

## RANCANGAN JADWAL PENELITIAN

Kegiatan	Maret 2015				April 2015				Mei 2015				Juni 2015				Juli 2015				Agustus 2015			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan:																								
- Perijinan Tempat Latihan																								
- Persiapan Alat Penelitian																								
Pelaksanaan:																								
-Pemilihan Sampel																								
-Pengumpulan Data																								
-Pengolahan Data																								
-Penyusunan Laporan & Sidang Thesis																								

---

**PENJELASAN PENELITIAN**

---

**Judul Penelitian: Efektifitas *Home Heart Walk* Terhadap Derajat Kelelahan Pada Penderita Gagal Jantung Di Jakarta.**

**Peneliti : Yanti Anggraini Aritonang**

**NIM : 2013-01-016**

---

Saya mahasiswa program Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus Jakarta, bermaksud melaksanakan penelitian efektifitas *Home Heart Walk* terhadap derajat kelelahan pada penderita gagal jantung di Jakarta. Penelitian bermanfaat menurunkan derajat keluhan kelelahan melalui *Home Heart Walk*.

Sebelum pelaksanaan *Home Heart Walk*, penderita akan melakukan pengecekan derajat kelelahan, tekanan darah sistolik & diastolik, denyut nadi, dan *respiratory rate* (frekuensi pernafasan). Kemudian, penderita akan diajarkan gerakan peregangan. Lalu, Penderita akan diajarkan latihan *Home Heart Walk* di rumah sakit. Sehabis latihan *Home Heart Walk*, peneliti akan mengukur jarak yang ditempuh dalam latihan yang pertama sebagai bagian *pre-test* dan pengecekan kembali derajat kelelahan, tekanan darah sistolik & diastolik, denyut nadi, dan *respiratory rate* (frekuensi pernafasan).

Untuk pertemuan selanjutnya, penderita akan diajarkan kembali latihan *Home Heart Walk* dua hari sekali selama seminggu dirumah. Kemudian, responden akan melakukan *Home Heart Walk* dengan ditemani oleh keluarga selama enam minggu dirumah. Keluarga akan mencatat jarak tempuh yang dicapai responden di lembaran catatan jarak tempuh. Peneliti akan bertelepon ke penderita untuk mem-*follow up* latihan dan menanyakan jarak tempuh yang dicapai. Setiap hari minggu peneliti akan datang untuk mengecek kembali derajat kelelahan, tekanan darah sistolik & diastolik, denyut nadi dan *respiratory rate* untuk mencegah kontraindikasi latihan. Pada hari terakhir minggu keenam, peneliti akan mengecek kembali derajat kelelahan, tekanan darah sistolik & diastolik, denyut nadi, *respiratory rate* dan total jarak tempuh sebagai hasil *post test*. Diakhir latihan setelah enam minggu, peneliti akan memberikan souvenir sebagai ucapan terima kasih ke bapak/ibu & dalam penelitian ini tidak ada dipunggut bayaran apapun (gratis).

Apabila bapak/ibu mengalami sesak nafas atau kelelahan yang berlebihan saat latihan *Home Heart Walk*, maka peneliti siap dihubungi. Bila terjadi ketidaknyaman, maka bapak /ibu mempunyai hak berhenti/keluar dari penelitian ini. Kami berjanji akan menjunjung tinggi hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data. Apabila terjadi yang kurang jelas mengenai prosedur penelitian maka bapak/ibu dapat menanyakannya ke peneliti. Akhirnya, peneliti mengharapkan partisipasi bapak/ibu dalam penelitian ini dan ucapkan terima kasih kepada bapak/ibu atas kesediaan dan partisipasinya.

Hormat Saya,

Yanti Anggraini Aritonang

---

**LEMBAR PERSETUJUAN**


---

**Judul Penelitian: Efektifitas *Home Heart Walk* Terhadap Derajat Kelelahan Pada Penderita Gagal Jantung Di Jakarta.**

**Peneliti : Yanti Anggraini Aritonang**

**NIM : 2013-01-01**

---

Peneliti telah memberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Saya mengerti bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Home Heart Walk* terhadap derajat kelelahan pada penderita gagal jantung. Saya mengerti bahwa penelitian ini bermanfaat untuk menurunkan derajat kelelahan pada penderita gagal jantung sehingga diperlukan latihan *Home Heart Walk* yang intensif.

Saya juga mengerti bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan rehabilitasi jantung dalam pemberian latihan jalan dalam usaha menurunkan derajat kelelahan. Saya mengerti resiko yang mungkin terjadi selama penelitian ini dapat terjadi kelelahan yang meningkat, namun peneliti bersedia siap membantu dalam penanganan apabila hal tersebut terjadi. Saya mengerti bahwa identitas dan catatan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian.

Saya berhak untuk menghentikan keikutsertaan dalam penelitian ini kapan saja serta berhak mendapatkan jawaban yang jelas mengenai prosedur penelitian yang akan dilakukan. Secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakarta, .....2015

Responden

Peneliti

(.....)

