





**Pembimbing**



**Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.**  
**NIP 196312011987032002**

**Yang Membuat**

**Malang, 24 Maret 2021**



**Nurul Karima**  
**NIM. P17210181031**

## SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792  
Website: [Http://www.poltekkes-malang.ac.id](http://www.poltekkes-malang.ac.id) Email: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/0133/2021  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Puskesmas Dinoyo Kota Malang  
Jl. MT. Haryono, Dinoyo  
di –  
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 01 Februari – 01 Maret 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Nurul Karima  
NIM/Semester : P17210181031 / VI  
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Senam Jantung Sehat Dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbarsari Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 27 Januari 2021

a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan  
  
**Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

## REKOMENDASI PENELITIAN



### PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 22 Februari 2021

Nomor : 072/090 /35.73.402/2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Pengambilan Data

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Dinoyo  
di  
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan  
Kemenkes ( POLTEKES ) Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Nurul Karima  
NIM : P17210181031

Akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data mulai Tanggal 1  
Februari 2021 s/d 1 Maret 2021 dengan judul : Senam Jantung Sehat  
Dalam Mengubah Kolesterol Klien Jantung Koroner di Posyandu Lansia di  
Puskesmas Dinoyo Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk  
membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa  
yang telah selesai melaksanakan Ijin Pengambilan Data wajib melaporkan  
hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. Plt KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,



dr. UMAR USMAN

Pembina  
NIP. 19691111 199903 1 007

## SURAT SELESAI PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS DINOYO  
Jalan MT. Haryono IX/13, Telp. (0341) – 572640  
e-mail : upt.pkm.dinoyo@gmail.com  
MALANG

Kode Pos 65144

### SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/305/35.73.402.013/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. IRHAM NIZAMI  
NIP : 19760720 200903 1 002  
Pangkat/ gol : Pembina / IVa  
Jabatan : Plt. Kepala Puskesmas Dinoyo

Menyatakan bahwa :

No	NAMA/ NIP/ NIM	PROGRAM STUDI	PERGURUAN TINGGI
	Nurul Karima NIM. P17210181031	Ilmu Keperawatan	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Nama tersebut diatas benar – benar telah melaksanakan ijin pengambilan data dengan judul Karya Ilmiah ”Senam Jantung Sehat Dalam Mengubah Kolesterol Klien Jantung Koroner di Posyandu Lansia di Puskesmas Dinoyo Kota Malang”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Malang  
Tanggal : 16 Juni 2021

PLT. KEPALA PUSKESMAS DINOYO  
KOTA MALANG,  
PUSKESMAS  
DINOYO  
dr. IRHAM NIZAMI  
Pembina  
NIP. 19760720 200903 1 002

Lampiran 5



**LEMBAR BIMBINGAN KTI**

**Nama mahasiswa : Nurul Karima**

**NIM : P17210181031**

**Nama pembimbing : Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	06 Oktober 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Judul diganti untuk meneliti senam jantung sehat untuk menurunkan kolesterol</li> <li>2. Jurnal jantung koroner dan senam jantung sehat</li> <li>3. Setelah jurnal selesai melakukan studi pendahuluan</li> <li>4. Latar Belakang ditulis dari masalah umum ke masalah khusus</li> </ol>	
2.	20 Oktober 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masalah dan fenomena yang harus ditulis terlebih dahulu</li> <li>2. Kalimat disusun secara baik dan benar</li> <li>3. Latar belakang ditulis masalah, skala, kronologi terjadinya PJK sesuai jurnal penelitian, solusi</li> <li>4. Pada study pendahuluan ditambahi apakah pernah dilakukan pemeriksaan kolesterol, berapa kali, bagaimana upaya untuk menurunkan kolesterol, apakah pernah diadakan senam di posyandu</li> </ol>	
3.	13 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kata Pengaruh pada judul dihilangkan</li> <li>2. Manfaat praktis ditulis bagi posyandu, bagi responden, bagi peneliti</li> <li>3. Manfaat teoritis ditulis bagi institusi</li> <li>4. Tambahi cover dan daftar pustaka</li> <li>5. Lanjut BAB 2</li> </ol>	

4.	22 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dikasih gambar pada sub bab gerakan senam jantung sehat sesuai SOP</li> <li>2. Sumber ditulis di bawah gambar</li> <li>3. Ditambahi cara mengukur kadar kolesterol</li> </ol>	
5.	23 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Judul diganti (Senam Jantung Sehat Dalam Merubah Kolesterol Pasien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang)</li> <li>2. Tulisan di cover 1 spasi</li> <li>3. Rumusan masalah dan tujuan sesuaikan judul</li> <li>4. Manfaat praktir bagi peneliti ditaruh di urutan terakhir</li> <li>5. Tulisan untuk penomeran harus konsisten dan ratakan ke kiri</li> <li>6. Diperbaiki lagi dan lanjut BAB 3</li> </ol>	
6.	12 Desember 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada kriteri inklusi ditambahi subjek tidak dalam keadaan sakit dan bisa berolahraga</li> <li>2. Definisi operasional sesuaikan dengan SOP</li> <li>3. Metode pengumpulan data apa saja yang dilakukan</li> <li>4. Langkah-langkah pengambilan data ditulis mulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi</li> <li>5. Teknik analisa data narasi dibedakan</li> </ol>	
7.	23 Desember 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pengumpulan data melakukan pengukuran ttv, pengukuran kadar kolesterol awal, melakukan senamn jantung sehat, pengukuran kadar kolesterol akhir</li> <li>2. Penulisan Daftar Pustaka lihat di pedoman</li> <li>3. Lampiran harus lengkap</li> </ol>	
8.	6 Januari 2021	ACC Proposal	

