

Lampiran I

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN
(*Inform Consent*)

Nama : *Fayuh*
Jenis Kelamin : *Laki*
Umur : *75 th*
Pekerjaan : *pensioner*
Alamat : *Jl. Jomart, Beangshan*
Nomor Telp. : *0211 2894444*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan peneliti dalam penelitian yang berjudul:

Hubungan antara Hiperkalsis dan Keseimbangan pada Lansia yang Mengikuti Senam Osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat

Demikian pernyataan ini saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, *21-6*.2019
Yang membuat pernyataan
Fayuh

Lampiran II

KUISIONER PENELITIAN

Kepada yang terhormat Saudara/i,

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini:

A. Data Diri

Nama : Teguh
Umur : 75 th
Pekerjaan : pensiun
Hobi : sport, music, picnic
Alamat : Jln. Pulas
No. Telepon : 0811 8941414
Tanggal pemeriksaan : 21-6-2019

B. Pertanyaan

1. Apakah saat ini Anda adalah anggota aktif mengikuti kegiatan Senam Osteoporosis?

- a. Ya b. Tidak

2. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan komunitas Senam Osteoporosis?

- a. < 1 bulan b. ≥ 1 bulan

3. Apakah Anda menggunakan alat bantu jalan (kruk, walker, kursi roda, dsb)?

- a. Ya b. Tidak

4. Apakah Anda pernah atau saat ini menderita.....

Beri tanda

Asma atau mengeluarkan bunyi yang nyaring ketika bernafas atau berolahraga?

Penyakit paru jenis apapun?

Penyakit atau serangan jantung?

Fraktur atau patah tulang?

Gangguan kesehatan perilaku, gangguan mental atau psikis (serangan panik, rasa takut terhadap ruangan tertutup atau terbuka)?

C. Prosedur Pengukuran Kondisi Umum dan Variabel Penelitian

1. Pengukuran Kondisi Umum

a. Vital Sign

- 1) *Blood Pressure* =
- 2) *Heart Rate* =
- 3) *Respiration Rate* =

b. IMT

Timbang berat badan dengan menggunakan timbangan (kg), tinggi badan dengan meteran (cm) tanpa menggunakan alas kaki.

- 1) BB =
- 2) TB =
- 3) IMT =

2. Pengukuran Variabel Penelitian

Pengukuran *Six Minute Walk Test*

- 1) Sebelum dilakukan uji jalan 6 menit sampel diperiksa secara seksama termasuk tanda vital.
- 2) Jika diperlukan pengulangan uji jalan 6 menit, maka uji ulang harus dilakukan pada hari yang sama. Hal ini berguna untuk mengurangi perbedaan atau bias pada hasil karena kemungkinan timbul perubahan seperti kondisi fisik.
- 3) Tidak dianjurkan melakukan periode pemanasan sebelum dilakukan uji jalan 6 menit.
- 4) Sampel harus beristirahat dengan duduk dikursi, dekat dengan garis start, kurang lebih 5-10 menit sebelum uji jalan dimulai.
- 5) Isilah data-data sampel.
- 6) Berikan instruksi pada pasien sebelum uji latihan dimulai dan informasikan yang utama adalah berjalan sejauh mungkin selama 6 menit, jangan lari ataupun jogging.
- 7) Posisikan sampel pada garis start. Selama uji dilakukan, penguji harus tetap berdiri di dekat garis start, tidak diperkenankan berjalan bersama sampel. Hal ini guna mencegah adu balap antara sampel dengan penguji sehingga akan mempengaruhi hasil yang sebenarnya.
- 8) Pada saat pasien mulai berjalan, nyalakan stopwatch.
- 9) Menurut *American Thoracic Society*, waktu paling baik untuk memberikan semangat adalah setiap 1 menit dan sesuai dengan ketentuan kalimat yang telah disediakan, yaitu:
 - a) Menit 1 selesai :“Anda sudah benar melakukannya, teruskan, ada 5 menit lagi.”
 - b) Menit 2 selesai :“Bagus, pertahankan seperti ini, anda masih punya 4 menit lagi.”

- c) Menit 3 selesai :“Anda melakukannya dengan baik, sudah setengah jalan.”
- d) Menit 4 selesai :“Anda sudah baik melakukannya, tinggal 2 menit lagi.”
- e) Menit 5 selesai :“Anda sudah baik melakukannya, tinggal 1 menit lagi.”
- f) Menit 6 selesai : finish.

Untuk mengetahui nilai VO_2 maks, kita dapat menggunakan rumus sebagai berikut: $0,03 \times \text{jarak (m)} + 3,98$.