(Yanti Anggraini Aritonang)

### LEMBARAN OBSERVASI- DATA RESPONDEN

---

Petunjuk:

- Bacalah dengan cermat dan teliti setiap item dibawah ini dan jawablah atau berilah tanda check list pada alternatif jawaban yang saudara pilih.

#### A. DATA DEMOGRAFI

1. Nomor Responden : .....(di isi oleh peneliti)
2. Nama : .....
3. Tanggal Tahun Lahir : ...../...../.....
4. Usia : .....
5. Jenis Kelamin :  Perempuan  Laki-Laki
6. Alamat Lengkap : .....  
.....
7. Nomor Telepon/ HP : Telp.....HP.....
8. Tanggal Pemeriksa : .....
9. Nama Pemeriksa : .....
10. Berat Badan : .....Kg.
11. Tinggi Badan : .....Cm.
12. Perhitungan IMT :  Normal (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>)  
 Underweight (dibawah 18,5 kg/m<sup>2</sup>)  
 Overweight (diatas 25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>)  
 Obese (diatas 30,0 kg/m<sup>2</sup>)
13. Derajat Gagal Jantung:  II (terdapat batasan aktivitas fisik umum)  
 III (terdapat batasan aktivitas fisik ringan)

**LEMBARAN OBSERVASI LATIHAN *HOME HEART WALK***

**Judul Penelitian: Efektifitas *Home Heart Walk* Terhadap Derajat Kelelahan Pada Penderita Gagal Jantung Di Jakarta**

Nomor Responden : .....(Diisi oleh peneliti)

Nama Responden : .....

	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>				
	<b>I</b>			<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	
<b>Waktu</b>								
<b>Tekanan Darah Sistolik</b>			mmHg					mmHg
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>			mmHg					mmHg
<b>Denyut Nadi</b>			x/menit					x/menit
<i>Respiratory Rate</i>			x/menit					x/menit
<b>Derajat Kelelahan</b>			( <i>Borg Scale</i> )					( <i>Borg Scale</i> )
<b>Jarak Yang Ditempuh</b>			meter					meter

	<i>Post Test</i>			<i>Post Test</i>				
	<b>VI</b>			<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>IX</b>		
<b>Waktu</b>								
<b>Tekanan Darah Sistolik</b>			mmHg					mmHg
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>			mmHg					mmHg
<b>Denyut Nadi</b>			x/menit					x/menit
<i>Respiratory Rate</i>			x/menit					x/menit
<b>Derajat Kelelahan</b>			( <i>Borg Scale</i> )					( <i>Borg Scale</i> )
<b>Jarak Yang Ditempuh</b>			meter					meter

Pertanyaan: Apakah anda merasakan kelelahan selama berjalan 6 menit?  
 Pada grade berapa?

0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

---

*Modified The Borg Scale Perceived Excertion*

---

Skala 0 : Tidak kelelahan sama sekali.

---

Skala 0,5 : Kelelahan sangat, sangat ringan.

---

Skala 1 : Kelelahan sangat ringan.

---

Skala 2 : Kelelahan ringan.

---

Skala 3 : Kelelahan sedang.

---

Skala 4 : Kelelahan kadang berat.

---

Skala 5 : Kelelahan berat.

---

Skala 6 : Kelelahan berat.

---

Skala 7 : Kelelahan sangat berat.

---

Skala 8 : Kelelahan sangat berat.

---

Skala 9 : Kelelahan sangat, sangat berat (hampir maksimal)

---

Skala 10 : Kelelahan maksimal

---

Sumber: *Heart Foundation* (2014) dan Crapo et al (2002)

Note: - bila penderita mengalami rawat inap kembali/ meninggal akan dicatat sendiri.

**LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN PENELITIAN *HOME HEART WALK*****Format Pemantauan Terapi 50 Pasien *Pre-Test* (Pertemuan 1)**

<b>NO Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							

<b>NO Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							
33.							
34.							
35.							
36.							
37.							
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							
44.							



<b>NO Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
45							
46.							
47.							
48.							
49.							
50							

**LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN PENELITIAN HOME HEART WALK**Format Pemantauan Terapi 50 Pasien *Post-Test* (Pertemuan 2,3,4,5,6,7,8,9)

<b>No Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							

<b>No Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							
33.							
34.							
35.							
36.							
37.							
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							
44.							

