

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Deska Sukma Saputri
Tempat ,tgl lahir : Sekandis ,28 Desember 2002
Alamat Asal : Desa sumber sari RT 05, Kecamatan Babulu
Alamat di Samarinda : Jl. KS Tubun Dalam No. 34 RT 13 Dadi Mulya
Kec Samarinda ulu.
Email : deska7834@gmail.com
No HP : 085753053002

B. Riwayat Pendidikan Pendidikan Formal

- Tamat SD tahun : 26 juli 2015. Di SDN 021 Babulu
- Tamat SMP : 28 mei 2018. Di Binaul Muhajirin Babulu
- Tamat SLTA : 3 juni 2021. Di SMKS PELITA GAMMA

Lampiran 1

**SATUAN ACARA PENYULUHAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
PASIEN PENDERITA HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH:

Deska sukma saputri

2111102416096

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2024

SATUAN ACARA PENYULUHAN

AKTIVITAS FISIK TERHADAP PASIEN PENDERITA HIPERTENSI

Topik : aktivitas fisik

Sub Topik :

1. Pengertian aktivitas fisik
2. manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi
3. aktivitas fisik yang di anjurkan pada penderita hipertensi
4. waktu yang di anjurkan untuk melakukan aktivitas fisik
5. aktivitas fisik yang di anjurkan dianjurkan

Hari/Tanggal : Kamis 30/05/2024

Waktu / Jam : 20-30 menit, 13:00

Tempat : rumah kediaman ny.n

Peserta : Ny. N di RT 29

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan pasien mampu mengetahui pentingnya aktivitas fisik, manfaat aktivitas dan jenis jenis aktivitas fisik pada penderita hipertensi

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan: Kepada ny. N dapat menjelaskan kembali :

1. pengertian aktivitas fisik
2. manfaat aktivitas fisik

3 aktivitas fisik yang di anjurkan pada penderita hipertensi

4. waktu yang di anjurkan untuk melakukan aktivitas fisik

5. aktivitas fisik yang tidak di anjurkan

C. Materi

1. Pengertian aktivitas fisik

2. manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi

3. aktivitas fisik yang di anjurkan pada penderita hipertensi

4. waktu yang di anjurkan untuk melakukan aktivitas fisik

5. aktivitas fisik yang tidak di anjurkan ketika tekanan darah meningkat.

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Media

1. Leaflet

F. Kegiatan penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	3 menit	Pembukaan: a. Membuka atau memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan d. Menyebutkan materi penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Mendengarkan d. Mendengarkan dan memperhatikan

		e. Bertanya kepada peserta apakah sudah mengetahui tentang pencegahan dan pertolongan pertama	e. Menjawab pertanyaan
2	15 menit	<p>Pelaksanaan:</p> <p>a. Menjelaskan tentang pengertian aktivitas fisik</p> <p>b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya</p> <p>c. Menjelaskan tentang . manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi</p> <p>d. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya</p> <p>e. Menjelaskan tentang aktivitas fisik yang di anjurkan</p> <p>f. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</p> <p>g. Menjelaskan tentang waktu yang di anjurkan untuk mekukan aktivitas fisik</p> <p>h. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</p>	<p>a. Mendengarkan</p> <p>b. Menjawab pertanyaan</p> <p>c. Mendengarkan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Mendengarkan</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p> <p>g. Mendengarkan</p> <p>h. Menjawab pertanyaan</p> <p>i. Mendengarkan</p>

		<p>i. Menjelaskan tentang waktu yang tidak dianjurkan ketika tekanan darah sedang meningkat</p> <p>j. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</p>	<p>j. Menjawab pertanyaan</p>
3	5 menit	<p>Evaluasi:</p> <p>a. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan, dan reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab</p>	<p>a. Menjawab pertanyaan</p>
4	2 menit	<p>Terminasi:</p> <p>a. Menyampaikan rencana tindak lanjut</p> <p>b. Mengucapkan terima kasih atas peran sertanya</p> <p>c. Mengucapkan salam penutup</p>	<p>a. Mendengarkan</p> <p>b. Menjawab salam</p>

G. Materi Penyuluhan aktivitas fisik

1. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah kegiatan tubuh yang menggerakkan otot dan menghasilkan energi dan tenaga .sehinga dengan demikian,asupan yang masuk dalam tubuh tidak mengendap dan menyebabkan obesitas ataupun penyakit berbahayalainya .

2. manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi

Aktivitas fisik yang di lakukan secara tepat dan teratur serta frekuensi dan lamanya waktu yang di gunakan dengan baik dan benar maka dapat membantu menurunkan tekanan darah ,karna aktivitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung ,karna jantung jika lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah meskipun hanya menggunakan sedikit usaha ,karna semakin ringan kerja jantung ,maka semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah sehinga menyebabkan tekanan darah menjadi turun.

3. aktivitas fisik yang di anjurkan pada penderita hipertensi .

Aktivitas fisik yang di anjurkan pada pasien penderita hipertensi dengan intensitas sedang seperti

1. melakukan pekerjaan rumah seperti; menyapu ,masak mengepel,beres-beres rmah,dan lain sebagainya
2. menaiki anak tangga
3. berjalan cepat
4. bersepedah

4. waktu yang di anjurkan untuk mekukan aktivitas fisik

untuk pasien penderita hipertensi di anjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu

5. aktivitas fisik yang tidak di anjurkan ketika tekanan darah sedang meningkat.

Ada beberapa aktivitas fisik yang tidak dianjurkan ketika tekanan darah sedang meningkat karena dapat berpotensi membahayakan individu pada pengidap hipertensi. Jenis aktivitas fisik yang tidak dianjurkan yaitu aktivitas fisik intens seperti:

1. berlari cepat dalam waktu singkat.
2. mengangkat beban terlalu berlebihan.
3. scuba diving.
4. terjun payung.

H. Evaluasi

Dilakukan setelah ceramah diberikan dengan mengacu pada tujuan yang telah ditetapkan.

Kriteria evaluasi:

1. Evaluasi struktur
 - a. Peserta hadir ditempat penyuluhan.
 - b. Penyelenggaraan penyuluhan di kediaman ny.N
2. Evaluasi proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Peserta mengikuti jalannya penyuluhan sampai selesai
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar dan tepat

Lampiran 2

LEMBAR KONSULTASI

Judul KTI : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Yang Mendapatkan Terapi *Slow Deep Breathing*

Pembimbing : Ns. Misbah Nurjannah. M.Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	25 November 2023	Judul	acc judul	<i>Jn.</i>
2.	30 Desember 2023	BAB 1	Latur balokang di Revisi Perjelas terkait judul Tujuan khusus spesifik	<i>Jn.</i>
3.	8 Januari 2024	BAB 1 dan 2	Revisi Latur balokang terkait ttg emergensi. Numpi masalah bg kalimat tanya Buat pathway	<i>Jn.</i>
4.	9 Januari 2024	BAB 1 dan 2	Revisi Perhatikan jumlah pd tiap paragraf & buat teori terkait mas.tep & tindakan	<i>Jn.</i>
5.	10 Januari 2024	BAB 1 dan 2	Revisi BAB I acc Bab II tambahkan teori terkait nyeri BAB III tambahkan kriteri Restriksi turgid	<i>Jn.</i>
6.	11 Januari 2024	BAB 1, 2 dan 3	Perhatikan apa itu pd tiap halaman. BAB II acc - BAB III Perbaiki di - Infeksi Inteksi & - ekskresi - Acc.	<i>Jn.</i>

LEMBAR KONSULTASI

JUDUL KTI : Studi kasus asuhan keperawatan pada pasien hipertensi emergensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung yang mendapatkan terapi edukasi aktivitas fisik.

Pembimbing: Ns. Misbah Nurjannah, M.Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.		konsul pasien.	Pemeriksaan laboratorium waktu lab.	
2		konsul pengkajian	Pengkajian gabar	
3		konsul analisa data	Sevairica ko pur kejira.	
4		konsul implementasi	Evaluasi keta- kerja. Dilihat baik tentu.	
5		konsul evaluasi	Lihat fukti / tujun dan kriteria fukti / menentukan masalah terafati, terafati sebagian, selum terafati.	
6.		konsul pembalasan	Dilihat kesangya	
7.		BAB 1-5	Acc fidny hasil	

LAMPIRAN 3







asuhan keperawatan pada
pasien hipertensi dengan
masalah keperawatan
penurunan curah jantung yang
mendapatkan terapi edukasi
aktivitas fisik

by Tri Wahyuni

Submission date: 28-Jul-2024 10:04AM (UTC+0800)

Submission ID: 2423388703

File name: KTI_Deska_2.docx (2.99M)

Word count: 5408

Character count: 34650

asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung yang mendapatkan terapi edukasi aktivitas fisik

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX

21%
INTERNET SOURCES

8%
PUBLICATIONS

6%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	7%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	3%
3	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1%
4	repo.stikesbethesda.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
6	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1%
7	repository.unimugo.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	1%