9.	3 Mei 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gambaran lokasi ditulis pada tempat senam (menceritakan kondisi rumah subjek, aman atau tidak dilakukan senam)</li> <li>2. Data umum ditulis karakteristik responden dibuat tabel meliputi (umur, pekerjaan, pendidikan terakhir, mempunyai anak berapa)</li> <li>3. Data khusus ditulis dengan tabel meliputi (wawancara tentang pengetahuan, observasi ttv, observasi gerakan senam, pengukuran kadar kolesterol)</li> <li>4. Harus konsisten pada kata subjek</li> <li>5. Pertanyaan diganti pernyataan</li> <li>6. Kalimat juga diganti hanya point-point nya saja bukan kalimat tanya</li> <li>7. Setiap tabel harus diinterpretasikan (analisis data)</li> </ol>	
10.	12 Mei 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BAB 4 (judul tidak usah, tanggal berapa, bagaimana cara untuk mencari responden, tujuan, informed consent, data)</li> <li>2. Luas ruangan ditulis dengan angka</li> <li>3. Ceritakan perlengkapan dan sarana yang digunakan dalam penelitian dan suasana lingkungan</li> <li>4. Pada karakteristik subjek dilengkapi dengan jumlah anak dan istri/suami</li> <li>5. Dibawah tabel ditulis data primer</li> <li>6. Data khusus ditulis (data observasi TTV, observasi kolesterol awal, observasi gerakan senam jantung sehat, observasi kolesterol akhir, wawancara pengetahuan subjek)</li> <li>7. Observasi gerakan senam ditulis sesuai SOP</li> <li>8. Pemeriksaan kolesterol dikasih tanggal</li> <li>9. Sebelum tabel dikasih kata pengantar dan setelah tabel diinterpretasikan</li> </ol>	
11.	19 Mei 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada observasi senam jantung sehat dijelaskan dilakukan berapa kali, aspek yang dinilai apa saja</li> <li>2. Pada hasil hanya ditulis data</li> </ol>	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Data subjek 1 dan subjek 2 dipisah</li> <li>4. Pada wawancara interpretasi dijelaskan cerita khusus masalah subjek, makanan bagaimana, olahraga atau tidak</li> <li>5. Wawancara ditambahi ....</li> </ol>	
12.	30 Mei 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tabel untuk karakteristik subjek dibalik dan ditambahi penghasilan perbulan</li> <li>2. Subjek 1 dan subjek 2 alenia berbeda</li> <li>3. Pada observasi ttv ditulis sebelum dan sesudah dilakukan senam</li> <li>4. Interpretasi ttv ditulis (tekanan darah, nadi, pernafasan, suhu masih dalam nilai normal)</li> <li>5. Observasi gerakan senam jantung sehat nilai dijumlah dan di rata-rata</li> <li>6. Interpretasi observasi gerakan senam jantung sehat dijelaskan yang sudah bisa apa dan yang belum bisa apa, dan nilai dimasukkan</li> <li>7. Pada pembahasan dimasukkan faktor yang mempengaruhi pada pasien</li> </ol>	
13.	6 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nilai tekanan darah, nadi, pernafasan, suhu dijumlah dan di rata-rata</li> <li>2. Pada interpretasi wawancara dijelaskan pola makan subjek 1 dan subjek 2</li> <li>3. Pembahasan di awal ditulis (subjek 1 dan subjek 2 sama-sama memiliki kadar kolesterol tinggi)</li> <li>4. Pembahasan meliputi Data, teori, opini (membahas sesuai kasus subjek 1 dan subjek 2)</li> <li>5. Opini diimbangi dengan jurnal</li> <li>6. Keterbatasan peneliti ditambahi kalimat hal ini mempengaruhi apa</li> </ol>	
14.	7 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasimpulan ditulis subjek 1 dan subjek 2 dibedakan</li> <li>2. Membuat abstrak dengan susunan (latar belakang, tujuan, metode, hasil, kesimpulan, saran) tidak lebih dari 250 kata, 1 spasi.</li> </ol>	

		3. Membuat PPT	
15.	11 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Judul ditulis segitiga terbalik</li><li>2. Abstrak pada masalah diubah menuju ke kadar kolesterol</li><li>3. AHA harus diperjelas</li><li>4. PPT pada pembahasan antara fakta teori opini dijadikan 1 slide</li></ol>	
16.	17 Juni 2021	ACC KTI	

## Lampiran 6

### **PENJELASAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Karima

Instansi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Bermaksud mengadakan penelitian tentang “Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang”

Bersama ini saya akan menjelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam tentang senam jantung sehat dalam merubah kolesterol klien jantung koroner di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang.

Cara kerja penelitian ini yaitu peneliti memberikan penyuluhan, melakukan wawancara mengenai penyakit jantung koroner, mengukur kadar kolesterol dan mengukur tanda-tanda vital, serta memberi latihan senam jantung sehat pada responden. Pengukuran kadar kolesterol dilakukan 2 kali dengan menggunakan alat ukur kolesterol digital stik. Pengukuran tanda-tanda vital dilakukan dengan cara mengukur denyut nadi, tekanan darah, suhu dan pernafasan. Pengukuran tanda-tanda vital dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan senam jantung sehat. Latihan senam jantung sehat dilakukan selama 30 menit dalam 3 kali selama 1 minggu dengan bimbingan dari peneliti sendiri. Untuk menunjang keberhasilan dalam penelitian, maka responden juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kolesterol. Dalam 1 minggu responden harus bisa menjaga agar tidak stress, pola makan diet rendah lemak, menghindari merokok, rutin melakukan aktivitas fisik, dll.

Penelitian tidak akan menimbulkan efek samping dan tidak akan mengubah kondisi kesehatan responden. Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat mengetahui senam jantung sehat dalam merubah kolesterol klien jantung koroner. Pada penelitian ini, identitas responden akan

dirahasiakan. Kerahasiaan data akan dijamin walaupun penelitian ini dipublikasi. Demikian informasi ini saya sampaikan. Atas partisipasi dan kesediaan waktu saudara, saya ucapkan terima kasih.

Malang, 6 Januari 2021

Peneliti

Nurul Karima

NIM. P17210181031

Lampiran 7

## **SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu responden

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini

Nama : NURUL KARIMA

Nim : P17210181031

Jurusan : DIII Keperawatan Malang

Dalam rangka memenuhi tugas akhir, saya sebagai mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul **“Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumpalsari Kota Malang”**.