<b>No Responden</b>	<b>BP Diastolik</b>	<b>BP Sistolik</b>	<b>Nadi</b>	<b>RR</b>	<b>Derajat Kelelahan</b>	<b>Total Jarak Yang Ditempuh</b>	<b>Ket</b>
45							
46.							
47.							
48.							
49.							
50							

**Lembaran Catatan Jarak Tempuh Responden**

**No. Responden (.....)**

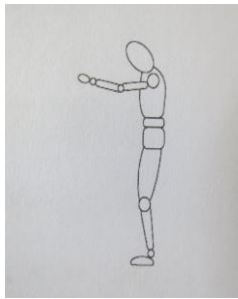
<b>Tanggal</b>	<b>Jarak Tempuh</b>	<b>Total Jarak Tempuh</b>

## **Pedoman Latihan Pemanasan Pada Penderita Gagal Jantung**

Latihan pemanasan meliputi gerakan-gerakan peregangan (*stretching*) sebelum latihan *Home Heart Walk* pada penderita gagal jantung

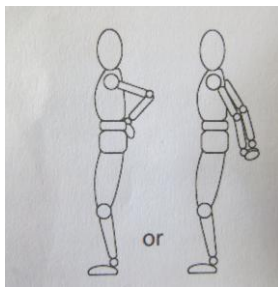
### **1. Peregangan Punggung Atas (Bahu)**

Kunci jari-jari kedua tangan sambil kedua lengan ditarik kearah depan. Tundukan kepala kearah bawah (lantai) dan tahan peregangan sampai 10 detik.



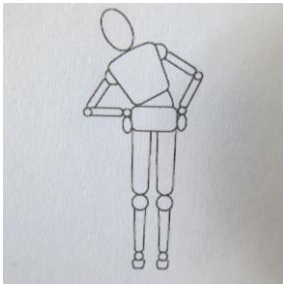
### **2. Peregangan Dada**

Tangan dipindahkan ke bagian punggung bawah atau ke bagian belakang sambil diluruskan. Tarik punggung hingga punggung menjadi lurus. Tahan peregangan tersebut hingga 10 detik.



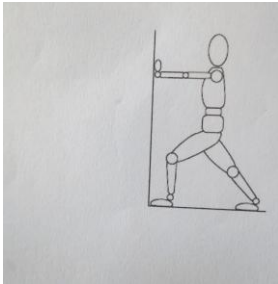
### **3. Peregangan Punggung dan Pinggang**

Berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan berada di pinggang. Tarik pinggang dan punggung ke arah kiri kemudian kembali ke posisi tegak. Setelah itu, tarik pinggang dan punggung ke arah kanan dan ulangi sampai 5 kali.



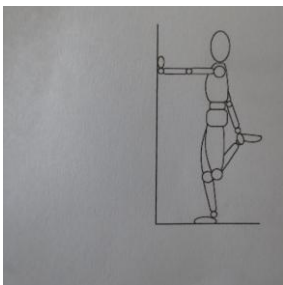
**4. Peregangan Betis**

Kaki kanan ditarik ke arah depan dan kaki kiri ditarik ke arah belakang. Badan ditarik ke depan, kaki kanan diluruskan dan betis kaki kiri ditarik sampai terasa urat di dalam betis terasa tertarik. Tahan peregangan 10 detik dan ulangi gerakan kembali pada kaki kiri.



**5. Peregangan Pergelangan Kaki**

Letakan lengan kiri di tembok dengan arah lurus. Pegang pergelangan kaki kanan dan tarik ke arah atas. Tahan peregangan sampai 10 detik dan ulangi dengan kaki kanan.



Sumber : NHS Trust, 2012

### **Prosedur Pengukuran Tekanan darah**

1. Jelaskan prosedur pengukuran tekanan darah agar klien tidak mengalami ketakutan.
2. Posisikan klien pada posisi yang benar (berbaring atau duduk).
3. Jauhkan klien dari segala sesuatu yang menghambat aliran darah dan berefek ke pembacaan tekanan darah.
4. Pasang manset sphygmomanometer pada lengan. Pastikan manset berada 2-3 cm diatas nadi brachial arteri.
5. Palpasi nadi brachial pada lengan yang terpasang manset.
6. Tunggu 15-30 detik lalu letakan stetoskop pada nadi brachial arteri.
7. Kembangkan manset dengan dipompa sampai tidak terdengar suara denyutan nadi brachial arteri dan tambahkan 30 mmHg.
8. Dengar dan catat bunyi pertama sebagai nilai tekanan darah sistolik.
9. Dengar dan catat bunyi terakhir sebagai nilai tekanan darah diastolik.
10. Bila tim klinisi tidak yakin dengan hasil tekanan darah yang didapatkan. Pengulangan pengukuran tekanan darah dapat diulangi oleh klinisi yang lain.

Sumber: *NHS Foundation Trust*, 2013



### **Prosedur Pengukuran Denyut Nadi**

1. Letakan posisi tangan kiri terbuka keatas dan pegang tiga jari tangan kanan (telunjuk, tengah, dan jari manis) di pergelangan tangan kiri.
2. Rasakan denyutan nadi dan hitung dalam 15 detik.
3. Kalikan 4 jumlah denyutan dalam 15 detik dan hasil angka tersebut merupakan denyutan nadi selama 1 menit.

