

Lampiran 1:

SURAT REKOMENDASI SKRIPSI



Nomor : 019/JEU/FISIOTERAPI/EKS/VI/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 13 Juli 2021

Kepada Yth.,
Bapak/Ibu Lansia Perumahan Jati Mulya
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	20170606032	Adinda Amalia Rifqi	"Perbedaan Efek Gaze Stability Exercise dan Otago Exercise Terhadap Risiko Jatuh pada Lansia Dengan Osteoarthritis Knee"

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul

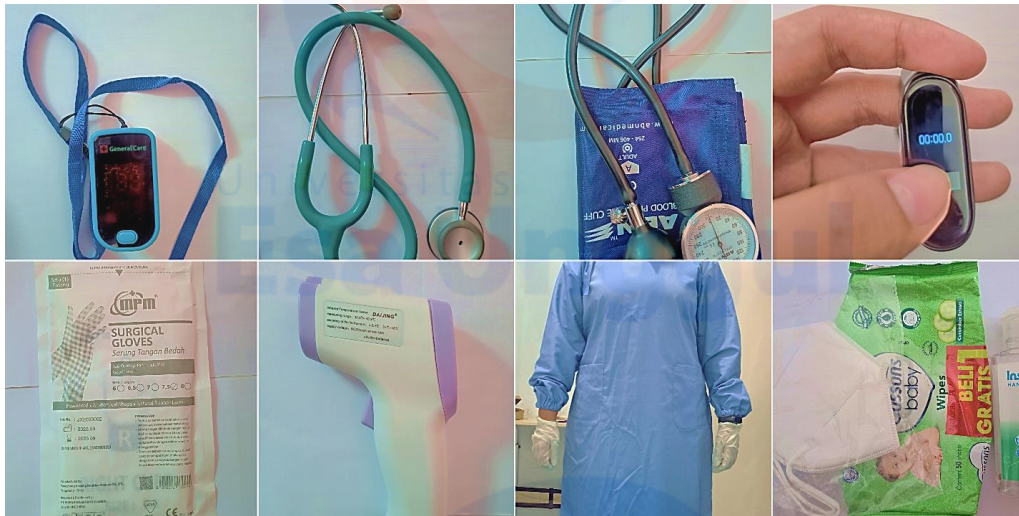


Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D
Dekan

Tembusan :

Lampiran 2:

FORM ASSESMENT & KELENGKAPAN PENELITIAN



FORM ASSESMENT FISIOTERAPI

ASPEKSI

FORM ASSESMENT FISIOTERAPI

- Identifikasi Pasien
 - a. Nama Lengkap : Sumardi
 - b. Tanggal & Tgl Lahir : Sep. 14 Oktober 1978
 - c. Jenis Kelamin : Perempuan
 - d. Agama : Islam
 - e. Suku : Jawa
 - f. Status : menikah
- Pendidikan terakhir : -
- Pekerjaan terakhir : -
- Kelebihan utama : memory, berjiwa
- Riwayat penyakit sekarang : Jarak cemang waktu 2 minggu, svt
- Riwayat Penyakit dahulu dan penyakit : 0872101994
- Riwayat keluarga : Setor nafas
- Pemeriksaan fisik : Jantung
- Inspeksi : -
- Kemampuan Fungsional : -
- Pemeriksaan Penunjang : -

TTD (tanda-tanda vital)

- a. TD : 110/80 mmHg
- b. HR : 47 x/menit
- c. Suhu : 37,2
- d. RR : 12 x/menit
- e. SpO2 : 98%
- f. RR : 57
- g. TB : 158
- h. IMT : 25,8

Notes:
 - nafas lebih lambat
 - riwayat 2 minggu

FORM TIMED UP AND GO TEST

NO	Tanggal	Waktu (Skor)

Keterangan:

No	Skor (time)	Interpretasi
1	<10s	Delegasi alat atau tanpa alat harus jalan untuk berjalan (ambulasi & transfer)
2	<20s	Delegasi atau tanpa alat harus berjalan mandiri untuk transfer dan mampu memaui sebagian besar fungsi serta secara keharusan
3	>30s	Berjalan pada orang lain
4	>40s	Berjalan sendiri

FORM BERG BALANCE SCALE

FORM BERG BALANCE SCALE (BBS)

Nama :

Umur :

Hari/Tanggal :