Dengan tujuan untuk mengetahui senam jantung sehat dalam merubah kolesterol klien jantung koroner, maka dengan rendah hati saya memohon kesediaan Ibu/Bapak untuk berpartisipasi menjadi responden dalam kegiatan tersebut. Kerahasiaan dan identitasnya akan saya jaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja serta bila tidak digunakan lagi akan dimusnahkan.

Apabila ibu bersedia, mohon diminta dengan hormat untuk bertanda-tangan pada lembar persetujuan yang terlampir.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Nurul Karima

NIM P17210181031

Lampiran 8

***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama :  
Usia :  
Pekerjaan :  
No. Hp :

Menyatakan (dapat / tidak dapat diikutsertakan)\* untuk berpartisipasi dalam penelitian sebagai responden, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Saya percayakan pada peneliti bahwa semua informasi yang saya berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiannya.

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

**\*) Coret yang tidak perlu**

Lampiran 9

**HASIL OBSERVASI PENGUKURAN KADAR KOLESTEROL**

No.	Kadar Kolesterol Subjek 1		Kadar Kolesterol Subjek 2	
	Sebelum 2-03-2021	Sesudah 5-03-2021	Sebelum 11-03-2021	Sesudah 14-03-2021
1.	220	232	209	163

### HASIL OBSERVASI KETEPATAN LATIHAN

#### Observasi 1

NO.	Gerakan	Kualitas Gerak Subjek 1				Kualitas Gerak Subjek 2			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	<b>Pemanasan</b>								
	Jalan di tempat			√				√	
	Jalan di tempat menghadap kiri			√				√	
	Jalan di tempat menghadap kanan			√				√	
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, anggukan kepala			√				√	
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, tengokkan kepala ke kanan ke kiri			√				√	
	<b>Tangan dipinggang, jalan ditempat, patahkan kepala ke kiri dan ke kanan</b>			√				√	
2.	<b>Tangan dipinggang, jalan ditempat, patahkan kepala ke kiri dan ke kanan</b>			√				√	
	<b>Latihan Inti</b>								
	Jalan di tempat			√				√	
	Melangkah ke depan dan ke belakang			√				√	
	Jalan di tempat			√				√	
	Ayunkan tangan ke depan membentuk silang sambil melangkah kaki ke kanan dan ke kiri			√				√	
	Tarik tangan setinggi bahu, kaki kanan melangkah ke depan			√				√	
	Kepalkan tangan, rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah ke kanan dan ke kiri			√				√	
Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri			√				√		

	ke belakang								
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kanan ke belakang			√				√	
	Kepalkan tangan, rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah kekanan dan ke kiri			√				√	
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang	√						√	
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kanan ke belakang	√						√	
	Gerakkan tangan menangkis sambil melangkah kekanan dan ke kiri	√						√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kanan ke depan	√						√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kiri ke depan	√						√	
<b>3.</b>	<b>Pendinginan</b>								
	Angkat tangan kanan ke atas, dan condongkan badan ke kiri			√				√	
	Tarik tangan ke atas			√				√	
	Tarik tangan kanan oleh tangan kiri			√				√	
	Tarik tangan ke atas			√				√	
	Tarik tangan kiri oleh tangan kanan			√				√	
	Tarik tangan ke belakang kaki kiri ke belakang			√				√	
	Letakkan tangan di kaki kiri, kaki kanan ke depan			√				√	
	Tarik tangan ke belakang kaki kanan			√				√	

	ke belakang								
	Letakkan tangan di kaki kanan, kaki kiri ke depan			√				√	
Score		54				60			

### Observasi 2

NO.	Gerakan	Kualitas Gerak Subjek 1				Kualitas Gerak Subjek 2			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	<b>Pemanasan</b>								
	Jalan di tempat				√				√
	Jalan di tempat menghadap kiri				√				√
	Jalan di tempat menghadap kanan				√				√
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, anggukan kepala				√				√
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, tengokkan kepala ke kanan ke kiri				√				√
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, patahkan kepala ke kiri dan ke kanan				√				√
Tangan dipinggang, jalan ditempat, patahkan kepala ke kiri dan ke kanan				√				√	
2.	<b>Latihan Inti</b>								
	Jalan di tempat				√				√
	Melangkah ke depan dan ke belakang				√				√
	Jalan di tempat				√				√
	Ayunkan tangan ke depan membentuk silang sambil melangkah kaki ke kanan dan ke kiri				√				√
	Tarik tangan setinggi bahu, kaki kanan melangkah ke depan				√				√
	Kepalkan tangan, rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah ke kanan dan ke kiri				√				√

	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang			√					√
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kanan ke belakang			√					√
	Kepalkan tangan, rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah kekanan dan ke kiri			√					√
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang		√					√	
	Rentangkan tangan, langkahkan kakikanan ke belakang		√					√	
	Gerakkan tangan menangkis sambil melangkah kekanan dan ke kiri		√					√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kanan ke depan		√					√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kiri ke depan		√					√	
3.	Pendinginan								
	Angkat tangan kanan ke atas, dan condongkan badan ke kiri				√				√
	Tarik tangan ke atas				√				√
	Tarik tangan kanan oleh tangan kiri				√				√
	Tarik tangan ke atas				√				√
	Tarik tangan kiri oleh tangan kanan				√				√
	Tarik tangan ke belakang kaki kiri ke belakang				√				√
	Letakkan tangan di kaki kiri, kaki kanan ke depan			√					√

	<b>Tarik tangan ke belakang kaki kanan ke belakang</b>			√					√
	<b>Letakkan tangan di kaki kanan, kaki kiri ke depan</b>			√					√
<b>Score</b>		<b>74</b>				<b>85</b>			