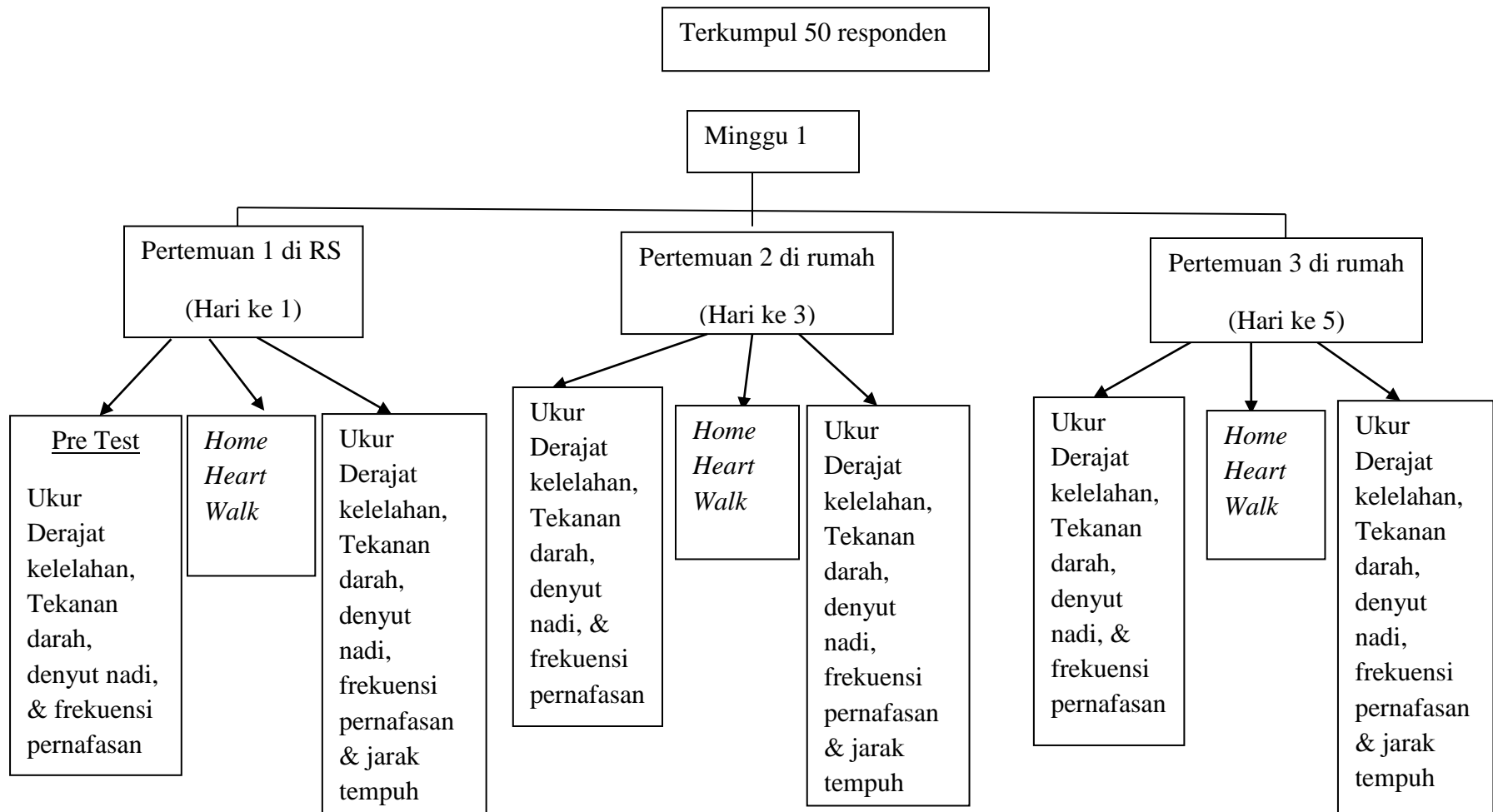
Sumber : Suharsono, 2011.

