : Frekuensi Nadi, Gagal Jantung, Latihan Jalan 6 Menit, Lansia

ABSTRACT

Riza Andhika (2025). *Implementation of 6-Minute Walk Exercise to Increase Heart Rate Frequency in the Elderly with Heart Failure in the Working Area of Sail Health Center, Pekanbaru*. Scientific Writing Case Study, D-III Nursing Program, Nursing Department, Health Polytechnic of the Ministry of Health of Riau. Supervisor (I) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes., Supervisor (II) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K.

Congestive Heart Failure or also known as Congestive Heart Failure (CHF) is the heart's inability to pump blood to meet the oxygen and nutrient needs of body tissues. The 6-Minute Walk Test is an exercise involving walking for 6 minutes, recommended to improve fitness and increase heart rate in older adults with Heart Failure. The aim of this scientific paper is to describe the implementation of the 6-Minute Walk Test to increase heart rate in older adults with heart failure in the working area of Puskesmas Sail Pekanbaru. The research method used is descriptive with a study approach involving 2 subjects and conducted from March 3 to March 28, 2025. The 6-Minute Walk Test was carried out over 3 consecutive days, and heart rate measurements were taken before and after the test. The results of this case study showed an increase in heart rate in subject 1, with an initial heart rate of 66 beats per minute increased to 77 beats/min. In subject 2, the initial heart rate of 69 beats/min increased to 79 beats/min. The 6-Minute Walk Test performed regularly can increase heart rate because the effects of the 6-Minute Walk Test can help open capillary blood vessels 10-100 times larger, facilitating the process of blood vessel dilation. In conclusion, this 6-Minute Walk Test can increase heart rate in elderly individuals with heart failure.

Keywords: Heart Rate, Heart Failure, 6-Minute Walk Test, Elderly