

## Lembar Konsultasi

Tahap		Status		DI RUANG PERAWATAN LISABETH GRUYTERS IV RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA Aktif	
No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Aksi
1	3 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Bimbingan BAB 2	✓	 
2	3 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Revisi BAB 2	✓	 
3	4 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Asuhan Keperawatan Pengkajian, Diagnosis	✓	 
4	5 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Revisi Pengkajian, Rencana, Implementasi	✓	 
5	6 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Konsul Bab 1-2, turnitin hasilnya 22%	✓	 
6	6 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Bimbingan Cara Pembuatan Bab 4-5	✓	 
7	10 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Konsul Bab 4-5	✓	 
8	10 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	konsultasi finalisasi laporan dan persamaan persepsi pembuatan ppt	✓	 
9	10 Juni 2025	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI, Ns.,M.Kep.	Revisi finalisasi laporan dan persamaan persepsi pembuatan ppt	✓	 

## SAP dan leaflet/media Pendkes



**Diet Gizi Seimbang  
PENYAKIT CHF (GAGAL  
JANTUNG KONGESTIF)**

**Apa itu CHF atau Gagal Jantung Kongestif?**

Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung kongestif adalah kondisi dimana ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan akan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan curah jantung yang seharusnya adekuat mengalami penurunan.



**Karakteristik Yang Berkaitan Dengan Pengaturan Nutrisi Pada Pasien CHF**

Terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung lebih terfokus pada pembatasan cairan dan garam. Namun terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung juga meliputi Diet Pembatasan Natrium, Pola Makan, Diet Pembatasan Kalori, Suplementasi Lemak dan Asam Lemak, Suplementasi Protein dan Mikronutrien.



**Apa saja diet yang Di anjurkan pada pasien CHF?**

Salah satu diet yang disarankan bagi penderita CHF untuk menghentikan hipertensi adalah diet DASH. Diet DASH adalah pola diet, yang berfokus pada buah-buahan, sayur-sayuran, susu bebas lemak/rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan, dan asupan kacang-kacangan. Lemak jenuh, kolesterol, daging merah dan olahan, manisan, natrium, gula tambahan, dan minuman berpemanis gula






# AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)



## PENGERTIAN GAGAL JANTUNG (CHF)

Congestive Heart Failure (CHF) atau yang biasa dikenal dengan gagal jantung kongestif adalah ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan akan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan curah jantung yang seharusnya adekuat mengalami penurunan



## TUJUAN AKTIVITAS FISIK

Tujuan aktivitas fisik adalah meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung, pernafasan, tulang dan otot, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular dan depresi.

*HERA*  
(HERA)



## AKTIVITAS FISIK YANG DIANJURKAN PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)

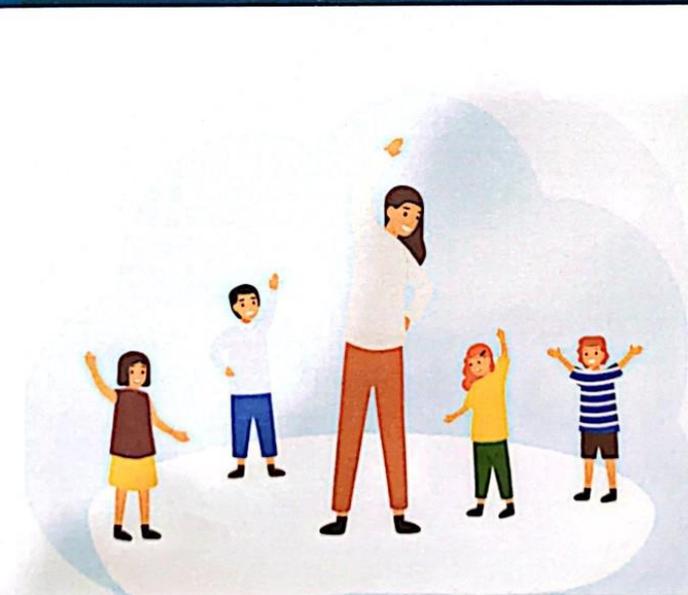
Rekomendasi yang diberikan terhadap anak dan remaja berusia 5-17 tahun adalah melakukan aktivitas fisik sedang selama 60 menit setiap hari, aktivitas fisik lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan, aktivitas dapat dilakukan dalam bentuk aerobik untuk memperkuat otot, tulang, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu

Rekomendasi yang disampaikan oleh WHO terhadap kelompok dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang setiap minggu, atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi sepanjang minggu, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat.