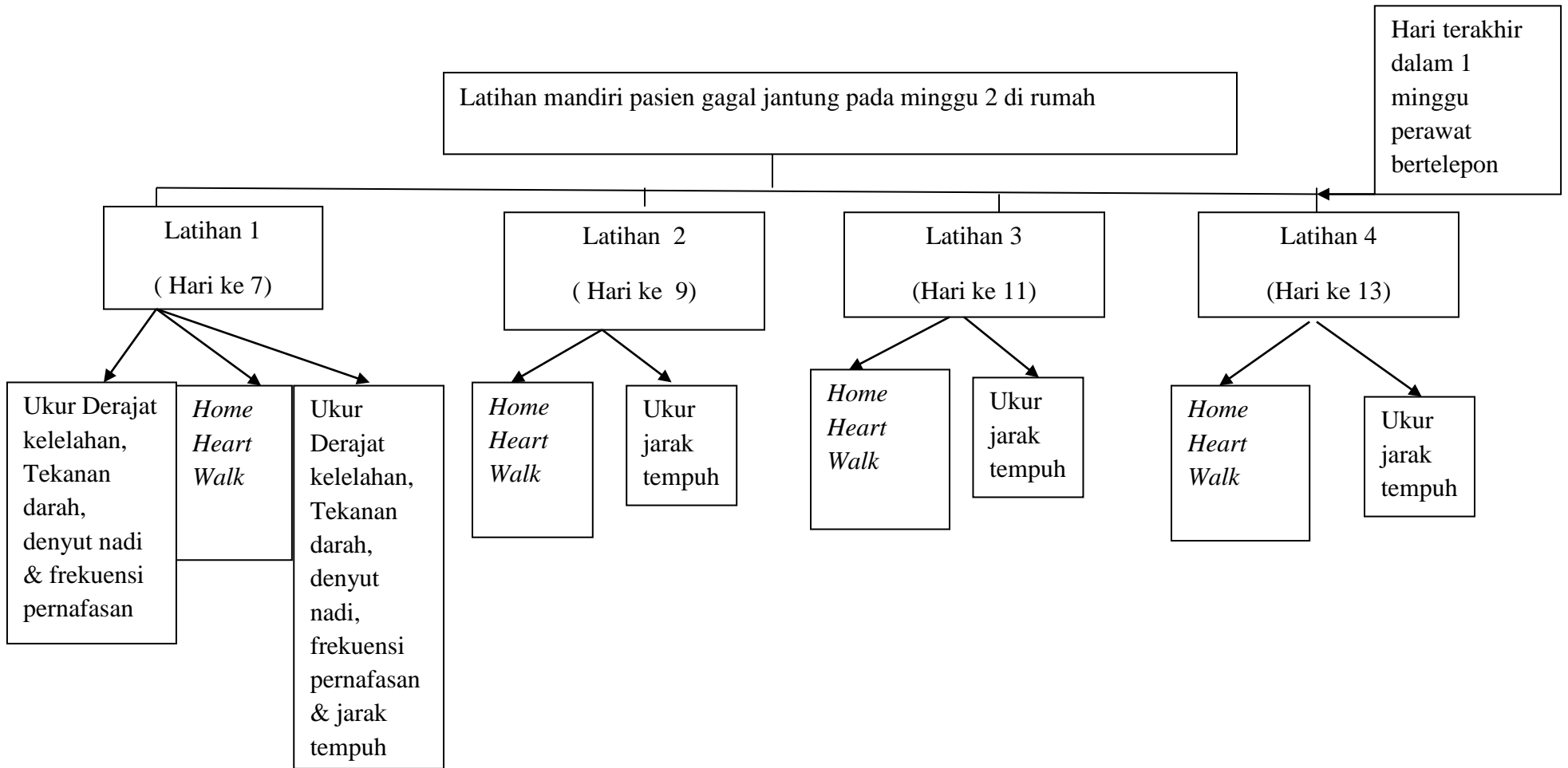
### **Prosedur Pengukuran *Respiratory Rate***

