

Lampiran 1

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang manfaat yang saya dapat selama proses penelitian ini. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan penelitian berjudul :

**PERBANDINGAN ANTARA *OTAGO EXERCISE* DAN SENAM LANSIA  
TERHADAP KEBUGARAN PADA KELOMPOK LANSIA RUMAH SAKIT  
KECAMATAN JAKARTA PUSAT**

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2017

Yang membuat surat pernyataan,

Fisioterapis

Sample penelitian,

( lindaraya br Tarigan )

(.....)

Lampiran 2



FORMULIR QUESTIONER *OTAGO EXERCISE* DAN SENAM LANSIA

Kepada Yth. Para lansia

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi questioner ini

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat dan Telepon :

Daftar pertanyaan

1. Apakah anda sering berolah raga ?  
a. Ya                      b. Tidak
2. Berapa kali anda berolah raga dalam satu minggu?  
a. 2x seminggu      b. 3x seminggu
3. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit jantung, paru atau penyakit serius lainnya?  
a. Ya                      b. Tidak
4. Apakah anda memiliki gangguan tidur?  
a. Ya                      b. Tidak
5. Apakah anda seorang perokok?  
a. Ya                      b. Tidak