

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2023). Exercise guidelines for hypertension management.
- American Heart Association (AHA). (2023). Understanding blood pressure readings. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Dian Julistyanissa, & Chanif, C. (2022). Penerapan *Brisk Walking exercise* terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 15–22.
- European Society of Cardiology, & European Society of Hypertension. (2023). Guidelines for the management of arterial hypertension. ESC/ESH.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2021). *Family Nursing: Research, Theory, and Practice* (6th ed.). Pearson Education.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Helga Dwi Marsya. (2019). Penerapan evidence base *Brisk Walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga Bp. J di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 88–95.
- Indonesian Society of Hypertension. (2023). Panduan promotif dan preventif hipertensi. InaSH.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman pencegahan dan pengendalian hipertensi. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman penanggulangan hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lenggogeni, D. P. (2024). Hipertensi dan *Brisk Walking exercise*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Li, C., Liu, L., Zhang, Y., Li, N., & Shi, X. (2022). *Effects of Brisk Walking on Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Meta-Analysis*. *Journal of Hypertension Research*, 45(3), 155–163.
- Marsya, H. D. (2019). Penerapan evidence base *Brisk Walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 88–95.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). **The global epidemiology of hypertension**. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Muhammad Awaluddin. (2021). Intervensi edukasi *Brisk Walking exercise* pada keluarga terhadap perubahan tekanan darah dengan masalah hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 33–40.

- Notoatmodjo, S. (2021). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Octaviani, A., Rahmawati, N., & Widodo, A. (2021). Hubungan Tingkat Tekanan Darah dengan Keluhan Nyeri Kepala pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 9(2), 81–89.
- Ofori, A. K., Mensah, K., & Darkwah, D. (2021). *Brisk Walking Exercise* and Blood Pressure Control Among Hypertensive Patients: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Nursing and Health Science*, 8(2), 45–52.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2022). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Pradono, J., dkk. (2020). *Hipertensi pembunuh terselubung di Indonesia*. Jakarta: LPB Kemenkes.
- Prasetya, R. A., Hadi, S. P., & Lestari, Y. (2023). Pengaruh Intervensi PHBS terhadap Perilaku Hidup Sehat Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(1), 33–39.
- Rahmaudina, A., Herlina, & Suryani, I. (2020). Fungsi dan peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2), 120–128.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Riyadina, W. (2021). Pedoman tatalaksana hipertensi di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 115–123.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2021). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Srianingsih, N. N., Wati, Y., & Zain, L. (2022). Peran keluarga dalam perawatan kesehatan anggota keluarga. *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 6(1), 45–52.
- Susanti, H., Ramadhani, N., & Putri, W. (2022). Hubungan Nyeri Kepala dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Medis*, 11(4), 256–262.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tri Wahyuni, T., Susanti, R., & Hastuti, R. (2021). *Buku ajar keperawatan keluarga: Dilengkapi riset & praktik*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Wahyuni. (2020). Peningkatan peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(3), 210–218.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., et al. (2017). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Journal of Hypertension*, 38(4), 703–724.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2022). Hypertension fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023). Global status report on noncommunicable diseases. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/ncds-status-report-2023>
- World Health Organization. (2023). World Hypertension Day Campaign. World Health Organization.
- World Heart Federation. (2023). World Heart Report 2023. Retrieved from <https://world-heart-federation.org>
- World Population Review. (2019). Global hypertension statistics by country. Retrieved from <https://worldpopulationreview.com>

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT SURVEI AWAL



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/652.C/2025

Yth. : Kepala UPT. Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 17 April 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Sela Saputri	P07120624061	Penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Untuk Mengontrol Tekanan Darah di UPT. Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Angra Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2

SURAT BALASAN SURVEI AWAL



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos 20353
Pos-el : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 5101 /PTPB/V/2025
Lampiran :
Perihal : Balasan Izin Survey Awal

Tuntungan, 20 Mei 2025
Kepada Yth:
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/ 652.c/2025 tanggal 17 April 2025, perihal Izin Survey Awal di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Keperawatan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut:

Nama : Sela Saputri
NIM : P07120624061
Program Studi : Profesi Ners
Judul Skripsi : Penerapan Brisk Walking Exercise pada keluarga Penderita Hipertensi dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung untuk mengontrol Tekanan Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Survey Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Survey Awal membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (Satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu


dr. Bob Ithon Vider W Dabukke
NIP. 19870919-201506 1 001

SURAT ETICAL CLEARENCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2132/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sela Saputri, S.Tr. Kep
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENERAPAN BRISK WALKING EXERCISE PADA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH DI UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU"