Rekomendasi aktivitas fisik terhadap orang dewasa dapat dilakukan dalam bentuk rekreasi, transportasi, pekerjaan, bermain, dan latihan seperti berjalan atau bersepeda, pekerjaan rumah tangga, permainan, olahraga, latihan terencana dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat

## AKTIVITAS FISIK YANG DIANJURKAN PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)

Rekomendasi terhadap orang dewasa berusia 65 tahun ke atas harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang setiap minggu, atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi sepanjang minggu, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit. Aktivitas dapat ditingkatkan hingga 300 menit per minggu.



## AKTIVITAS FISIK YANG DIANJURKAN PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)

Aktivitas fisik dapat dibedakan dalam kategori istirahat, sangat ringan, ringan, sedang, dan berat.

Kategori Aktivitas	Kegiatan
Istirahat	Tidur, berbaring, atau bersandar
Sangat ringan	Duduk dan berdiri, melukis, menyetir mobil, pekerja laboratorium, mengetik, menyapu, menyetrika, memasak, bermain kartu, bermain alat musik
Istirahat	Tidur, berbaring, atau bersandar
Ringan	Berjalan dengan kecepatan 2,5 – 3 mph, bekerja di bengkel, pekerjaan yang berhubungan dengan listrik, tukang kayu, pekerjaan yang berhubungan dengan restoran, membersihkan rumah, mengasuh anak, golf, memancing, tenis meja
Sedang	Berjalan dengan kecepatan 3,5 – 4 mph, mencabut rumput, menangis dengan keras, bersepeda, ski, tenis, ski, menari
Berat	Berjalan mendaki, menebang pohon, menggali tanah, basket, panjat tebing, sepak bola



Prof. Adjunct. Dr. Marniati, S. E. M. K., & Notoatmodjo, P. D. S. (2022). Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=yG2BEAAQBAJ>  
Wahyuningtyas, E. S., Nugroha, H. P., Handayani, E., & Insani, S. J. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN GANGGUAN SISTEM KARDIOVASKULAR BERDASARKAN 3S. Mafy Media Literasi Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=xKy-EAAQBAJ>

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)  
PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG  
UNTUK PENYAKIT CHF**



Disusun Oleh :

Gabriela Nicolleta A.P      202211014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA**

**2025**



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA  
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman  
Telp (0274) 518977  
Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

---

### SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

#### PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG UNTUK PENYAKIT CHF PADA LANSIA

- Hari, tanggal, waktu : Kamis, 5 Juni 2025
- Tempat : EGAPD 407A Rumah Sakit Panti Rapih
- Topik : Gizi Seimbang Untuk Penyakit CHF Pada Lansia
- Sasaran : Ny. H
- Tujuan :
- a. Tujuan umum :
- Setelah diberikan pembelajaran selama 15 menit, sasaran diharapkan mampu memahami tentang penjelasan mengenai Gizi Seimbang dan Diet yang Dianjurkan pada Lansia penderita CHF atau Gagal Jantung Kongestif.
- b. Tujuan khusus : Setelah di berikan pendidikan kesehatan tentang Gizi Seimbang Untuk Penyakit CHF Pada Lansia selama 15 menit, lansia di harapkan dapat:
1. Menjelaskan pengertian Congestive heart failure (CHF) atau Gagal Jantung Kongestif
  2. Menjelaskan karakteristik yang berkaitan dengan pengaturan nutrisi pada pasien Congestive heart failure (CHF)

3. Menjelaskan diet khusus pada pasien Congestive heart failure (CHF)

Garis Besar Materi

:

1. Pengertian CHF

Congestive Heart Failure (CHF) atau yang biasa dikenal dengan gagal jantung kongestif adalah ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan akan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan curah jantung yang seharusnya adekuat mengalami penurunan.