### Observasi 3

NO.	Gerakan	Kualitas Gerak Subjek 1				Kualitas Gerak Subjek 2			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	<b>Pemanasan</b>								
	Jalan di tempat				√				√
	Jalan di tempat menghadap kiri				√				√
	Jalan di tempat menghadap kanan				√				√
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, anggukan kepala				√				√
	Tangan dipinggang, jalan ditempat, tengokkan kepala ke kanan ke kiri				√				√
	<b>Tangan dipinggang, jalan ditempat, patahkan kepala ke kiri dan ke kanan</b>				√				√
2.	<b>Latihan Inti</b>								
	Jalan di tempat				√				√
	Melangkah ke depan dan ke belakang				√				√
	Jalan di tempat				√				√
	Ayunkan tangan ke depan membentuk silang sambil melangkah kaki ke kanan dan ke kiri				√				√
	Tarik tangan setinggi bahu, kaki kanan melangkah ke depan				√				√
	Kepalkan tangan, rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah ke kanan dan ke kiri				√				√
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang			√					√
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kanan ke belakang			√					√
	Kepalkan tangan,			√					√

	rentangkan ke kanan dan kiri, sambil melangkah kekanan dan ke kiri								
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang		√						√
	Rentangkan tangan, langkahkan kaki kanan ke belakang		√						√
	Gerakkan tangan menangkis sambil melangkah kekanan dan ke kiri		√					√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kanan ke depan		√					√	
	Kepalkan tangan didepan dan kaki kiri ke depan		√					√	
<b>3.</b>	<b>Pendinginan</b>								
	Angkat tangan kanan ke atas, dan condongkan badan ke kiri				√				√
	Tarik tangan ke atas				√				√
	Tarik tangan kanan oleh tangan kiri				√				√
	Tarik tangan ke atas				√				√
	Tarik tangan kiri oleh tangan kanan				√				√
	Tarik tangan ke belakang kaki kiri ke belakang				√				√
	Letakkan tangan di kaki kiri, kaki kanan ke depan				√				√
	Tarik tangan ke belakang kaki kanan ke belakang				√				√
	Letakkan tangan di kaki kanan, kaki kiri ke depan				√				√
	<b>Score</b>				<b>77</b>			<b>87</b>	

<b>Aspek Yang Dinilai</b> <b>Pertemuan</b>	<b>Observasi 1</b>		<b>Observasi 2</b>		<b>Observasi 3</b>	
	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>
Subjek melakukan senam jantung sehat dengan tepat sesuai instruksi	54	60	74	85	77	87
Subjek melakukan senam jantung sehat dengan semangat	70	80	76	85	77	87
Subjek melakukan senam jantung sehat sebanyak 3 kali dalam 1 minggu	100	100	100	100	100	100
<b>Jumlah</b>	<b>224</b>	<b>240</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>254</b>	<b>274</b>
<b>Nilai rata-rata</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>91</b>

**HASIL OBSERVASI PEMERIKSAAN TTV**

<b>SUBJEK 1</b>							
<b>SEBELUM LATIHAN</b>				<b>SESUDAH LATIHAN</b>			
<b>Hari</b> <b>TGL</b>	2 <del>3-03-21</del>	3 <del>4-03-21</del>	4 <del>5-03-21</del>	<b>Hari</b> <b>TGL</b>	2 <del>3-03-21</del>	3 <del>4-03-21</del>	4 <del>5-03-21</del>
<b>TD</b>	120/80	130/100	140/90	<b>TD</b>	130/80	120/80	140/90
<b>N</b>	70	62	82	<b>N</b>	78	66	86
<b>R</b>	20	20	22	<b>R</b>	20	22	24
<b>S</b>	36,4	36,2	36,3	<b>S</b>	36,5	36,4	36,5
<b>SUBJEK 2</b>							
<b>SEBELUM LATIHAN</b>				<b>SESUDAH LATIHAN</b>			
<b>Hari</b> <b>TGL</b>	2 <del>12-03-21</del>	3 <del>13-03-21</del>	4 <del>14-03-21</del>	<b>Hari</b> <b>TGL</b>	2 <del>12-03-21</del>	3 <del>13-03-21</del>	4 <del>14-03-21</del>
<b>TD</b>	140/90	130/90	130/80	<b>TD</b>	130/70	130/80	130/70
<b>N</b>	86	78	72	<b>N</b>	90	82	74
<b>R</b>	22	20	18	<b>R</b>	20	22	20
<b>S</b>	36,3	36,6	36,4	<b>S</b>	36,4	36,5	36,5

## **HASIL WAWANCARA**

### **I. Identitas Responden**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Alamat :
5. Agama :
6. Riwayat Penyakit:

### **II. Daftar pertanyaan untuk responden**

1. Apakah yang Bapak/Ibu ketahui mengenai kolesterol?
2. Apakah yang Bapak/Ibu ketahui mengenai cara untuk menurunkan kolesterol?
3. Apakah yang Bapak/Ibu ketahui mengenai manfaat olahraga bagi tubuh?
4. Apakah yang Bapak/Ibu ketahui mengenai penyakit jantung koroner?
5. Sejak kapan Bapak/Ibu menderita penyakit jantung koroner?
6. Apakah ada anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit jantung koroner?
7. Apa saja jenis makanan yang biasa Bapak/Ibu konsumsi?
8. Kapan terakhir Bapak merokok?
9. Kapan terakhir Bapak/Ibu mengonsumsi makanan berlemak?
10. Bagaimana keadaan psikologi Bapak/Ibu sekarang? Apakah Bapak/Ibu sering mengalami stress?

11. Apakah Bapak/Ibu sering melakukan aktifitas fisik saat berada di rumah?

<b>NO.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Subjek 1</b>	<b>Subjek 2</b>
1.	Pengetahuan kolesterol	Lemak yang menumpuk di dalam tubuh	Kolesterol timbul dari makanan yang banyak mengandung lemak
2.	Cara menurunkan kolesterol	Mengurangi makanan yang berlemak	Menjaga konsumsi makanan berlemak dan berolahraga
3.	Manfaat olahraga bagi tubuh	Menyehatkan tubuh	Membuat tubuh bugar dan sehat
4.	Pengetahuan penyakit jantung	Jantung koroner itu penyakit karena tidak menjaga makanan, dan biasanya sakit di dada sebelah kiri	Jantung koroner itu penyakit karena tidak menjaga konsumsi makanan
5.	Lama menderita penyakit jantung koroner	Sekitar 1 tahun yang lalu	Sekitar 5 tahun yang lalu
6.	Riwayat anggota keluarga penderita jantung koroner	Ada, kakak dari ibu	Tidak ada
7.	Makanan yang biasa dikonsumsi	Tempe, tahu, sayur kangkung, sayur sop, kopi susu, tapi terkadang makan kikil dan makanan yang bersantan	Telur, tempe, tahu, sayur sop, sayur bening. Namun masih terkadang mengonsumsi makanan jeroan dan daging walaupun sedikit
8.	Riwayat merokok	Sudah berhenti merokok 10 tahun yang lalu	Tidak merokok
9.	Terakhir mengonsumsi makanan berlemak	2 hari yang lalu saya makan makanan yang bersantan	1 minggu yang lalu makan pizza tapi hanya sedikit
10.	Keadaan psikologi subjek	Tidak pernah stress	Tidak pernah stress
11.	Aktivitas fisik yang biasa dilakukan	Saat setelah menderita jantung koroner sering jalan-jalan pagi, nemun sekarang sudah tidak pernah	Biasanya kalau pagi jalan-jalan dan berjemur