"IMPLEMENTATION OF BRISK WALKING EXERCISE IN FAMILIES WITH HYPERTENSION WITH RISK PROBLEMS OF REDUCED CARDIAC OUTPUT TO CONTROL BLOOD PRESSURE AT UPT. TUNJUNGAN COMMUNITY HEALTH CENTER, PANCUR BATU DISTRICT"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 September 2025 sampai dengan tanggal 23 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 23, 2025 until September 23, 2026.
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Medan
 Jalan Jamin Ginting KM. 11.5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 Telp. 81368633
 https://poltekkes-medan.ac.id

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/SP-6/2025

Yth : Kepala UPT, Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Izin Penelitian
 Tanggal : 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 - 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Sela Saputri	P07120624061	Penerapan <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Untuk Mengontrol Tekanan Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan
 Dr. Anjira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
 NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi besutan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU
Jalan : Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos 20353
Pos-el : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 6373 /PTPB/VI/2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Tuntungan, 30 Juni 2025
Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/888.c/2025 tanggal 26 Mei 2025, perihal Izin Penelitian di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Keperawatan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut :

Nama : Sela Saputri
NIM : P07120624061
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Untuk Mengontrol Tekanan Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (Satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Ka UPT Puskesmas Tuntungan
Kec. Pancur Batu

dr. Bob Jhon Winder W Dabukke
NIP.19870919 201506 1 001

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia fdan setuju menjadi subjek studi kasus yang berjudul
“Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Keluarga Penderita Hipertensi
Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Untuk Mengontrol Tekanan
Darah Di UPT. Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu”, yang diteliti oleh:

Nama : Sela Saputri

Umur : P07120624061

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada
paksaan dari pihak manapun.

Medan,

2025

Responden

()

Lampiran 7

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *BRISK WALKING EXERCISE*
(JALAN CEPAT)**

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) <i>BRISK WALKING EXERCISE</i> (JALAN CEPAT)
Pengertian	<i>Brisk Walking exercise</i> merupakan salah satu bentuk latihan jalan cepat yang dilakukan untuk dapat menurunkan tekanan darah dan sebagai daya tahan tubuh seseorang dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15-30 menit dengan rerata kecepatan 5-6 km/jam.
Tujuan	Agar penderita hipertensi mampu mengontrol tekanan darah secara mandiri dengan <i>Brisk Walking exercise</i>.
Manfaat	Untuk mengontrol hipertensi terhadap penurunan tekanan darah, meningkatkan kerja jantung, dan memperlancar sirkulasi darah.
Kontra Indikasi	Kontra Indikasi <i>Brisk Walking exercise</i> ialah klien yang mengalami hipertensi tidak terkontrol, adanya komplikasi jantung, <i>fatigue</i> (kelelahan), dan gangguan muskuloskeletal.
Waktu Pelaksanaan	Latihan dilakukan 1 kali seminggu selama 1 bulan dan dilakukan di daerah dekat Puskesmas
Persiapan Alat	1. Jam tangan (arloji)/stopwatch 2. Lembar observasi pengukuran tekanan darah
Tahap Kerja	a. Tahap Persiapan 1. Jelaskan manfaat dan tujuan tindakan yang akan dilakukan 2. Pastikan klien menggunakan perlengkapan olahraga (sepatu dan pakaian olahraga) 3. Lakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan pemanasan (stretching) 4. Lakukan pemanasan (stretching) seperti peregangan pada otot kepala, tangan dan kaki b. Tahap Kerja

	1. Atur posisi tubuh, klien berdiri tegak dan pandangan mata kedepan 2. Posisikan satu kaki kedepan dengan gerakan tangan yang berlawanan dengan kaki 3. Tekuk lengan tangan membentuk sudut 90° atau siku-siku dan kedua tangan dikepal 4. Saat melangkahkan kaki, pastikan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah 5. Berikan dorongan kuat pada ujung kaki sambil mengayunkan kedua lengan tangan 6. Pastikan posisi tangan terus menempel di sisi tubuh 7. Pastikan gerakan pinggul saat melangkah kaki tidak dapat mengubah posisi tubuh 8. Gunakan langkah yang sesuai dengan kenyamanan tidak terlalu besar namun tidak terlalu sempit. Dengan kecepatan 5-6km/jam c. Fase Terminasi 1. Hentikan bila klien mengalami keluhan dan lanjutkan dari sisa waktu yang ditentukan jika kondisi klien telah membaik 2. Latihan ditutup dengan pendinginan selama 5 menit
Tahap Evaluasi	Setelah pendinginan selesai maka akan dilakukan kembali pengukuran tekanan darah 15 menit setelah selesai latihan untuk mengobservasi tekanan darah apakah ada penurunan atau tidak.