(Wahyuningtyas et al., 2023)

2. Karakteristik Yang Berkaitan Dengan Pengaturan Nutrisi Pada Pasien CHF

Terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung lebih terfokus pada pembatasan cairan dan garam. Namun terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung juga meliputi Diet Pembatasan Natrium, Pola Makan, Diet Pembatasan Kalori, Diet Pembatasan Kalori, Suplementasi Lemak dan Asam Lemak, Suplementasi Protein, Mikronutrien (Tanzila et al., 2022)

### 3. Diet Yang Di Anjurkan Pada Pasien CHF

Salah satu diet yang disarankan bagi penderita CHF untuk menghentikan hipertensi adalah diet DASH. Diet DASH adalah pola diet, yang berfokus pada buahbuahan, sayur-sayuran, susu bebas lemak/rendah lemak, biji- bijian, kacang-kacangan, dan asupan kacang-kacangan. (Ardiana & Widjaja, 2022)

Metode : Ceramah dan Tanya Jawab

Alat Bantu Peraga : Poster

Rencana Evaluasi :

- Rencana Struktur
  1. Kontrak waktu dan tempat diberikan satu hari sebelum acara dilaksanakan.
  2. Pengumpulan SAP dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan pembelajaran.
  3. Peserta hadir pada tempat yang telah ditentukan.
  4. Penyelenggaraan pembelajaran dilakukan oleh mahasiswa.
  5. Pengorganisasian penyelenggaraan pembelajaran dilakukan sebelum dan saat pembelajaran dilaksanakan.
- Rencana Proses
  1. Acara dimulai dengan tepat waktu.
  2. Sasaran mengikuti proses acara sesuai dengan aturan yang telah dijelaskan.
  3. Sasaran mendengarkan, mengamati dan mengajukan pertanyaan terkait pembelajaran.
  4. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana.
- Rencana Hasil
  1. Ada umpan balik positif dari sasaran seperti dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.
  2. Sasaran mampu mendemonstrasikan kembali dan menjawab dengan benar 80% dari pertanyaan yang diberikan, yaitu mampu menjawab :
    1. Apa itu penyakit CHF?
    2. Sebutkan dan jelaskan salah satu karakteristik yang berkaitan dengan pengaturan nutrisi CHF.
    3. Apa diet yang di anjurkan pada pasien CHF?
- Jika lansia belum dapat memahami materi penyuluhan, maka akan di lakukan penyuluhan lebih lanjut lagi

## Sumber

- Ardiana, M., & Widjaja, N. A. (2022). *PANDUAN POLA DIET SEHAT UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN KARDIOVASKULAR*. Airlangga University Press.  
<https://books.google.co.id/books?id=OYuREAAAQBAJ>
- Ns. Yuanita Panma, M. K. S. K. M. B., Nur Hidayati, S. K. N. M. K., Ns. Sri Mulyani, S. K. M. K., Abdul herman syah thalib, S. K. N. M. K., Ratna Wirawati Rosyida, S. K. N. M. K., Anissa Cindy Nurul Afni, S. K. N. M. K., Trijati Puspita Lestari, S. K. N. M. K., Sugiyarto, S. S. T. N. M. K., Isni Lailatul Maghfiroh, S. K. N. M. K., & Ricky. Z, S. K. N. M. K. (2023). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH DENGAN GANGGUAN SISTEM KARDIOVASKULAR*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA.  
[https://books.google.co.id/books?id=fhW\\_EAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=fhW_EAAAQBAJ)
- RA, S. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA Bp. S DENGAN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) DI RUANG D RUMAH SAKIT BETHESDA YOGYAKARTA*. 1–6.
- Tanzila, M., Susyanti, D., & Pratama, M. Y. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Jantung Pada Pasien CHF ( Congestive Heart Failure ). *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 47–53.
- Wahyuningtyas, E. S., Nugroho, H. P., Handayani, E., & Insani, S. J. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN GANGGUAN SISTEM KARDIOVASKULAR BERDASARKAN 3S*. Mafy Media Literasi Indonesia.  
<https://books.google.co.id/books?id=xKy-EAAAQBAJ>