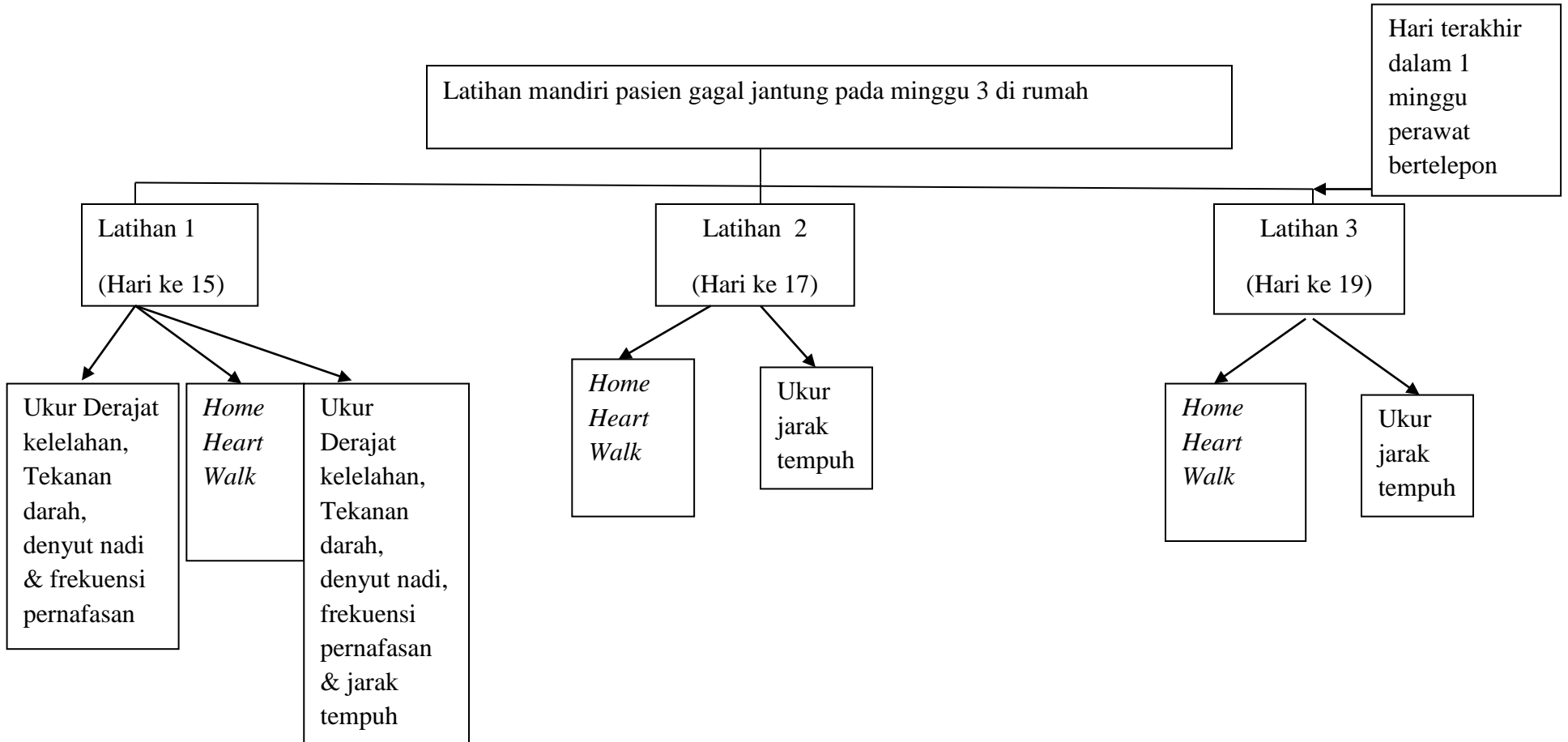
1. Posisikan klien dalam posisi isirahat baik posisi duduk. Pastikan klien nyaman.
2. Biarkan klien istirahat minimal 3 menit.
3. Perhatikan dan hitung naik –turunnya dinding dada selama 60 detik.  
Observasi ritme, kedalaman dan usaha pernafasan.
4. Hasil hitung tersebut merupakan hasil *respiratory rate*.
5. Catat *respiratory rate* ke lembaran dokumentasi.

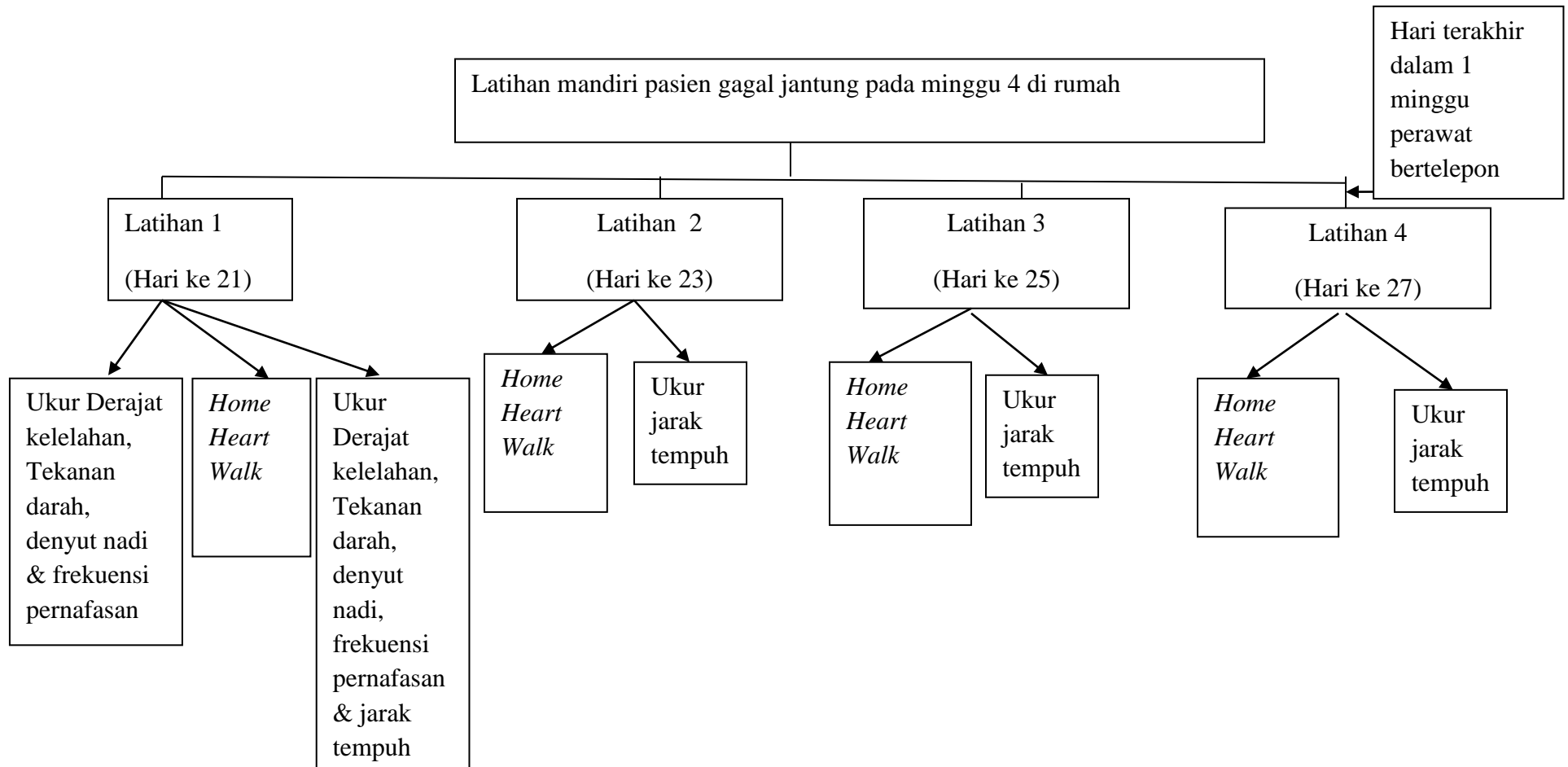
Sumber: *Clinical research facility sheffield*, 2010

