

### PERMOHONAN MENJADI PASIEN KELOLAAN

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap maka yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUKIRNO  
NIM : 41121232060  
No. HP : 0813-9088-8312  
Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny. S dengan Masalah Keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif dan Penerapan Senam Hipertensi

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya Program Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Dalam penelitian ini, peneliti tidak bekerja sendiri melainkan dibantu oleh asisten penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk MENERAPKAN senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Peneliti mohon kesediaan ibu untuk menjadi pasien kelolaan dalam studi kasus ini. Tindakan ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.

Demikian penjelasan saya sampaikan, atas bantuan, dukungan dan kesediaan ibu, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti

SUKIRNO  
NIM. 41121232060

***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :  
Umur :  
Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : SUKIRNO  
NIM : 41121232060

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap, 2024  
Pasien Kelolaan

.....

	<b>SOP</b>		<b>UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP</b>
	<b>SENAM HIPERTENSI</b>		
	<b>SOP</b>	No. : 01	
		Tanggal : 7-11-2024	
	Hal : 1/2		
<b>PENGERTIAN</b>	Olahraga atau senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi dan membakar lebih banyak lemak di dalam darah serta memperkuat otot-otot jantung.		
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melancarkan sirkulasi darah</li><li>2. Menurunkan tekanan darah tinggi</li><li>3. Mencegah stroke</li><li>4. Mencegah penyakit gagal jantung</li><li>5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin</li><li>6. Menjaga kebugaran jasmani</li></ol>		
<b>PERSIAPAN PASIEN</b>	Minta pasien untuk berdiri dan rileks		
<b>PROSEDUR</b>	<b>Pra interaksi:</b> Menyiapkan musik		
	<b>Tahap Orientasi:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberi salam/ menyapa klien</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur</li><li>4. Menanyakan kesiapan klien</li></ol> <b>Tahap kerja:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengukur tekanan darah pre senam hipertensi</li><li>2. Jalan di tempat dengan ketukan 2 × 8</li></ol> <div></div>		

3. Tepuk tangan  $4 \times 8$



4. Tepuk jari  $4 \times 8$



5. Silang ibu jari  $4 \times 8$



6. Adu sisi kelingking  $2 \times 8$



7. Adu sisi telunjuk  $6 \times 8$



8. Ketuk pergelangan tangan dan nadi  $2 \times 8$



9. Tekan jari – jari  $2 \times 8$



10. Buka dan mengepal  $2 \times 8$



11. Menepuk punggung tangan  $4 \times 8$



12. Menepuk lengan dan bahu  $4 \times 8$



13. Menepuk pinggang  $2 \times 8$



14. Menepuk paha  $4 \times 8$



15. Menepuk samping betis  $2 \times 8$



16. Jongkok berdiri  $2 \times 8$



17. Menepuk perut  $2 \times 8$



	18. Mengukur tekanan darah post senam hipertensi  <b>Tahap Terminasi</b> 1. Melakukan evaluasi 2. Dokumentasikan 3. Menyampaikan rencana tindak lanjut 4. Mendoakan klien dan berpamitan
<b>Sumber</b>	Basuki & Barnawi (2021)