Yogyakarta, 5 Juni 2024

Penilai,



Nareswari

Penyuluh,



Gabriella Nicoletta

## Lampiran Materi

### 1) Pengertian CHF

Congestive Heart Failure (CHF) atau yang biasa dikenal dengan gagal jantung kongestif adalah ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan akan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan curah jantung yang seharusnya adekuat mengalami penurunan.

(Wahyuningtyas et al., 2023).

Congestive Heart Failure (CHF) dapat menimbulkan berbagai tanda dan gejala klinis yang meliputi dispnea, ortopnea, asites, edema, berat badan meningkat dan gejala yang paling sering dijumpai adalah sesak nafas pada malam hari yang mungkin muncul secara tiba-tiba dan menyebabkan penderita terbangun dan dapat mengganggu kebutuhan dasar manusia salah satunya yaitu saat timbulnya dispnea pada waktu istirahat atau pada saat beraktivitas (Ns. Yuanita Panma et al., 2023).

Ketidakmampuan pada pasien gagal jantung untuk beradaptasi terhadap penyakitnya termasuk mengenal secara dini dari gejala penyakit yang dialami seperti sesak nafas, intoleransi aktivitas dan kelelahan, maka akan mempengaruhi kualitas hidup yang dijalani penderita setiap hari. (RA, 2021)

### 2) Karakteristik Yang Berkaitan Dengan Pengaturan Nutrisi Pada Pasien CHF

Menurut (Tanzila et al., 2022), Terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung lebih terfokus pada pembatasan cairan dan garam. Namun, Terapi diet dan nutrisi pada pasien gagal jantung juga meliputi :

#### **Diet Pembatasan Natrium**

Retensi cairan dan natrium yang menumpuk akan meningkatkan beban afterload dan semakin memperparah kondisi sehingga di sarankan untuk pembatasan natrium pada pasien gagal jantung. Pembatasan natrium pada gagal jantung dihubungkan dengan prognosis yang netral hingga buruk, sehingga disarankan pembatasan natrium dan cairan yang berbedabeda, dan beberapa ada yang berdasarkan tingkat keparahan gejala gagal jantung.

#### **Pola Makan**

Pola makan yang sering diterapkan pada pasien dengan gagal jantung adalah DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dan diet Mediterranean. Kedua diet ini memiliki kemiripan yaitu terdiri atas buah-buahan dan sayuran, tumbuhan polong, gandum, dan mengurangi asam lemak tersaturasi (SFA). Pola makan DASH ini mendukung konsumsi kalium tinggi dan membatasi garam, asam lemak tersaturasi, dan lemak total. Sedangkan, Diet Mediterranean mengutamakan mengkonsumsi asam lemak tidak tersaturasi yang

terdiri dari asam lemak tidak jenuh dan asam lemak tak jenuh ganda yang dapat ditemukan pada lemak ikan, minyak zaitun, minyak kanola, dan kacang-kacangan. Selain itu, pola makan lainnya yaitu pola makan nabati (vegetarian) yang menggantikan protein hewani dengan protein nabati.

### **Diet Pembatasan Kalori**

Diet pembatasan kalori bisa melawan beberapa faktor risiko kardiovaskular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas yang dapat mendorong proses disfungsi jantung. Pembatasan kalori merupakan diet yang mengurangi pemasukan kalori sekitar 30-50% dari yang diperlukan untuk menjaga berat badan yang normal. Diet ini memiliki efek yang lebih signifikan terhadap penurunan berat badan dan penurunan c-reactive protein (CRP) dibandingkan dengan melakukan olahraga. Namun diet kalori yang sangat rendah dapat merugikan bagi fungsi jantung karena mendukung deposisi trigliserida dalam kardiomyosit yang menyebabkan disfungsi sistolik ventrikel kiri.