D. Tabel Data Hasil Pengukuran

| No. | Bentuk Pengukuran | Pengukuran | Hasil |
|-----|-------------------|------------|-------|
| 1. | Umum | BP | |
| | | HR | |
| | | RR | |
| | | BB | |
| | | TB | |
| | | IMT | |
| 2. | Variabel | Usia | |
| | | 6MWT | |

Lampiran III

Tabel Absensi Data Penelitian

| No. | Nama | Usia | Paraf |
|-----|-------------|------|-------------|
| 1. | Dewi | 55 | Dewi |
| 2. | Sime | 65 | Sime |
| 3. | Hildawaty | 71 | Hildawaty |
| 4. | Alan | 73 | Alan |
| 5. | Ooi | 68 | Ooi |
| 6. | Maria | 66 | Maria |
| 7. | Helen | 70 | Helen |
| 8. | Theresia | 68 | Theresia |
| 9. | Hildawaty | 71 | Hildawaty |
| 10. | Tjio Inalda | 64 | Tjio Inalda |
| 11. | Dwi | 70 | Dwi |
| 12. | Juni | 56 | Juni |
| 13. | Hunianat | 70 | Hunianat |
| 14. | Teguh | 75 | Teguh |
| 15. | Ledy | 55 | Ledy |
| 16. | Inge | 61 | Inge |
| 17. | Rosnana | 58 | Rosnana |
| 18. | Liana | 76 | Liana |
| 19. | Liana M | 64 | Liana M |
| 20. | Alice | 70 | Alice |
| 21. | Bernadas | 76 | Bernadas |
| 22. | Hani | 58 | Hani |
| 23. | Yane | 80 | Yane |
| 24. | Silvan | 65 | Silvan |
| 25. | Wance | 76 | Wance |

DATA HASIL PENELITIAN

| No | Nama (Inisial) | Usia (tahun) | BP (mmHg) | HR (x/menit) | RR (x/menit) | BB (kg) | TB (cm) | IMT (kg/m ²) | Kebugaran (ml/kgBB/ menit) |
|----|----------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------|---------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | L | 55 | 150/110 | 65 | 26 | 46 | 155 | 19,1 | 37,28 |
| 2 | D | 55 | 130/80 | 92 | 28 | 65 | 158 | 26 | 34,58 |
| 3 | J | 56 | 130/80 | 60 | 20 | 50 | 155 | 20,8 | 34,58 |
| 4 | H | 58 | 120/90 | 63 | 21 | 65 | 165 | 23,9 | 35,3 |
| 5 | R | 58 | 130/90 | 62 | 20 | 49 | 153 | 20,9 | 32,78 |
| 6 | N | 60 | 140/80 | 64 | 28 | 64 | 162 | 24,4 | 42,23 |
| 7 | L | 63 | 130/80 | 72 | 28 | 60 | 157 | 24,3 | 44,48 |
| 8 | TM | 64 | 120/80 | 60 | 20 | 60 | 150 | 26,7 | 35,48 |
| 9 | TI | 64 | 130/90 | 64 | 28 | 61 | 152 | 26,1 | 34,13 |
| 10 | S | 65 | 140/90 | 60 | 24 | 57 | 165 | 21,7 | 42,68 |
| 11 | MT | 65 | 140/80 | 72 | 28 | 62 | 158 | 24,8 | 38,18 |
| 12 | S | 65 | 130/80 | 64 | 24 | 76 | 173 | 25,4 | 36,83 |
| 13 | MT | 66 | 130/80 | 88 | 20 | 74 | 150 | 30,8 | 34,22 |
| 14 | OD | 68 | 130/80 | 76 | 28 | 60 | 158 | 24 | 34,22 |
| 15 | H | 70 | 130/90 | 52 | 24 | 42 | 155 | 17,5 | 33,23 |
| 16 | LC | 70 | 130/80 | 68 | 24 | 53 | 168 | 22,1 | 41,33 |
| 17 | A | 70 | 130/90 | 64 | 24 | 65 | 159 | 25,7 | 36,83 |
| 18 | H | 71 | 140/80 | 84 | 28 | 53 | 165 | 19,5 | 38,63 |
| 19 | LM | 71 | 130/80 | 76 | 24 | 61 | 158 | 24,4 | 38,18 |
| 20 | K | 71 | 130/80 | 72 | 24 | 69 | 168 | 24,4 | 39,08 |
| 21 | A | 73 | 140/80 | 64 | 24 | 55 | 179 | 19 | 35,48 |
| 22 | T | 75 | 140/80 | 64 | 16 | 68 | 166 | 24,7 | 34,58 |
| 23 | W | 76 | 130/80 | 60 | 28 | 60 | 156 | 24,7 | 34,42 |
| 24 | B | 76 | 150/90 | 88 | 28 | 87 | 170 | 30,1 | 34,58 |
| 25 | FN | 78 | 150/80 | 84 | 24 | 52 | 157 | 21,1 | 34,22 |