Sumber: Kemenkes RI (2023) dan Surbakti Sabar (2014).

Lampiran 8

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENGUKURAN TEKANAN DARAH

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGUKURAN TEKANAN DARAH
Pengertian	Adalah tata cara pengukuran tekanan darah pasien dengan menggunakan tensimeter digital. Tekanan darah adalah tekanan dari darah terhadap dinding pembuluh darah yang merujuk kepada tekanan darah pada arteri secara sistemik. Nilai tekanan darah secara umum dinyatakan dalam mmHg.
Tujuan	1. Untuk mengetahui nilai tekanan darah 2. Untuk mengetahui keadaan umum pasien 3. Untuk mengetahui kerja jantung 4. Untuk membantu memberikan perawatan dan pengobatan
Persiapan Alat	1. Sphygmomanometer/tensimeter (digital/anaeroid)
Tahap Kerja	a. Tahap Prainteraksi 1. Mencuci tangan 2. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar b. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien atau keluarga 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan di lakukan c. Tahap Kerja 1. Mengatur posisi pasien 2. Menempatkan diri di sebelah kanan pasien, bila mungkin

	3. Letakkan lengan yang hendak di ukur 4. Pasang mangset pada lengan atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti 5. Tentukan denyut nadi arteri radialis secara perlahan 6. Letakkan diafragma stetoskop di atas nadi brachialis 7. Pompa terus sampai manometer setinggi 20 mmhg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba 8. Kempeskan balon udara mangset secara perlahan 9. Catat mmhg manometer saat pertama kali denyut dani teraba kembali. Nilai ini menunjukkan tekanan sistolik 10. Dan catat denyut nadi saat terakhir kali dan ini menunjukkan tekanan diastolik. d. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat-alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatat tekanan darah klien
--	--

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 tentang Keselamatan Pasien

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Responden	Hari Ke- 1		Hari Ke- 2		Hari Ke- 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Tn. S	166/98	164/94	158/95	156/94	144/86	142/91





Lampiran 11

Lampiran 11

LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Sela Saputri
 NIM : P07120624061
 Judul KIAN : Penerapan *Brisk Walking Exercise* Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Untuk Mengontrol Tekanan Darah Di UPT. Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Pembimbing Utama : Dr. Siang Tarigan, S.Kep. Ns. M.Kes
 Pembimbing Pendamping : Dr. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	Kamis, 26 Maret 2025	Pengajuan Judul KIAN			
2	Kamis, 17 April 2025	ACC Judul Kian			
3	Senin, 21 April 2025	Konsultasi Telaah Jurnal			
4	Jum'at, 25 April 2025	Konsultasi BAB I			
5	Senin, 12 Mei 2025	Konsultasi hasil perbaikan BAB I dan Konsultasi BAB II			
6	Jum'at, 16 Mei 2025	ACC BAB I, Konsultasi perbaikan BAB II, Konsultasi BAB III			

7	Senin, 19 Mei 2025	ACC BAB II, Konsultasi perbaikan BAB III			7
8	Senin, 02 Juni 2025	Konsultasi BAB IV, Konsultasi BAB V			7
9	Selasa, 03 Juni 2025	ACC BAB IV, Konsultasi BAB V			7
10	Kamis, 05 Juni 2025	ACC BAB IV dan BAB V, Konsultasi Abstrak			7
11	Jum'at, 06 Juni 2025	Konsultasi PPT			7
12	Senin, 09 Juni 2025	Konsultasi Revisi Perbaikan PPT			7
13	Selasa, 17 Juni 2025	Sidang KIAN			7
14	Kamis, 10 Juli 2025	Revisi KIAN			7
15	Kamis, 24 Juli 2025	ACC KIAN			7

Medan, 24 Juli 2025
R.K.a Prodi Profesi Ners


Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198008292002122002

Lampiran 12

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



SELA SAPUTRI

MobilePhone: 085172180434

Email : selasaputri05@gmail.com

1. Nama	: SELA SAPUTRI
2. Nim	: P07120624061
3. Pekerjaan	: Mahasiswa
4. Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan
5. Institusi	: Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
Tempat Tanggal Lahir	: Bangkinang, 18 April 2022
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jln. Bunga Negeri No. 80, Kemenangan Tani Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera U
Alamat Email	: selasaputri05@gmail.com
No Telp/Hp	: 085772958746

DATA PRIBADI

1. 2008-2014 : SD NEGERI 012 SALO
2. 2014-2017 : SMP NEGERI 1 BANGKINANG KOTA
3. 2017-2020 : SMA NEGERI 1 BANGKINANG KOTA
4. 2020- 2024: Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