### **Suplementasi Lemak dan Asam Lemak**

Lipid makanan termasuk kolesterol dan asam lemak berdampak langsung terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Membatasi makanan yang berkolesterol berhasil menurunkan kolesterol LDL yang merupakan risiko penyakit aterosklerosis kardiovaskular. Penggantian konsumsi SFA atau lemak tak jenuh dengan asam lemak yang tidak jenuh memberi dampak yang menguntungkan untuk pasien dengan gagal ginjal. Asam lemak tidak jenuh ganda terdapat di minyak ikan, alpukat, dan kacang-kacangan.

### **Suplementasi Protein**

Risiko gagal jantung lebih tinggi terdapat pada pasien yang mengkonsumsi total protein lebih tinggi dan selain itu protein su memiliki asosiasi dengan 70% risiko lebih tinggi untuk gagal jantung dibanding protein bukan dari olahan susu. Namun untuk pasien gagal jantung dengan sarcopenia, kakeksia, dan berkurangnya kekuatan otot memiliki dampak yang menguntungkan jika diberikan suplemen tinggi kalori tinggi protein dan asam amino untuk meningkatkan berat badan, massa otot, dan kapasitas fungsional.

### **Mikronutrien**

Defisiensi mikronutrien merupakan hal umum yang dialami oleh orang dewasa dengan gagal jantung, dimana >20% mengalami kekurangan vitamin A, kalsium, magnesium, selenium, iodine, dan sekitar 75% kekurangan vitamin D. Defisiensi zat besi merupakan komorbid defisiensi gizi yang paling jelas pada penyakit gagal jantung dan berhubungan dengan penurunan CRF dan kualitas hidup. Vitamin D sering dijumpai pada pasien gagal jantung karena berkurangnya level plasma renin activity (PRA) yang berkaitan dengan reseptor vitamin D dan mencegah transkripsi renin yang berlangsung pada penyakit kardiovaskular. Magnesium memiliki peran penting dalam elektrofisiologi dari sel jantung.

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)**  
**AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)**



**DISUSUN OLEH :**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA**  
**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN**  
**TAHUN AKADEMIK 2025**



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA  
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman  
Telp (0274) 518977  
Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

---

### SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

### AKTIFITAS FISIK PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG (CHF)

Hari, tanggal, waktu : Kamis, 5 Juni 2025

Tempat : Rumah Sakit Panti Rapih bangsal. 504PD

Topik : aktifitas fisik pada penderita gagal jantung

Sasaran : Ns. H

Tujuan:

a. Tujuan umum : Setelah di lakukan penyuluhan kesehatan aktivitas fisik pada penderita gagal jantung (CHF) diharapkan pasien mampu memahami dan mengetahui tentang aktivitas fisik pada penderita gagal jantung (CHF)

b. Tujuan khusus:

- Menjelaskan pengertian gagal jantung (CHF)
- Menjelaskan tujuan aktifitas fisik
- Menjelaskan aktifitas fisik yang dianjurkan

Garis Besar Materi:

1. Pengertian gagal jantung (CHF)
2. Tujuan aktifitas fisik
3. Aktifitas fisik yang dianjurkan

Metode : ceramah

Alat Bantu Peraga : leaflet

Rencana Evaluasi:

Evaluasi proses:

1. Pasien aktif pada penyuluhan dengan tanya jawab

Evaluasi hasil:

Adanya umpan balik dari pasien seperti dapat menjawab 80% pertanyaan yang diberikan dengan benar, yaitu:

1. Apa pengertian gagal jantung (CHF)?
2. Apa tujuan aktifitas fisik?
3. Apa saja aktifitas fisik yang dianjurkan?

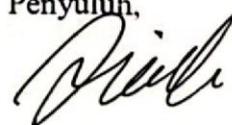
Sumber:

Prof. Adjunct. Dr. Marniati, S. E. M. K., & Notoatmodjo, P. D. S. (2022). *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=yG2BEAAAQBAJ>