Lampiran 13

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**

### **SENAM JANTUNG SEHAT**

Materi : Senam Jantung Seri III

Frekuensi : 3 kali latihan dalam 1 minggu

#### **A. Analisis Situasional**

1. Fasilitator : Instruktur Senam Jantung (Peneliti)
2. Peserta : 3 responden klien jantung koroner

#### **B. Tujuan Instruksional**

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan Senam Jantung seri III sebanyak 3 kali dalam seminggu secara berurutan diharapkan terjadi penurunan kadar kolesterol pada klien jantung koroner.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Terjadi penurunan kadar kolesterol pada klien jantung koroner.

#### **C. Sarana**

1. Panduan Senam Jantung Sehat
2. Ruang senam
3. Instruktur senam

#### **D. Kegiatan**

Persiapan

Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu menanyakan keadaan responden sebelum diberikan senam jantung.

### Pelaksanaan

Peneliti dan instruktur senam jantung memberikan latihan kepada responden dengan memberikan petunjuk. Responden berada dalam posisi berdiri selama senam dilakukan. Sebelum memulai senam peneliti mengukur TTV dan kadar kolesterol responden terlebih dahulu. Setiap bagian gerakan diulang sebanyak 4 kali. Setelah gerakan senam selesai dilakukan, peneliti menanyakan tanggapan responden mengenai senam yang dilakukan dan mengukur kembali TTV responden.

### Terminasi

Peneliti menanyakan keadaan responden setelah melakukan senam jantung sehat. Peneliti membuat kontrak dengan responden mengenai jadwal senam jantung berikutnya.

## **E. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan:

1. Lembar observasi kadar kolesterol
2. Lembar observasi TTV
3. Lembar observasi ketepatan latihan

Lampiran 14

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

### **PENYAKIT JANTUNG KORONER**

Pokok Bahasan : Penyakit Jantung Koroner

Sasaran : Anggota posyandu yang menderita Penyakit Jantung Koroner

Tempat : Rumah Subjek 1 dan 2

Hari/Tanggal : Malang, 2021.

Waktu : 09.20-09.50 WIB (30 Menit)

Penyuluh : Nurul Karima

#### **1. TUJUAN**

##### **a. Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan pendidikan kesehatan ini, diharapkan peserta dapat memahami konsep tentang Penyakit Jantung Koroner

##### **b. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan selama 1 x 30 menit, diharapkan peserta mampu:

- Menjelaskan pengertian penyakit jantung koroner
- Menyebutkan faktor risiko penyakit jantung koroner
- Menyebutkan tanda dan gejala penyakit jantung koroner
- Menjelaskan cara pencegahan penyakit jantung koroner
- Menyebutkan makanan sehat untuk jantung

## 2. METODE

- Ceramah
- Diskusi dan Tanya Jawab

## 3. MEDIA

- *Power Point*
- Laptop

## 4. KEGIATAN PEMBELAJARAN

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Media dan Metode
1	5 menit	<b>Pembukaan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam</li><li>- Memperkenalkan diri</li><li>- Menjelaskan tujuan dan penyuluhan</li><li>- Kontrak waktu</li></ul>	Menjawab salam, mendengarkan dengan seksama	Ceramah
2	15 menit	<b>Pelaksanaan</b> Menjelaskan materi tentang: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pengertian penyakit jantung coroner</li><li>- Faktor resiko penyakit jantung koroner</li><li>- Gejala dan tanda penyakit jantung koroner</li><li>- Cara pencegahan penyakit jantung coroner</li><li>- Makanan sehat bagi jantung</li></ul>	Mendengarkan dan memperhatikan	PPT dan Ceramah

3	5 menit	<b>Mengevaluasi Pengetahuan Peserta</b> - Memberi kesempatan peserta untuk bertanya - Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan, dan reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan	Peserta memperhatikan dan memberikan pertanyaan jika ada yang belum jelas serta menjawab pertanyaan yang diberikan kepada peserta saat evaluasi.	Ceramah
4	5 menit	<b>Penutup</b> - Menyimpulkan hasil penyuluhan - Mengucapkan salam, terimakasih dan menutup acara.	Mendengarkan dan menjawab salam.	Ceramah

## 5. KRITERIA EVALUASI

### a) Evaluasi Struktur

- Menyiapkan materi dan media
- Pelaksanaan penyuluhan sudah dikonsulkan dengan pembimbing
- Tempat dan alat tersedia sesuai dengan rencana

### b) Evaluasi Proses

- Semua peserta penyuluhan hadir tepat waktu
- Peserta berperan aktif selama pertemuan
- Selama penyuluhan tidak ada penyimpangan dari tujuan yang telah ditetapkan
- Selama kegiatan peserta tidak meninggalkan tempat

c) Evaluasi Hasil

- Peserta memahami dengan baik materi penyuluhan yang telah disampaikan
- Menjelaskan tentang pengertian penyakit jantung koroner
- Menyebutkan tentang factor resiko penyakit jantung koroner
- Menyebutkan tentangf tanda dan gejala penyakit jantung koroner
- Menyebutkan cara pencegahan penyakit jantung koroner
- Menyebutkan makanan sehat untuk jantung

**6. MATERI PENYULUHAN**

Terlampir

**MATERI**

a. Definisi

Penyakit jantung koroner adalah suatu keadaan dimana terjadi penyempitan, penyumbatan, atau kelainan pembuluh darah koroner. Penyempitan atau penyumbatan ini dapat menghentikan aliran darah ke otot jantung yang sering ditandai dengan rasa nyeri. Kondisi lebih parah kemampuan jantung memompa darah akan hilang, sehingga sistem kontrol irama jantung akan terganggu dan selanjutnya bisa menyebabkan kematian (Soeharto, 2001).

b. Faktor Risiko

Faktor risiko adalah hal-hal atau variabel yang terkait dengan peningkatan suatu risiko dalam hal ini penyakit tertentu. Faktor risiko disebut juga faktor penentu, yaitu menentukan seberapa besar kemungkinan seorang yang sehat menjadi sakit. Dalam hal ini faktor

risiko PJK dibagi menjadi dua, yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah.