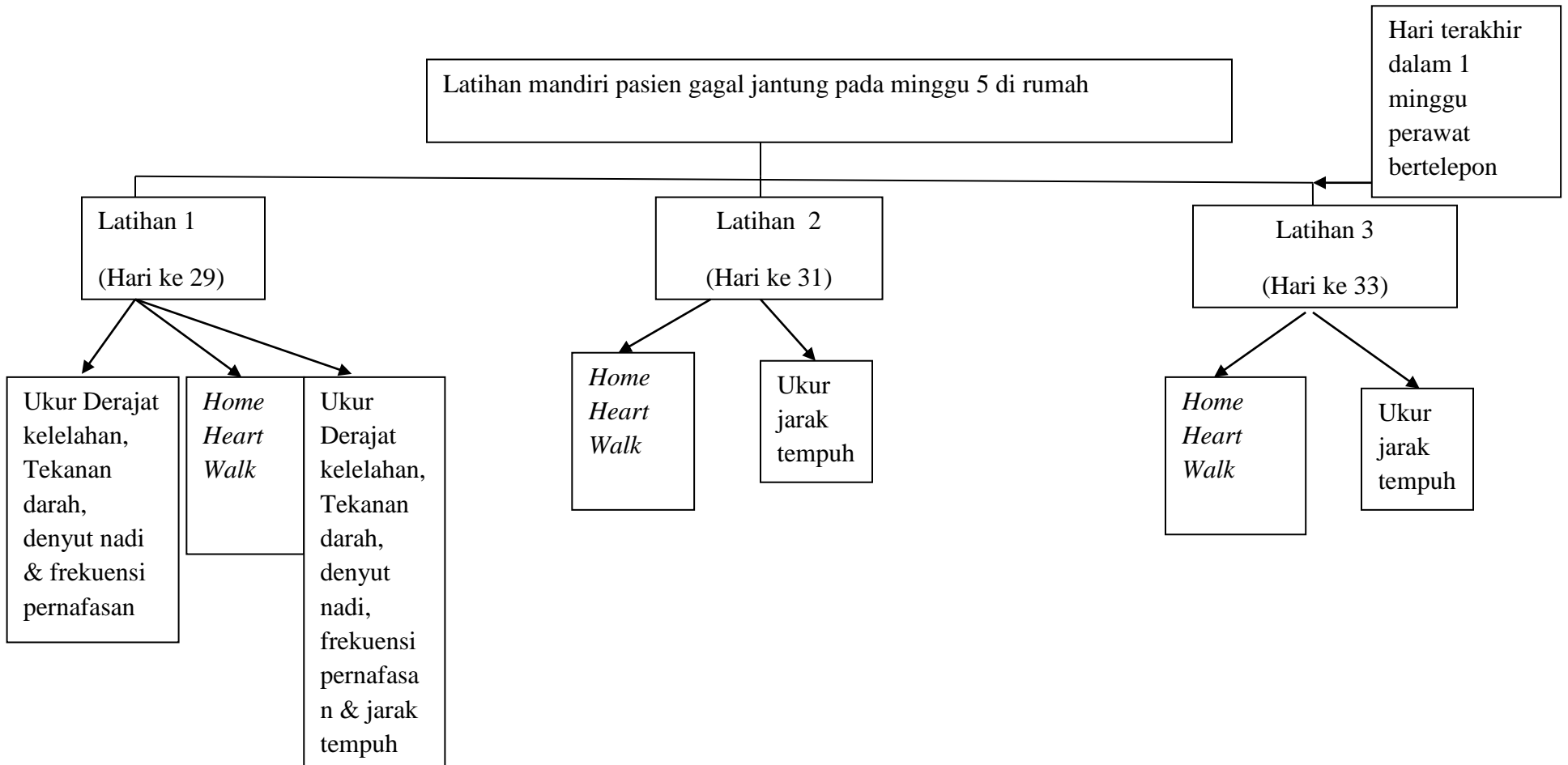
**PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN**