Lampiran V

Hasil Pengolahan Data Uji SPSS

A. Deskripsi Data

| Descriptives | | | |
|-------------------------|----------------|-----------|------------|
| | | Statistic | Std. Error |
| Sistole | Mean | 134,00 | 1,633 |
| | Median | 130,00 | |
| | Std. Deviation | 8,165 | |
| | Minimum | 120 | |
| | Maximum | 150 | |
| Diastole | Mean | 84,00 | 1,414 |
| | Median | 80,00 | |
| | Std. Deviation | 7,071 | |
| | Minimum | 80 | |
| | Maximum | 110 | |
| Denyut Nadi | Mean | 69,52 | 2,115 |
| | Median | 64,00 | |
| | Std. Deviation | 10,576 | |
| | Minimum | 52 | |
| | Maximum | 92 | |
| <i>Respiration Rate</i> | Mean | 24,44 | ,683 |
| | Median | 24,00 | |
| | Std. Deviation | 3,417 | |
| | Minimum | 16 | |
| | Maximum | 28 | |
| Berat Badan | Mean | 60,56 | 1,980 |
| | Median | 60,00 | |
| | Variance | 98,007 | |
| | Std. Deviation | 9,900 | |
| | Minimum | 42 | |
| | Maximum | 87 | |
| Tinggi Badan | Mean | 160,48 | 1,475 |
| | Median | 158,00 | |
| | Std. Deviation | 7,377 | |
| | Minimum | 150 | |
| | Maximum | 179 | |
| Indeks Massa Tubuh | Mean | 23,684 | ,6486 |

| | |
|----------------|--------|
| Median | 24,400 |
| Std. Deviation | 3,2428 |
| Minimum | 17,5 |
| Maximum | 30,8 |

B. Uji Normalitas *Saphiro Wilk Test*

| | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Usia | ,954 | 25 | ,310 |
| Kebugaran | ,875 | 25 | ,005 |

C. Uji Hipotesis dengan Uji *Spearman Rank Correlation Coefficient*

| Correlations | | | | |
|----------------|-----------|-------------------------|-------|-----------|
| | | | Usia | Kebugaran |
| Spearman's rho | Usia | Correlation Coefficient | 1,000 | -,081 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,701 |
| | | N | 25 | 25 |
| | Kebugaran | Correlation Coefficient | -,081 | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,701 | . |
| | | N | 25 | 25 |

Lampiran VI



Nomor : 212/Dir/RSRT/VII/2019
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Penelitian

Kepada Yth:
Bpk/ Ibu. Syahmirza Indra Lesmana
Dekan Universitas Esa Unggul
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara 9, Tol Tomang, Kebon Jeruk
Jakarta

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Saudara nomor: 14/UEU/Fisioterapi/EKS/V/2019 tertanggal 28 Mei 2019 perihal: Rekomendasi Penelitian Skripsi di Rumah Sakit Royal Taruma, nama mahasiswa tersebut adalah:

Nama Mahasiswa : Holy Christy Kumala
NIM : 201566057
Program Studi : Fisioterapi
Universitas : Esa Unggul
Judul Skripsi : Hubungan Antara Usia dan Kebugaran Lansia yang Mengikuti Senam Osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat

pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat menyetujuinya. Setelah tugas tersebut selesai dilaksanakan, kami mohon kiranya Peneliti memberikan *copy* hasil penelitian dimaksud kepada Manajemen Rumah Sakit Royal Taruma.

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2019
Rumah Sakit Royal Taruma



**ROYAL
TARUMA**

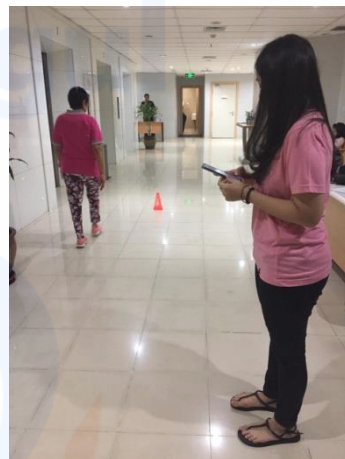
dr. Liman Harijono, MARS, MH
Direktur

Tembusan:

- dr. Sefanya A. Dirgaganarsa, MARS - Kepala Biro Pengembangan Rumah Sakit
- Pertinggal

Lampiran VII

Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Penelitian



Lampiran VIII



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Holy Christy Kumala

NIM : 201566057

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

“Hubungan Antara Usia Dan Kebugaran Lansia Yang Mengikuti Senam Osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui,

Jakarta, Juli 2019

(Syahmirza Indra L., SKM, S.FT, M.Or)

(Holy Christy Kumala)

Lampiran IX

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Holy Christy Kumala

Tempat, tanggal lahir : Bandarlampung, 25 Desember 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen

Alamat : Jalan Bedugul Blok B Nomor 9

No. HP : 081297346725

Riwayat Pendidikan :

1. 2002-2004 : TK Fransiskus Tanjung Karang, Bandarlampung
2. 2004-2009 : SD Fransiskus Tanjung Karang, Bandarlampung
3. 2009-2012 : SMP Fransiskus Tanjung Karang, Bandarlampung
4. 2012-2015 : SMA Fransiskus Rajabasa, Bandarlampung
5. 2015-2019 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sesungguhnya :

Jakarta, Juli 2019

Hormat saya

Holy Christy Kumala