Faktor risiko yang dapat diubah dibedakan menjadi:

a) Hiperlipid

Peningkatan kadar lemak darah merupakan masalah pada masyarakat modern. Peningkatan kadar lemak darah merupakan cerminan dari tingginya asupan lemak dalam makanan. Kolesterol menjadi permasalahan yang besar berhubungan dengan risiko PJK. Peningkatan kadar kolesterol darah yang disertai faktor risiko lain seperti hipertensi dan merokok menjadikan risiko PJK lebih besar lagi (Rosjidi, 2010).

b) Hipertensi

Tekanan darah tinggi secara terus-menerus akan menimbulkan kerusakan dinding pembuluh darah arteri secara perlahan-lahan, apabila kerusakan dinding ini diperberat dengan endapan lemak/kolesterol akan menimbulkan penyempitan rongga pembuluh darah, dan hal ini juga dapat terjadi pada arteri koroner. Kontrol yang baik pada pasien hipertensi akan diupayakan untuk mencegah kerusakan lebih lanjut pembuluh darah dan meminimalkan kemungkinan terkena penyakit jantung koroner (Nurhidayat, 2011).

c) Merokok

Dalam Nurhidayat (2011) peranan rokok terhadap penyakit jantung koroner dapat timbul dalam beberapa cara, diantaranya:

- Korban monoksida (CO) yang terkandung didalam asap rokok lebih kuat menarik atau menyerap oksigen dibandingkan sel darah merah dengan hemoglobinnya sehingga menurunkan kapasitas darah merah tersebut untuk membawa oksigen ke jaringan termasuk jantung.
- Perokok memiliki kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) yang lebih rendah, berarti pelindung terhadap penyakit jantung koroner menurun.
- Merokok dapat menyebabkan angina, yaitu sakit dada yang merupakan tanda terhadap adanya sakit jantung. Tanpa adanya gejala tersebut, klien tidak sadar akan penyakit berbahaya yang sedang menyerangnya.

#### d) Diabetes Mellitus (DM)

Diabetes Mellitus menyebabkan gangguan vaskuler berupa mikroangiopati, terjadinya penebalan dinding pembuluh darah pada semua organ, mata, ginjal, otak, dan jantung, sehingga aterosklerosis hebat. Kelebihan berat badan, usia lanjut, konsumsi karbohidrat berlebih, kerusakan pancreas merupakan penyebab terjadinya penyakit DM. Penyakit DM yang tidak terkontrol menyumbang 80% angka kematian akibat PJK dan Stroke (Kusmana, 2006). Tingginya gula darah sangat erat hubungannya dengan obesitas, hipertensi, dislipid. Gula darah yang tinggi dapat mengakibatkan kerusakan lapisan endotel pembuluh darah yang berlangsung secara progresif (Rosjidi, 2010).

#### e) Diet tinggi lemak jenuh, kolesterol dan kalori

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang dihasilkan oleh tubuh dan dapat juga berasal dari makanan yang kita makan. Sejalan masukan seimbang dengan kebutuhan, maka kita akan tetap sehat. Namun sering kali karena kolesterol mempunyai kadar yang tinggi dalam masakan berlemak (dan biasanya enak) maka kadar kolesterol akan meningkat sampai diatas nilai normal teroris tubuh kita. Kelebihan itu akan mengendap pada pembuluh darah arteri yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan yaitu arterosklerosis (Nurhidayat, 2011).

f) Aktifitas Fisik

Pada latihan fisik akan terjadi dua perubahan pada system kardiovaskular, yaitu peningkatan curah jantung dan redistribusi aliran darah dari organ yang kurang aktif ke organ yang aktif. Aktivitas aerobic secara teratur menurunkan risiko PJK, meskipun hanya 11% laki-laki dan 4% perempuan memenuhi target pemerintah untuk berolahraga. Disimpulkan juga bahwa olahraga secara teratur akan menurunkan tekanan darah sistolik, menurunkan kadar katekolamin di sirkulasi, menurunkan kadar kolesterol dan lemak darah, meningkatkan kadar HDL lipoprotein, memperbaiki sirkulasi koroner dan meningkatkan percaya diri. Olahraga yang teratur berkaitan dengan penurunan insiden PJK sebesar 20-40%. Dengan olahraga teratur sangat bermanfaat untuk menurunkan faktor risiko seperti kenaikan HDL-kolesterol dan sensitivitas insulin serta menurunkan berat badan dan kadar LDL-kolesterol (Sumiati, 2010).

## Faktor risiko yang tidak dapat diubah

Menurut Anwar T. Babari (2004) faktor risiko yang tidak dapat dirubah diantaranya adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan ras.

### a) Usia

Telah dibuktikan adanya hubungan antara usia dan kematian akibat PJK. Sebagian besar kasus kematian terjadi pada laki-laki umur 35-44 tahun dan meningkat dengan bertambahnya usia. Juga didapatkan hubungan antara usia dan kadar kolesterol yaitu kadar kolesterol total akan meningkat dengan bertambahnya usia. Di Amerika Serikat kadar kolesterol pada laki-laki maupun perempuan mulai meningkat pada umur 20 tahun. Pada laki-laki kadar kolesteroi akan meningkat sampai usia 50 tahun dan akhirnya akan turun sedikit setelah usia 50 tahun. Kadar kolesterol perempuan sebelum menopause (45-60tahun) lebih rendah daripada laki-laki dengan umur yang sama. Setelah menopause 28 kadar kolesterol perempuan biasanya akan meningkat menjadi lebih tinggi daripada laki-laki.

