

## LEMBAR OBSERVASI REHABILITASI JANTUNG FASE II

### I. Identitas Peserta

1. Nama : \_\_\_\_\_
2. Umur : \_\_\_\_\_ Tahun
3. Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan
4. Pendidikan :  SD  SMP  SMA  PT

### II. Tanda-Tanda Vital

1. Tekanan Darah : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg
2. Nadi : \_\_\_\_\_ x / menit
3. Respirasi : \_\_\_\_\_ x / menit
4. Suhu : \_\_\_\_\_ °C

### III. Observasi Peserta Rehabilitasi Jantung Fase II

Latihan ke \_\_\_\_\_ Minggu ke \_\_\_\_\_

No.	Observasi	Penilaian	
		Ya	tidak
1.	Peserta mengikuti Rehabilitasi Jantung Fase II di RS		
2.	<b>Latihan Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta melakukan pemanasan dengan mengikuti senam aerobik 10-15 menit</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nadi Peserta mendekati/masuk zona latihan</li></ul>		
	<b>Latihan Utama :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta mengikuti latihan utama dengan naik sepeda</li></ul>		

3.	statis ± 10-15 menit		
	• Nadi Peserta sudah masuk zona latihan		
	• Peserta melanjutkan dengan berjalan kaki / <i>treadmill</i>		
	• Nadi Peserta tetap berada dalam zona latihan		
4.	<b>Relaksasi :</b> Peserta Mengikuti tahap relaksasi		

Kemampuan berjalan : \_\_\_\_\_ Km/ 30 menit (\_\_\_\_\_ METs)

Keterangan:

- Nadi Zona Latihan = 70% - 85% dari nadi maksimal.
- Nadi Maksimal = 220 – Usia peserta)