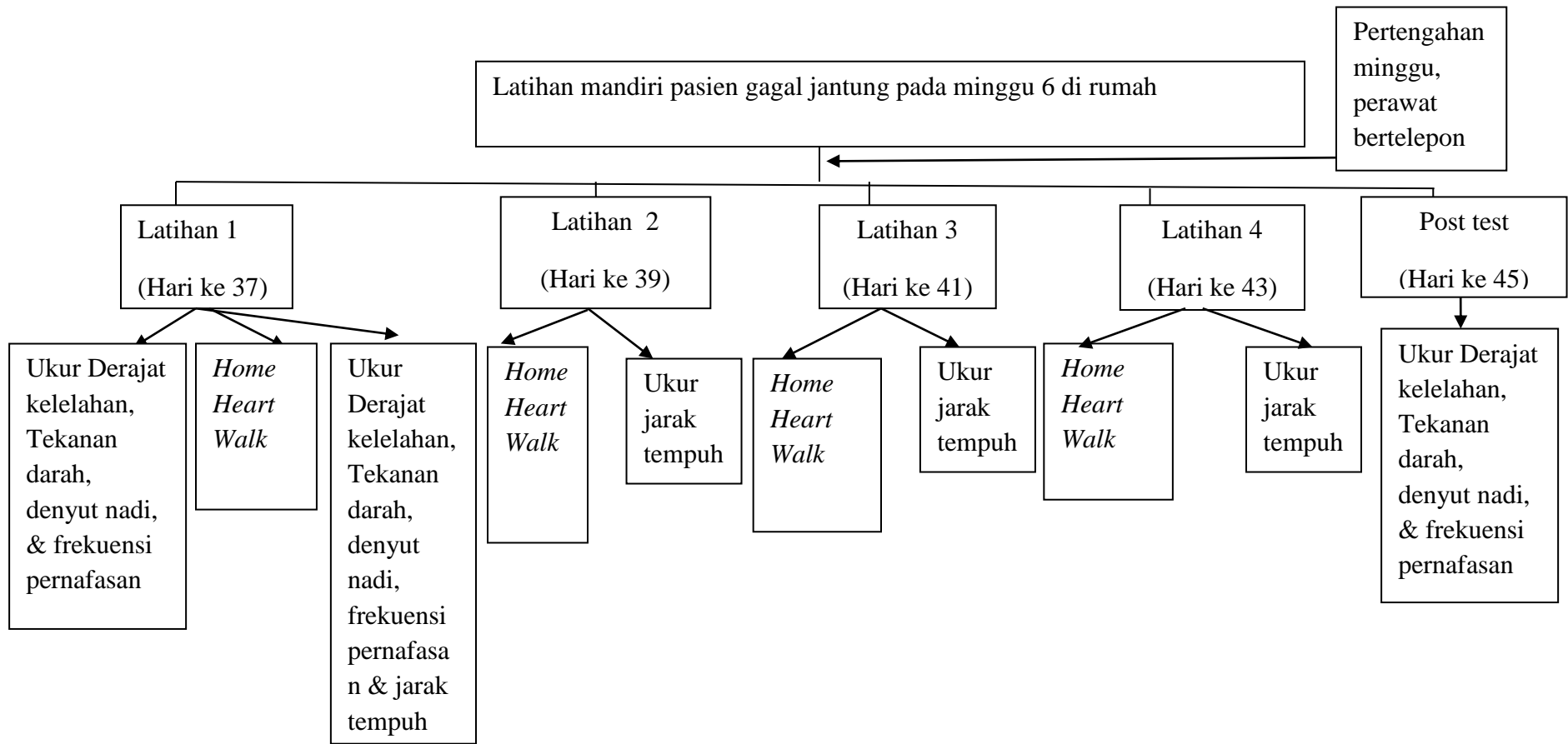












### **Surat- Surat Dalam Proses Penelitian**

Pada saat proses penelitian, terdapat surat menyurat yang dibuat untuk mengantarkan dan memperlancar proses penelitian. Surat- surat tersebut dapat dilihat setelah lembaran lampiran 13 dan surat –surat itu terdiri dari:

1. Surat Permohonan izin penelitian ke RS PGI Cikini
2. Surat Permohonan izin penelitian ke RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo
3. Surat Persetujuan Ijin Penelitian di RS PGI Cikini
4. Surat Persetujuan Ijin Penelitian di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo