



**PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Identitas : Ny.R
Umur : 59 tahun
Alamat : Cempaka Putih
No. Hp : 081383031531

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya. Dengan ini menyatakan :

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe II”.
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 30 November 2019

Peneliti,

Responden,

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Identitas : Ny. T
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal Lahir : 15 Juni 1958
Usia : 61 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Hobi : Memasak
Alamat : Cempaka Putih
No. HP : 081291112079

A. Disabilitas

Lansia adalah sekelompok penduduk dengan usia 50 tahun keatas. Seiring berjalannya usia hingga usia lanjut akan mengalami berbagai masalah dan penurunan gerak dan fungsi. Terutama bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit DM, dimana akan terjadi defisiensi insulin. Penyerapan glukosa ke dalam sel terhambat dan metabolismenya terganggu. Keadaan ini menyebabkan sebagian besar glukosa tetap berada dalam sirkulasi darah sehingga terjadi hiperglikemik. Pada lansia DM terdapat beberapa keluhan salah satunya adalah tubuh lebih cepat merasakan lemah atau lelah. Kelemahan yang dirasakan diakibatkan karena berkurangnya cadangan energi dalam sel dan juga kurangnya suplai oksigen ke dalam jantung dan paru-paru sehingga menurunkan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengkajian berkala terhadap kebugaran pada lansia penderita DM agar dapat diupayakan pencegahannya. Dalam penelitian ini peneliti ingin meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia DM maka diberikan intervensi latihan fisik dengan alat ukur yang digunakan *VO2max*.

B. Evaluasi

Evaluasi dilakukan *pre* dan *post* pada kelompok perlakuan dari perlakuan pertama dan perlakuan terakhir. Tindakan evaluasi dilakukan dengan menggunakan *VO2max*.

C. Dosis latihan

1. Perlakuan I

Dosis untuk latihan fisik:

- a) Lama penelitian : 4 minggu
- b) Frekuensi : 3x seminggu
- c) Intensitas : HRM $(220 - \text{umur}) \times 70$ s/d 85%
- d) Time : 40 menit
- e) Type : penguatan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh

D. Kehadiran dan persiapan kegiatan perlakuan

Pertemuan	Tanggal Pertemuan	Paraf
Minggu ke 1	18 November 2019	
	20 November 2019	
	22 November 2019	
Minggu ke 2	25 November 2019	
	27 November 2019	
	29 November 2019	
Minggu ke 3	2 Desember 2019	
	4 Desember 2019	
	6 Desember 2019	
Minggu ke 4	9 Desember 2019	
	11 Desember 2019	
	13 Desember 2019	

Data Hasil Penelitian

Data Sampel

Data Sampel Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok Perlakuan			kelompok Kontrol		
Sampel	Jenis Kelamin	Usia	Sampel	Jenis Kelamin	Usia
1	Perempuan	63	1	Perempuan	58
2	Laki-laki	66	2	Perempuan	50
3	Perempuan	61	3	Perempuan	54
4	Perempuan	70	4	Laki-laki	56
5	Perempuan	63	5	Laki-laki	57
6	Perempuan	54	6	Perempuan	66
7	Perempuan	51	7	Perempuan	58
8	Laki-laki	50	8	Laki-laki	71
9	Perempuan	64	9	Perempuan	60
10	Perempuan	64	10	Perempuan	60
11	Perempuan	60	11	Laki-laki	61
12	Perempuan	66	12	Perempuan	53
13	Perempuan	50	13	Laki-laki	59
14	Perempuan	52	14	Perempuan	67
15	Perempuan	58	15	Perempuan	59
16	Perempuan	55	16	Perempuan	60
17	Perempuan	50	17	Perempuan	60
18	Laki-laki	63	18	Perempuan	59
19	Perempuan	54	19	Perempuan	63
20	Perempuan	56	20	Perempuan	66

Nilai VO_{2max} pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Sampel	Kelompok Perlakuan			Sampel	Kelompok Kontrol		
	Sebelum	Sesudah	Selisih		Sebelum	Sesudah	Selisih
1	23.47	31.27	7.80	1	24.48	24.60	0.12
2	22.93	30.13	7.20	2	26.66	26.84	0.18
3	24.26	33.26	9.00	3	25.19	25.31	0.12
4	22.18	30.58	8.40	4	25.53	25.59	0.06
5	23.03	32.63	9.60	5	25.36	25.42	0.06
6	25.50	33.30	7.80	6	22.83	23.01	0.18
7	26.46	34.86	8.40	7	24.64	24.70	0.06
8	26.42	33.62	7.20	8	22.16	22.16	0
9	23.02	32.62	9.60	9	24.01	24.01	0
10	23.56	31.96	8.40	10	24.06	24.12	0.06
11	24.06	32.46	8.40	11	23.95	24.07	0.12
12	22.94	33.14	10.20	12	25.52	25.70	0.18
13	26.66	35.66	9.60	13	24.03	24.09	0.06
14	26.18	35.18	9.00	14	22.92	22.92	0
15	24.04	33.04	9.00	15	23.92	23.92	0
16	25.49	32.09	6.60	16	24.01	24.13	0.12
17	26.29	34.69	8.40	17	23.52	23.70	0.18
18	24.07	33.67	9.60	18	24.08	24.08	0
19	25.50	33.30	7.80	19	23.03	23.21	0.18
20	25.63	32.23	6.60	20	22.94	23.06	0.12

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Betariyani
NIM : 2015-66-096
Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

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

“PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN TUBUH PADA LANSIA DIABETES MELITUS TIPE II”

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, _____ 2020

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

(Betariyani)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : Betariyani
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 14 Februari 1997
Agama : Kristen Protestan
Status Keluarga : Anak Ke 3 dari 4 bersaudara
Alamat : Jl. Peta Selatan kp.Bulak Teko RT 011/RW 011/No.05
Kecamatan Kalideres, Kelurahan Kalideres. Jakarta Barat.
Kode Pos 11840
Nomor telepon/HP : 085884480625
E-Mail : betariyanipurba@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. (2003-2009) SD NEGERI 07 PAGI KALIDERES
2. (2009-2012) SMP NEGERI 204 PEGADUNGAN
3. (2012-2015) SMA NEGERI 56 JAKARTA BARAT
4. (2015-2020) S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta