

TUGAS PESEERTA DIDIK INTEGRASI MATERI METODE ILMIAH

LAPORAN HASIL PENGAMATAN DARI FREKUENSI DENYUT NADI

NAMA :MERRY GLORIA KARMA

KELAS:X MIPA 3

BAB 1

1.PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

LATAR BELAKANG DARI PENGAMATAN FREKUENSI DENYUT NADI ADALAH UNTUK MENGETAHUI DETAK NADI PADA SAAT KITA MELAKUKAN AKTIVITAS MAUPUN AKTIVITAS DARI YANG BERAT MAUPUN YANG RINGAN

1.2 TUJUAN

TUJUAN DARI SAYA MEMBUAT TUGAS INI ADALAH UNTUK MEMENUHI TUGAS YANG DIAMANAHKAN KEPADA KAMI SELAIN ITU SAYA JUGA INGGIN MEMPERDALAM PENGETAHUAN SAYA TENTANG PENGARUH AKTIVITAS MANUSA TERHADAP DENYUT NADI.

1.3 MANFAAT

MANFAAT DARI PENGAMATAN FREKUENSI DENYUT NADI ADALAH UNTUK MENGHINDARI CEDERAH DAN BEBERAPA JENIS PENYAKIT LAINNYA

1.4 RUMUSAN MASALAH

- APA YANG DIMAKSUD DENGAN DENYUT NADI DAN JELASKAN CARA MENGHITUNG DENYUT NADI ?
- MENGAPA JIKA KITA OLAHRAGA DENYUT NADI KITA SEMAKIN KENCANG ?

BAB II

1.LANDASAN TEORI

LANDASAN TEORI DARU PENGAMATAN FREKUENSI DENYUT NADI ADALAH SEBAGAI BERIKUT

Denyut nadi dan tekanan darah merupakan faktor-faktor yang dipakai sebagai indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler seseorang. denyut nadi (*pulse rate*) menggambarkan frekuensi kontraksi jantung seseorang. Pemeriksaan denyut nadi sederhana, biasanya dilakukan secara palpasi. Palpasi adalah cara pemeriksaan dengan meraba, menyentuh, atau merasakan struktur dengan ujung-ujung jari; sedangkan pemeriksaan dikatakan auskultasi, apabila pemeriksaan dilakukan dengan mendengarkan suara-suara alami yang diproduksi dalam tubuh. Pulsa denyut nadi terbentuk seiring dengan didorongnya darah melalui arteri. Untuk membantu sirkulasi, arteri berkontraksi dan berelaksasi secara periodik; kontraksi dan relaksasi arteri bertepatan dengan kontraksi dan relaksasi jantung seiring dengan dipompanya darah menuju arteri dan vena. Tekanan darah adalah gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap satuan luas dinding pembuluh darah (arteri). Tekanan ini harus adekuat, yaitu cukup tinggi untuk menghasilkan gaya dorong terhadap darah dan tidak boleh terlalu tinggi yang dapat menimbulkan kerja tambahan bagi jantung. Umumnya, dua harga tekanan darah diperoleh dalam pengukuran, yakni tekanan sistole dan diastole.

2.PEMBAHASAN

- Dalam kedokteran, denyut nadi mewakili pemeriksaan pembuluh nadi dengan ditekan menggunakan ujung jari. Denyut nadi dapat diperiksa di tempat pembuluh nadi berdekatan dengan tulang, seperti leher, di bawah siku, di dekat pergelangan tangan, paha, dan kaki. Denyut nadi (atau detak pembunuh nadi per menit) setara dengan ukuran denyut jantung. Denyut jantung juga diukur dengan memeriksa detak jantung secara langsung, yang biasanya menggunakan stetoskop dan memeriksanya selama semenit. Denyut nadi umumnya diukur menggunakan tiga jari.

Tekan lembut jari sampai kamu bisa merasakan denyut nadi di bawah jari tersebut. Kamu mungkin perlu mencari 'lokasi' yang pas sampai benar-benar merasakan denyutnya. Hitung denyut nadi dalam waktu 10 detik, kemudian kalikan dengan 6 untuk mendapat angka denyut nadi per menit.

- jantung berdebar setelah olahraga memang kerap terjadi. Biasanya, saat berolahraga, metabolisme tubuh akan meningkat, yang membuat kerja jantung juga meningkat untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.

"Akibatnya, akan terjadi peningkatan suhu tubuh, berkeringat, serta denyut jantung meningkat. Bila Anda berolahraga terlalu berat, bisa saja muncul keluhan sesak napas karena tubuh membutuhkan oksigen lebih banyak. Di sisi lain, persiapan sebelum olahraga dan memilih jenis olahraga juga penting bagi jantung Anda agar tidak 'kaget

1.PENUTUP

1.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil percobaan di atas, dapat disimpulkan, bahwa denyut nadi setiap orang per menitnya berbeda-beda. Perbedaan tersebut dikarenakan perbedaan aktifitas atau kegiatan tubuh orang tersebut selain itu usia, jenis kelamin, ukuran tubuh, riwayat kesehatan dan lain-lain juga dapat mempengaruhi kecepatan denyut nadi per menit.

1.2 SARAN

Pengukuran denyut nadi harus dilaksanakan berdasarkan prosedur yang ada, agar pasien merasa aman dan nyaman terhadap pelayanan yang diberikan dan petugas kesehatan mendapatkan hasil pengukuran yang akurat.

SEKIAN DAN TERIMA KASIH 😊