NO	Item	Skor (0-4)	Nilai
1	Duduk ke berdiri (sitting to standing)	4: Mampu tanpa menggunakan bantuan apa-apa saat duduk ke berdiri stabil. 3: Mampu berdiri stabil tetapi dengan bantuan untuk berdiri. 2: Mampu berdiri dengan bantuan tangan setelah beberapa kali mencoba. 1: Membutuhkan bantuan minimal untuk berdiri stabil. 0: Membutuhkan bantuan sedang sampai maksimal untuk dapat berdiri.	
2	Berdiri tanpa bantuan (standing unsupported)	4: Berdiri dengan aman selama 2 menit. 3: Berdiri selama 2 menit dengan pengawasan. 2: Berdiri selama 30 detik tanpa bantuan. 1: Berdiri selama 10 detik tanpa bantuan. 0: Tidak mampu berdiri 30 detik tanpa bantuan.	
3	Duduk tanpa bantuan tetapi kaki tersangga pada lantai atau stool (sitting unsupported)	4: Mampu duduk dengan aman selama 2 menit. 3: Mampu duduk selama 2 menit dibawah pengawasan. 2: Mampu duduk selama 30 detik. 1: Mampu duduk selama 10 detik. 0: Tidak mampu duduk tanpa bantuan selama 10 detik.	
4	Berdiri ke duduk (standing to sitting)	4: Duduk aman dengan bantuan tangan minimal. 3: Mengontrol gerakan duduk dengan tangan. 2: Mengontrol gerakan duduk dengan paha belakang menopang kursi. 1: Duduk mandiri tetapi dengan gerakan duduk tak terkontrol. 0: Membutuhkan bantuan untuk duduk.	
5	Transfer (berpindah)	4: Mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan minimal. 3: Mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan. 2: Dapat berpindah dengan aba-aba atau dibawah pengawasan. 1: Membutuhkan bantuan minimal untuk berpindah. 0: Membutuhkan lebih dari satu orang untuk membantu berpindah.	
6	Berdiri tanpa bantuan dan menutup mata (standing unsupported and eyes closed)	4: Mampu berdiri dengan aman selama 10 detik. 3: Mampu berdiri 10 detik dengan pengawasan. 2: Mampu berdiri selama 3 detik. 1: Tidak mampu menutup mata selama 3 detik. 0: Berdiri bantuan untuk menjaga agar tidak jatuh.	
7	Berdiri tanpa bantuan dengan kaki rapat (standing unsupported and feet together)	4: Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 1 menit. 3: Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 1 menit dibawah pengawasan. 2: Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 30 detik. 1: Membutuhkan bantuan memposisikan kedua kaki, mampu berdiri 15 detik. 0: Membutuhkan bantuan memposisikan kedua kaki, tidak mampu berdiri 15 detik.	
8	Meraih kedepan dengan tangan lurus secara penuh (reaching forward with outstretched arms)	4: Meraih secara meyakinkan >25cm (10 inches). 3: Dapat meraih >12.5 cm (5 inches) dengan aman. 2: Dapat meraih >5cm (2 inches) dengan aman. 1: Dapat meraih tetapi dengan pengawasan. 0: Kehilangan keseimbangan ketika mencoba.	
9	Mengambil objek dari lantai dengan	4: Mampu mengambil dengan aman dengan mudah.	

	posisi berdiri (narrowing object from floor)	3: mengambil tetapi membutuhkan pengawasan. 2: Tidak mampu mengambil tetapi mendekati sepatu 2-5cm (1-2 inches) dengan seimbang dan mandiri. 1: Tidak mampu mengambil, mencoba beberapa kali dengan pengawasan. 0: Kehilangan keseimbangan ketika mencoba.	
10	Berbalik untuk melihat kebelakang (swivel to look behind)	4: Melihat kebelakang kiri dan kanan dengan pengawasan yang baik. 3: Melihat kebelakang pada salah satu sisi dengan baik dan sisi lainnya kurang. 2: Hanya mampu melihat kesamping dengan seimbang. 1: Membutuhkan pengawasan untuk berbalik. 0: Membutuhkan bantuan untuk tetap seimbang dan tidak jatuh.	
11	Berbalik 360 derajat (swivel to 360 degree)	4: Mampu berputar 360 derajat selama 30 detik. 3: Mampu berputar 360 derajat dengan aman pada satu sisi selama 4 detik atau kurang. 2: Mampu berputar 360 derajat dengan aman tetapi perlahan. 1: Membutuhkan pengawasan dan pendulum. 0: Membutuhkan bantuan untuk berbalik.	
12	Menempatkan kaki bergantian ke stool dalam posisi berdiri tanpa bantuan (placing alternative foot on stool)	4: Mampu berdiri mandiri dan aman, 8 langkah selama 20 detik. 3: Mampu berdiri mandiri dan aman, 8 langkah selama >20 detik. 2: Mampu melakukan 4 langkah tanpa bantuan dengan pengawasan. 1: Mampu melakukan >2 langkah, membutuhkan bantuan minimal. 0: Membutuhkan bantuan untuk tidak jatuh.	
13	Berdiri dengan satu kaki kedepan kaki lainnya (standing)	4: Mampu menempatkan dengan mudah, mandiri dan bertahan 30 detik.	
	with one foot in front)	3: Mampu menempatkan secara mandiri selama 30 detik. 2: Mampu menempatkan dengan jarak langkah kecil, mandiri selama 30 detik. 1: Membutuhkan bantuan untuk menempatkan tetapi bertahan 15 detik. 0: Kehilangan keseimbangan ketika penempatan dan berdiri.	
14	Berdiri dengan satu kaki (standing on one foot)	4: Mampu berdiri dan bertahan >10 detik. 3: Mampu berdiri dan bertahan 5-10 detik. 2: Mampu berdiri dan bertahan - atau >3 detik. 1: Mencoba untuk berdiri dan tidak mampu 3 detik, tetapi mandiri. 0: Tidak mampu, dan membutuhkan bantuan agar tidak jatuh.	
		TOTAL	

Lampiran 3:

LEMBAR INFORM CONCERN

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)


Nama : Suwarti
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 63 tahun
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Jalan Cemara baru III blok . F no 225

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

Perbedaan Efek Gaze Stability Exercise dan Otago Exercise terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Knee

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

Bekasi, 15-07-2021
Sampel penelitian


(.....Suwarti.....)

Lampiran 4 :

OSTEOARTHRITIS KNEE

Assesment fisioterapi

1. Nama : Ny. T
2. Usia : 62
3. Pekerjaan : Pensiunan Guru
4. BB : 58
5. TB : 158
6. IMT : 23,0 (normal)

History talking

1. Apakah pernah mengalami jatuh atau ketidakseimbangan saat berjalan?
Jawab: YA (saat sudah terlalu lama berdiri lama)
2. Apakah terjadi nyeri dan bunyi klik saat posisi duduk ke berdiri secara cepat?
Jawab: YA (saat sujud atau rukuk bahkan menaiki tangga)
3. Apakah terjadi kekakuan saat bangun pagi?
Jawab: YA (terasa seperti kayu dan tidak bisa diteuk)
4. Apakah sering mengalami bengkak jika terlalu sering berjalan lama?
Jawab: YA

Pemeriksaan fisik

1. Adanya deformitas pada patella
2. Atropi pada otot m.quadriceps
3. Palpasi : adanya rasa nyeri sedikit (VAS: 3) dan keterbatasan saat mobilisasi patella
4. Nilai TUGT : 16,9 s
5. Nilai BBS : 30
6. Bunyi krepitasi saat duduk ke berdiri
7. Belum penanganan maksimal, hanya penggunaan deker dan konsumsi pereda inflamasi dan nyeri



Data pribadi 1 terjadi pengecilan otot paha



Data pribadi 2 Deformitas pada patella

Lampiran 5 :

DOKUMENTASI GAZE STABILITY EXERCISE

A. Gaze stability X1 horizontal



B. Gaze stability X1 rotasi



C. Gaze stability X2 horizontal



D. Gaze stability X2 vertikal



Lampiran 6:

DOKUMENTASI OTAGO EXERCISE

A. Pemanasan

1) Head Movement



2) Neck Movement



3) Back Extension



4) Trunk Movement



5) Ankle Movement



B. Strengthening (Penguatan)

- 1) Knee extension 2) Knee Flexion 3) Hip Abductor



- 4) Plantar Flexion Ankle (Unsupport) 5) Plantar Flexion Ankle (Hold Support) 6) Dorsi Flexion Ankle (unsupport)



7) Dorsi Flexion (Hold support)



C. Balance (Keseimbangan)

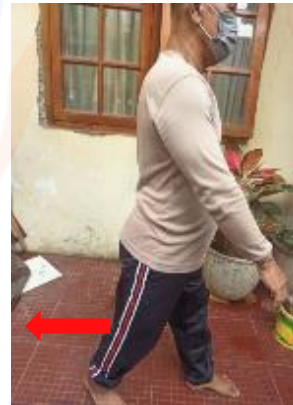
1) Knee Bends
(Hold Support)



2) Knee Bends
(Unsupport)



3) Backward
walking (unsupport)



4) Walking and turning around



5) Sideways Walking



- 6) Tandem stance (unsupport) 7) One leg standing (hold support) 8) One leg standing (unsupport)



