

Lampiran 1 : Inform Consent

Date

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Nama : Tn. H
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Pekerjaan : Mekanik (pensiun)
 Alamat : Villa Taman Bonda Blok B10/18
 Usia : 65 tahun
 No. Telp : 081398193908

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 oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

“Efektivitas Diafragma Breathing Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lansia”

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

Jakarta, 22 Juli 2021

Peneliti



(Indrayani Kusuma)

Sampel Penelitian



(Tn. H)

Lampiran 2 : Kuesioner dan Data Riwayat Sampel

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa

DATA RIWAYAT SAMPEL

Tanggal : 22 Juli 2021

Nama : Tn. H
 Umur : 65 tahun
 Jenis Kelamin : laki - laki
 Tinggi Badan : 162 cm
 Berat Badan : 70kg
 Alamat : Villa Taman Bandera blok B10 / 18
 Pekerjaan : Melanik (Pensiun)
 No. Telp : 081398193908
 Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 6 April 1955

1. Apakah anda sudah divaksin?
 - a. Sudah
 - b. Belum
2. Apakah anda memiliki gangguan pada postur tubuh? *(seperti membungkuk, posisi kepala terlalu kedepan)*
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah anda memiliki gangguan neurologis/ saraf?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda sedang mengalami pusing yang cukup berat/ vertigo?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda sedang mengalami nyeri pada anggota gerak bagian bawah tubuh anda? *(pada lutut, pinggul/ pinggang, pergelangan kaki)*
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah anda mengalami kesulitan saat berdiri/berjalan terlalu lama? *(seperti rasa ingin jatuh)*
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah anda memiliki riwayat penyakit lain? *(jika ya, tolong jelaskan pada kolom yang sudah disediakan)*
 - a. Ya

.....

.....

.....
 - b. Tidak

Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Penelitian



Nomor : 018/UEU/FISIOTERAPI/EKS/MII/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 12 Juli 2021

Kepada Yth.,
Bapak/Ibu Lurah Dadap
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Di dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diajarkan 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	20170505007	Indryani Kusuma	Efektivitas Diafragma Breathing Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lansia

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



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

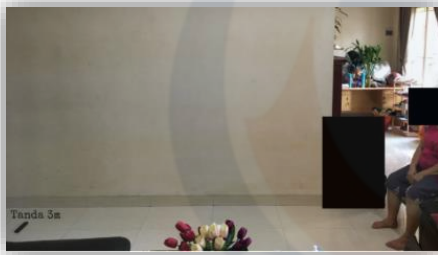
Tembusan :
1. Ketua RW 010 kelurahan dedap

Lampiran 4 : Pengukuran dengan FRT dan TUG

1. Functional Reach Test



2. Timed Up and Go Test



2. Kelompok II Tanpa Perlakuan

No.	Nama	Usia	Gender	Pengukuran	
				Pre	Post
1.	Tn. J	69	P		
2.	Tn. L	67	P		
3.	Tn. H	61	P		
4.	Tn. T	60	P		
5.	Ny. T	60	w		
6.	Ny. L	60	w		
7.	Ny. T	79	w		
8.	Ny. L	66	w		
9.	Tn. L	69	P		
10.					

Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian

1. Supine Breathing



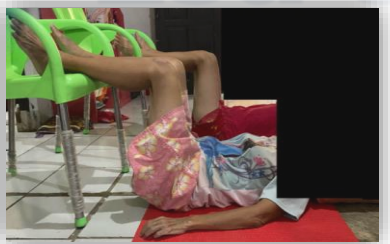
2. Crocodile Breathing



3. Seated Breathing



4. 90/90/90 Breathing



Lampiran 7 : Data Sampel Penelitian

1. Kelompok I Perlakuan

Sampel	Nama	JK	Usia	BB (kg)	TB (cm)
1	Tn. T	P	63	65	160
2	Tn. D	P	71	72	162
3	Ny. A	W	60	36	150
4	Tn. H	P	65	70	162
5	Ny. A	W	61	44	152
6	Tn. S	P	72	70	167
7	Ny. L	W	60	55	150
8	Tn. B	P	68	70	170
9	Ny. F	W	61	48	140