Wahyuningtyas, E. S., Nugroho, H. P., Handayani, E., & Insani, S. J. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN GANGGUAN SISTEM KARDIOVASKULAR BERDASARKAN 3S*. Mafy Media Literasi Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=xKy-EAAAQBAJ>

Yogyakarta, 5 Juni 2025

Penyuluh,



Gabriela Nicollela



Paulina. Dyastri Vareswari S.kep. Ns -

## Isi Materi

### 1. Pengertian gagal jantung (CHF)

Congestive Heart Failure (CHF) atau yang biasa dikenal dengan gagal jantung kongestif adalah ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan akan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan curah jantung yang seharusnya adekuat mengalami penurunan. (Wahyuningtyas et al., 2023)

### 2. Tujuan aktifitas fisik

Tujuan aktivitas fisik adalah meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung, pernafasan, tulang dan otot, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular dan depresi. (Prof. Adjunct. Dr. Marniati & Notoatmodjo, 2022)

### 3. Aktifitas fisik yang dianjurkan

Aktifitas fisik yang dianjurkan menurut (Prof. Adjunct. Dr. Marniati & Notoatmodjo, 2022) sebagai berikut:

- a. Rekomendasi yang diberikan terhadap anak dan remaja berusia 5-17 tahun adalah melakukan aktivitas fisik sedang selama 60 menit setiap hari, aktivitas fisik lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan, aktivitas dapat dilakukan dalam bentuk aerobik untuk memperkuat otot, tulang, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.
- b. Rekomendasi yang disampaikan oleh WHO terhadap kelompok dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang setiap minggu, atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi sepanjang minggu, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit. Direkomendasikan juga untuk meningkatkan kesehatan orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu dengan kombinasi intensitas berat dan sedang. Rekomendasi aktivitas fisik terhadap orang dewasa dapat dilakukan dalam bentuk rekreasi, transportasi, pekerjaan, bermain, dan latihan seperti berjalan atau bersepeda,

pekerjaan rumah tangga, permainan, olahraga, latihan terencana dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat

- c. Rekomendasi terhadap orang dewasa berusia 65 tahun ke atas harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang setiap minggu, atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi sepanjang minggu, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit. Aktivitas dapat ditingkatkan hingga 300 menit per minggu.

Aktivitas fisik dapat dibedakan dalam kategori istirahat, sangat ringan, ringan, sedang, dan berat.

Kategori Aktivitas	Kegiatan
Istirahat	Tidur, berbaring, atau bersandar
Sangat ringan	Duduk dan berdiri, melukis, menyetir mobil, pekerja laboratorium, mengetik, menyapu, menyetraka, memasak, bermain kartu, bermain alat musik
Istirahat	Tidur, berbaring, atau bersandar
Ringan	Berjalan dengan kecepatan 2,5 - 3 mph, bekerja di bengkel, pekerjaan yang berhubungan dengan listrik, tukang kayu, pekerjaan yang berhubungan dengan restoran, membersihkan rumah, mengasuh anak, golf, memancing, tenis meja
Sedang	Berjalan dengan kecepatan 3,5 - 4 mph, mencabut rumput, menanis dengan keras, bersepeda, ski, tenis, ski, menari
Berat	Berjalan mendaki, merebang pohon, menggali tanah, basket, panjat tebing, sepak bola

Hasil *Check Similarity*

Gabriela Nicolleta\_202211014.docx

## ORIGINALITY REPORT

<b>25%</b>	<b>25%</b>	<b>5%</b>	<b>13%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	2%
3	123dok.com Internet Source	2%
4	es.scribd.com Internet Source	2%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	1%
7	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
8	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	1%
9	geograf.id Internet Source	1%
10	repository.stikespantirapih.ac.id Internet Source	1%
11	tambahpinter.com Internet Source	1%
12	www.slideshare.net Internet Source	1%

13	repository.bku.ac.id Internet Source	<1%
14	samoke2012.wordpress.com Internet Source	<1%
15	id.scribd.com Internet Source	<1%
16	eprints.stikes-notokusumo.ac.id Internet Source	<1%
17	journal.um-surabaya.ac.id	<1%