9) Heel Walking (unsupport)



10) Heel Walking (hold support)

11) Toe Walking (unsupport)

12) Toe Walking (hold support)



13) Heel toe walking
backwards



14) Sit to stand
Two hand



15) Sit to stand
one hand



16) Sit to stand-No hand



Lampiran 8 :

SAMPEL PENELITIAN

Kelompok perlakuan I (*Gaze Stability Exercise*)



Kelompok perlakuan II (*Otago Exercise*)



Lampiran 9:

DATA PENELITIAN

Kelompok perlakuan 1

Nama	Usia	BB	TB	IMT	TD	HR	RR	SPO2
Ny. W	63	44	155	18,3	110/70	77	20	98
Ny. Y	70	64	166	23,2	120/80	72	22	97
Ny. M	64	65	155	27,1	130/80	107	17	99
Ny. S	64	65	155	27,1	110/80	73	19	98
Tn. U	60	50	170	17,3	130/70	79	17	99
Tn. Z	63	65	163	24,5	150/60	92	17	99
Tn. A	62	64	170	22,1	120/70	103	16	98
Tn. F	61	70	165	25,7	120/80	80	18	98
Ny. E	60	69	155	28,7	120/60	74	17	97
Ny. M	61	55	157	22,3	130/90	100	20	99
Tn. N	62	75	168	26,6	150/90	66	18	99
Tn. J	60	65	170	22,5	120/80	85	19	99
Tn. N	60	82	175	26,8	120/80	81	18	99
Ny. H	60	51	150	22,7	110/70	70	18	99
Ny. E	62	65	156	26,7	120/80	70	20	99

DATA HASIL PENGUKURAN BBS & TUGT

Nama	BBS		TUGT	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Ny. W	40	52	10,5	8,4
Ny. Y	37	45	11,4	10,4

Ny. M	30	41	20,5	16,9
Ny. S	36	47	12,4	10,9
Tn. U	38	46	11,2	9,5
Tn. Z	38	47	12,8	10,1
Tn. A	37	48	11,4	9,9
Tn. F	35	47	11,7	8,3
Ny. E	33	40	12,1	10,1
Ny. M	33	41	10,9	9,3
Tn. N	37	42	14,6	12,3
Tn. J	39	41	11,7	11,0
Tn. N	35	43	10,0	9,9
Ny. H	34	43	11,4	10,3
Ny. E	33	44	10,4	9,0

DATA PENELITIAN

Kelompok perlakuan 2

Nama	Usia	BB	TB	IMT	TD	HR	RR	SPO2
Ny. S	63	57	158	22,8	110/80	77	12	98
Ny. S	61	58	170	20,1	150/90	78	17	99
Ny. H	61	57	156	23,4	130/80	73	17	99
Tn. A	70	70	165	25,7	180/120	87	18	99
Tn. M	65	68	165	25,0	100/70	82	20	98
Tn. S	60	55	159	21,8	120/80	74	18	99
Tn. S	63	68	160	26,6	110/80	88	17	96

Tn. H	62	78	172	26,4	120/70	78	19	98
Tn. J	60	50	160	19,5	110/70	83	18	99
Ny. T	64	67	163	25,2	130/90	88	19	99
Tn. R	61	70	165	25,7	130/80	74	19	98
Ny. S	63	55	155	22,9	160/80	87	22	99
Ny. S	68	47	155	19,8	130/90	95	17	97
Ny. T	62	58	158	23,2	110/80	72	19	98
Ny. E	78	43	165	15,8	120/90	84	16	96

DATA HASIL PENGUKURAN BBS & TUGT

Nama	BBS		TUGT	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Ny. S	20	38	15,0	14,4
Ny. S	28	37	15,9	12,5
Ny. H	33	46	11,5	9,5
Tn. A	40	49	10,7	6,7
Tn. M	35	45	10,0	9,0
Tn. S	40	49	11,2	9,4
Tn. S	28	39	17,0	11,5
Tn. H	37	48	16,6	10,0
Tn. J	30	43	10,5	8,6
Ny. T	30	40	20,6	14,6
Tn. R	37	48	11,1	8,9
Ny. S	34	46	11,5	8,6
Ny. S	30	45	17,6	10,3

Ny. T	29	41	16,9	13,2
Ny. E	28	42	18,9	11,6

Lampiran 10 :

DATA SPSS

1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	kelompok data	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
data pengukuran	pre bbs kelompok perlakuan 1	.155	15	.200*	.966	15	.789
	post bbs kelompok perlakuan 1	.136	15	.200*	.935	15	.327
	selisih bbs kelompok perlakuan 1	.188	15	.163	.892	15	.071
	pre bbs kelompok perlakuan 2	.146	15	.200*	.941	15	.390
	post bbs kelompok perlakuan 2	.156	15	.200*	.933	15	.305
	selisih bbs kelompok perlakuan 2	.157	15	.200*	.947	15	.477
	pre tugt kelompok perlakuan 1	.274	15	.004	.670	15	.134
	post tugt kelompok perlakuan 1	.256	15	.009	.750	15	.466
	selisih tugt kelompok perlakuan 1	.126	15	.200*	.986	15	.996
	pre tugt kelompok perlakuan 2	.255	15	.010	.887	15	.060
	post tugt kelompok perlakuan 2	.149	15	.200*	.944	15	.442
	selisih tugt kelompok perlakuan 2	.152	15	.200*	.920	15	.191

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas SPSS

Test of Homogeneity of Variances

data bbs 1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.722	2	42	.492

Test of Homogeneity of Variances

data bbs 2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.153	1	28	.292

Test of Homogeneity of Variances

data tugt 1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.176	1	28	.678

Test of Homogeneity of Variances

data tugt 2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.124	1	28	.088

3. Hasil Uji Hipotesis I dan II

- UJI HIPOTESIS I

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 1	35.67	15	2.717	.701
	post bbs kelompok perlakuan 1	44.47	15	3.357	.867
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 1	12.200	15	2.5515	.6588
	post tugt kelompok perlakuan 1	10.420	15	2.0623	.5325

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 1 & post bbs kelompok perlakuan 1	15	.606	.017
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 1 & post tugt kelompok perlakuan 1	15	.937	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 1 - post bbs kelompok perlakuan 1	-8.800	2.757	.712	-10.327	-7.273	-12.363	14	.000
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 1 - post tugt kelompok perlakuan 1	1.7800	.9488	.2450	1.2546	2.3054	7.266	14	.000

- UJI HIPOTESIS II

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 2	32.33	15	5.447	1.406
	post bbs kelompok perlakuan 2	43.73	15	4.061	1.049
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 2	14.333	15	3.5409	.9143
	post tugt kelompok perlakuan 2	10.587	15	2.3049	.5951

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 2 & post bbs kelompok perlakuan 2	15	.870	.000
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 2 & post tugt kelompok perlakuan 2	15	.776	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre bbs kelompok perlakuan 2 - post bbs kelompok perlakuan 2	-11.400	2.772	.716	-12.935	-9.865	-15.926	14	.000
Pair 2	pre tugt kelompok perlakuan 2 - post tugt kelompok perlakuan 2	3.7467	2.2762	.5877	2.4861	5.0072	6.375	14	.000

4. Hasil Uji Hipotesis III

Group Statistics

kelompok 1-2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih kelompok BBS Kelompok 1	15	8.80	2.757	.712
Kelompok 2	15	11.40	2.772	.716

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
data selisih perlakuan bbs	Equal variances assumed	.000	1.000	-2.576	28	.016	-2.600	1.009	-4.668	-.532
	Equal variances not assumed			-2.576	27.999	.016	-2.600	1.009	-4.668	-.532

Group Statistics

	Kelompok 1-2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih kelompok TUGT	Kelompok 1	15	1.753	.9046	.2336
	Kelompok 2	15	3.747	2.2762	.5877

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
data selisih perlakuan tugt	Equal variances assumed	13.391	.001	-3.142	28	.004	-1.9867	.6323	-3.2818	-.6915
	Equal variances not assumed			-3.142	18.300	.006	-1.9867	.6323	-3.3135	-.6599

Lampiran 11 :

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama : Adinda Amalia Rifqi
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 30 April 1999
Alamat : Perum jatimulya, Jl. Cemara baru 4 blok f No. 188 RT/RW 013, Bekasi timur, Tambun selatan, 17510
No HP : 083872861630
E-mail : rifqiadinda@gmail.com
Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SD Negeri Jatimulya 09	Bekasi	2005-2011
SMP	SMP Negeri 04 Tambun Selatan	Bekasi	2011-2014
SMA	SMA Negeri 05 Tambun Selatan	Bekasi	2014-2017
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta Barat	2017-2021

PENGALAMAN ORGANISASI

Jabatan	Nama Organisasi	Skala/Tingkat	Tahun
Anggota Divisi Pendidikan	Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul	Internal	2018-2019
Koordinasi Divisi Pendidikan			2019-2020