2. Kelompok II Tanpa Perlakuan

Sampel	Nama	JK	Usia	BB (kg)	TB (cm)
1	Tn. T	P	60	67	168
2	Tn. J	P	64	80	170
3	Ny. T	W	79	55	145
4	Tn. H	P	61	82	172
5	Tn. L	P	67	64	175
6	Ny. T	W	60	87	152
7	Ny. L	W	60	60	150
8	Ny. L	W	66	75	151
9	Tn. L	P	69	73	153

3. Data Pengukuran Keseimbangan

**Pengukuran Keseimbangan
Kelompok I Perlakuan**

Sampel	Sebelum (FRT)	Sesudah (FRT)	Selisih	Sebelum (TUG)	Sesudah (TUG)	Selisih
1	18	19	1	18	17	1
2	24	28	4	13	12	1
3	15	16	1	16	15	1
4	18	19	1	13	12	1
5	20	21	1	14	13	1
6	16	18	2	14	13	1
7	18	28	10	14	13	1
8	14	21	7	15	11	4
9	24	38	14	14	13	1
Mean	18.55	23.11	4.55	14.55	13.22	1.33
SD	3.574	6.972	4.772	1.589	1.787	1.00

**Pengukuran Keseimbangan
Kelompok II Tanpa Perlakuan**

Sampel	Sebelum (FRT)	Sesudah (FRT)	Selisih	Sebelum (TUG)	Sesudah (TUG)	Selisih
1	18	10	8	14	14	0
2	24	24	0	14	14	0
3	24	23	1	13	14	1
4	14	15	1	16	13	3
5	10	10	0	16	16	0
6	22	22	0	13	13	0
7	20	18	2	12	12	0
8	20	24	4	16	12	4
9	19	19	0	14	14	0
Mean	19.00	18.33	1.777	14.22	13.55	0.888
SD	4.582	5.590	2.682	1.481	1.236	1.536

Lampiran 8 : Hasil Pengolahan Data Dengan Menggunakan SPSS

Data SPSS**1. Hasil Uji Normalitas****Tests of Normality**

	Kelompok Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST FRT	Kelompok I Perlakuan	.228	9	.194	.901	9	.259
	Kelompok II Tanpa Perlakuan	.191	9	.200*	.911	9	.324
POSTEST FRT	Kelompok I Perlakuan	.286	9	.033	.849	9	.072
	Kelompok II Tanpa Perlakuan	.189	9	.200*	.870	9	.123

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kelompok Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST TUG	Kelompok I Perlakuan	.303	9	.017	.837	9	.054
	Kelompok II Tanpa Perlakuan	.226	9	.200*	.876	9	.143
POSTEST TUG	Kelompok I Perlakuan	.327	9	.006	.865	9	.110
	Kelompok II Tanpa Perlakuan	.248	9	.116	.889	9	.195

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Hasil Uji Hipotesis I**3. 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 Kelompok I Perlakuan (Pretest FRT) - Kelompok I Perlakuan (Postest FRT)	19.33333 5.67761 1.33823 16.50992 22.15674	14.447	17	.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			
Kelompok I Perlakuan Pair 1 (Pretest TUG) - Kelompok I Perlakuan (Posttest TUG)	12.38889	2.03322	.47923	11.37779	13.39999	25.851	17	.000

4. Hasil Uji Hipotesis II

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
Posttest FRT Kelompok I dan Kelompok II	Equal variances assumed	.361	.556	1.604	16	.128	4.77778	2.97883	-1.53707	11.09263
	Equal variances not assumed			1.604	15.278	.129	4.77778	2.97883	-1.56141	11.11697

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
Posttest TUG Kelompok I dan Kelompok II	Equal variances assumed	.392	.540	-.460	16	.652	-.33333	.72436	1.86890	1.20223
	Equal variances not assumed			-.460	14.228	.652	-.33333	.72436	1.88459	1.21793