### b) Jenis kelamin

Di Amerika Serikat gejala PJK sebelum umur 60 tahun didapatkan pada 1 dari 5 laki laki dan 1 dari 17 perempuan. Ini berarti bahwa laki-laki mempunyai risiko PJK 2-3x lebih besar daripada perempuan. Pada beberapa perempuan pemakaian oral kontrasepsi dan selama kehamilan akan meningkatkan kadar kolesterol. Pada wanita hamil kadar kolesterolnya akan kembali normal 20 minggu setelah melahirkan. Angka kematian pada laki-laki didapatkan lebih tinggi daripada

perempuan dimana ketinggalan waktu 10 tahun kebelakang seperti terlihat pada gambar di bawah akan tetapi setelah menopause hampir tidak didapatkan perbedaan dengan laki-laki.

c) Riwayat keluarga

Hipertensi dan hiperkolesterolemi dipengaruhi juga oleh faktor genetik. Sebagian kecil orang dengan makanan sehari-harinya tinggi lemak jenuh dan kolesterol ternyata kadar kolesterol darahnya rendah, sedangkan kebalikannya ada orang yang tidak dapat menurunkan kadar kolesterol darahnya dengan diet rendah lemak jenuh dan kolesterol akan tetapi kelompok ini hanya sebagian kecil saja. Sebagian besar manusia dapat mengatur kadar kolesterol darahnya dengan diet rendah lemak jenuh dan kolesterol.

d) Ras

Perbedaan risiko PJK antara ras didapatkan sangat menyolok. Di Amerika perbedaan antara ras Caucasia dengan non Caucasia (tidak termasuk Negro) didapatkan, risiko PJK pada non Caucasia kira-kira separuhnya.

c. Tanda dan gejala

1. Nyeri dada sebelah kiri (dengan atau tanpa perjalanan ke bagian belakang lengan dan leher) sampai dengan ulu hati, dengan sifat nyeri sebagai berikut:

- Mencengkram dan diremas-remas
- Rasa terbakar
- Rasa penuh (merasa tertindih benda berat)

- Rasa cekot-cekot (seperti tertusuk pisau)
  - Lama nyeri 5 menit-10 menit
2. Lemah dan pusing
  3. Banyak keringat
  4. Gemetar dan perasaan mau mati

d. Cara Pencegahan

Beberapa langkah pencegahan penyakit jantung koroner adalah:

- Melakukan diet rendah garam dan kolesterol

Dalam hal ini natrium sangat berperan dalam peningkatan tekanan darah tinggi dan kelebihan kadar kolesterol yang akan mengendap dalam pembuluh darah arteri yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan, yaitu atherosclerosis (Soeharto, 2001). Dengan mengurangi kadar natrium tersebut dapat membantu risiko terjadinya jantung koroner karena dapat meminimalisir terjadinya penumpukan kolesterol yang akan menambah kinerja jantung dalam tubuh.

- Mengurangi Stres

Orang yang mengalami stress dan emosi negatif yang kuat, khususnya marah, memiliki kemungkinan jauh lebih tinggi mendapat serangan jantung dibandingkan dengan mereka yang realistik, optimistik dan bahagia. Oleh karena itu, teknik yang bisa membantu menenangkan kemarahan dan emosi sangat diperlukan untuk membantu mencegah serangan jantung. Teknik-teknik tersebut antara lain meditasi, pelatihan pengelolaan kemarahan, yoga, tai chi, serta

olahraga juga bermanfaat dalam melatih pencegahan emosi yang negatif (Chung, 2010).

- Menghindari Merokok

Perokok aktif atau perokok pasif dalam jangka waktu lama akan meningkatkan risiko PJK dan serangan jantung. Merokok memicu pembentukan plak pada arteri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa merokok dapat meningkatkan risiko PJK dengan cara menurunkan kadar kolesterol HDL. Semakin sering merokok akan semakin besar risiko terkena serangan jantung. Studi menunjukkan jika berhenti merokok maka akan menurunkan setengah dari risiko serangan jantung selama satu tahun (Ramandika, E. A., Limantoro, C., & Puwoko, Y., 2012).

- Olahraga secara teratur

Aktivitas fisik yang baik dan olahraga yang teratur memungkinkan obesitas dapat terhindar sehingga akan mengurangi kelebihan energi dan mengurangi peningkatan risiko penyakit jantung koroner dan gagal jantung (Soeharto, 2001). Selain itu, olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu pengikisan lemak dalam tubuh sehingga kadar kolesterol dalam darah juga dapat terkontrol dengan normal.

e. Makanan sehat untuk memelihara jantung

- 1) Omega 3 yang terdapat dalam aneka ikan laut misalnya ikan teri, tuna, tengiri dan minyak ikan yang dapat
  - Mengurangi penyumbatan pembuluh darah

- Melancarkan aliran darah
  - Menurunkan factor penyumbatan
  - Menghambat kerusakan sel-sel akibat oksidasi radikal bebas
  - Meningkatkan HDL (lemak baik)
  - Membuat membrane sel-sel lebih elastic
  - Menurunkan tekanan darah
- 2) Antioksidan yang banyak terkandung dalam wortel, bamboo kuning, manga, bayam, kalia, asparagus, taoge, kacang-kacangan, daun singkong, jeruk, brokoli dan jambu biji, yang dapat mencegah radikal bebas yang mengubah LDL menjadi plak (plak menempel sehingga akan menyumbat pembuluh darah).
- 3) Asam folat yang terkandung dalam kacang-kacangan (merah, hijau, tanah), hati ayam, jeruk, bayam, dll.
- 4) Vitamin B6 yang terdapat dalam pisang, beras merah, ikan laut, asam folat dan B6 menghambat terjadinya penyumbatan pembuluh darah.
- 5) Flavanoid terdapat dalam jeruk anggur, papaya, jambu biji (sebagai anti oksidan)
- 6) Makanan tinggi serat, terdapat dalam kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan (dapat menurunkan kadar LDL aliran darah).
- 7) Bawang putih, mengandung 15 jenis anti oksidan yang dapat:
- Menghancurkan plak dan mencegah kerusakan pembuluh darah lebih lanjut
  - Menurunkan LDL

- Meningkatkan HDL

#### 8) Minyak Zaitun

- Menurunkan LDL
- Menurunkan penggumpalan darah
- Meningkatkan HDL
- Mencegah kerusakan pembuluh darah

**INFORMED CONSENT SUBJEK 1**

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : Sulkan  
Usia : 70 Tahun  
Pekerjaan : Pensiunan Pegawai UM  
No. Hp : 085715294295

Menyatakan (dapat / ~~tidak dapat diikutsertakan~~)\* untuk berpartisipasi dalam penelitian sebagai responden, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Saya percayakan pada peneliti bahwa semua informasi yang saya berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiannya.

Peneliti

  
(.....Nurul Karima.....)

Responden

  
(.....Sulkan.....)

**\*) Coret yang tidak perlu**

**INFORMED CONSENT SUBJEK 2**

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : H Sekar Wati  
Usia : 66 Tahun  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
No. Hp : 082139179793

Menyatakan (dapat / ~~tidak dapat diikutsertakan~~)\* untuk berpartisipasi dalam penelitian sebagai responden, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

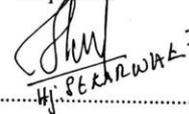
Saya percayakan pada peneliti bahwa semua informasi yang saya berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiannya.

Peneliti



(..... Nurul Karima .....)

Responden



(..... H. SEKAR WATI .....)

**\*) Coret yang tidak perlu**

### POWER POINT PENYULUHAN

**JANTUNG KORONER**  
Drs. Nurul Karimah  
P-17210181021

**Faktor Risiko PIK**  
Faktor yang dapat meningkatkan risiko PIK:  
1. Jantung  
2. Diabetes  
3. Kolesterol Tinggi  
4. Merokok  
5. Hipertensi  
Faktor yang tidak dapat dikontrol:  
1. Usia  
2. Jenis Kelamin  
3. Ras  
4. Genetik

**Definisi**  
Jantung koroner adalah suatu keadaan dimana pembuluh darah yang memasok darah ke jantung mengalami penyempitan atau sumbatan akibat plak lemak yang tertimbun di dinding pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan jantung kekurangan oksigen dan menimbulkan gejala-gejala yang bervariasi, mulai dari nyeri dada (angina pectoris) hingga serangan jantung (MI).

**Tanda dan Gejala**  
1. Nyeri dada akibat koronariografi atau upaya pembaruan ke bagian belakang lengan dan leher (nyeri dengan atau tanpa angin dan pusing)  
2. Angina berangin  
3. Gejala dari penyakit lain yang berkaitan  
1. Mendiagnosis dan mengobati gejala dan komplikasi  
2. Mempromosikan gaya hidup sehat  
3. Mengendalikan stres  
4. Olahraga secara teratur

Lampiran 18

**LEAFLET SENAM JANTUNG SEHAT**



## SENAM JANTUNG SEHAT



OLEH:  
NURUL KARIMA  
P17210181031

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENKES MALANG

Apakah senam jantung sehat itu ???



Olahraga yang berintikan aerobic ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah dan bermanfaat serta aman.



Apa sih manfaat Senam Jantung Sehat ???

- Meningkatkan elastisitas pembuluh darah
- Otot-oto dan peredaran darah kita akan lebih sempurna mengambil, mengedarkan, dan menggunakan oksigen
- Menurunkan kadar lemak dalam darah
- Mengurangi terjadinya penggumpalan darah

Senam jantung sehat dilakukan:

- Minimal 2 atau 3 kali dalam 1 minggu
- Latihan dilakukan selama 30 menit terdiri dari 5 menit pemanasan, 20 menit latihan inti dan 5 menit pendinginan

**AYO SENAM**

**DAN**

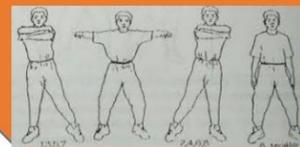
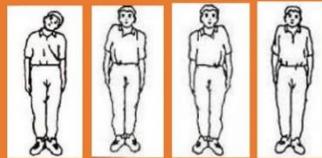
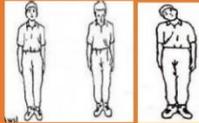
**JAGA JANTUNG KITA !!!!!**



## LANGKAH-LANGKAH SENAM JANTUNG SEHAT

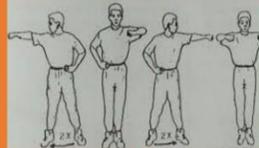
### • Pemanasan

1. Jalan di tempat
2. Menundukkan kepala
3. Memiringkan kepala ke kanan
4. Memiringkan kepala ke kiri
5. Mengangkat bahu ke kanan
6. Mengangkat bahu ke kiri
7. Mengangkat kedua bahu
8. Mengayunkan ke muka samping dan putar lengan
9. Menggerakkan dada, lengan dan punggung



### • Inti

1. Jalan di tempat dan melangkah maju mundur
2. Silang-buka lengan di muka paha
3. Lurus-tekuk siku setinggi bahu
4. Ayun siku ke atas-bawah dan lurus ke muka
5. Mendorong lengan ke muka dan atas
6. Angkat siku dan dorong telapak tangan
7. Luruskan lengan bawah dan silang lengan



### • Pendinginan

1. Mengayunkan tangan ke samping dan atas
2. Mengangkat lengan ke atas dan samping
3. Menahan lengan di atas
4. Menekuk siku ke atas dan sikap sempurna
5. Meluruskan lengan dan kaki ke belakang
6. Meluruskan kaki kanan dan menekuk kaki kiri



[https://www.youtube.com/watch?v=EGeNLp\\_8QIE](https://www.youtube.com/watch?v=EGeNLp_8QIE)  
[https://www.youtube.com/watch?v=EGeNLp\\_8QIE](https://www.youtube.com/watch?v=EGeNLp_8QIE)

**DOKUMENTASI**

