

Lampiran 1

Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Responden Penelitian

Dengan Hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rusdiana Intan Ari Puspita

NIM : E2014031

Adalah Mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi Stikes Aisyiyah Surakarta yang sedang melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSUKAN”** Dengan ini memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kesediaan informasi akan di jaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani persetujuan yang telah saya buat. Atas perhatian dan kesediaan sebagai responden, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,



Rusdiana Intan Ari Puspita

Lampiran 2
Lembar Persetujuan Menjadi
Responden (*Informed Consent*)

PERSERTUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORM CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : 013

Alamat : Nusukan rt 02/22

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 62 tahun

Setelah mendapatkan penjelasan saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi DIV Fisioterapi Stikes Aisyiyah Surakarta dengan judul **“PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSUKAN”** Saya memahami penelitian ini tidak bersifat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 15 April 2018

Responden



()

Lampiran 3
Lembar Kuisisioner Penyaringan
Responden

LEMBAR KUISIONER PENYARINGAN RESPONDEN

Petunjuk pengisian:

1. Coret salah satu pertanyaan yang di beri tanda
2. Semua pertanyaan dijawab sesuai dengan pertanyaan dan observasi langsung kondisi pasien

Identitas

1. Nomor responden : 013
2. Usia : 62 tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Alamat : Nusukan rt 02/22.

Pertanyaan

1. Apakah bapak/ ibu pernah mengikuti penelitian lain terkait keseimbangan tubuh?
 Ya
 Tidak
2. Apakah bapak/ ibu memiliki kesulitan dalam memahami instruksi atau pembicaraab dari orang lain?
 Ya
 Tidak
3. Apakah bapak/ ibu sedang mengikuti atau menjalani olahraga dengan rutin?
 Ya
 Tidak

4. Apakah bapak/ibu bersedia mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela selama 4 minggu?

Ya

Tidak

5. Apakah bapak/ ibu memiliki riwayat hipertensi?

Ya

Tidak

6. Apakah bapak/ ibu memiliki riwayat penyakit jantung?

Ya

Tidak

7. Apakah bapak/ ibu memiliki riwayat penyakit stroke?

Ya

Tidak

8. Apakah bapak/ ibu menggunakan alat bantu mendengar?

Ya

Tidak

Demikian saya telah menjawab dan memberikan keterangan mengenai diri saya dengan sebenar-benarnya, tanpa suatu apapun yang saya sembunyikan.

Surakarta, 21 April 2018

Responden



()

Lampiran 4
Lembar Standar Operasional
Prosedur (*SOP*) *TUG*

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) PENGUKURAN

TIME UP AND GO TEST (TUG)

TIME UP AND GO TEST (TUG)

Nama: _____ MR: _____

Tanggal: _____

1. Peralatan: kursi duduk, pita pengukur, *tape*, *stop watch*.
2. Mulailah tes dengan responden duduk dengan benar (pinggul semua jalan ke belakang kursi) di kursi dengan sandaran tangan. Kursi harus stabil dan diposisikan sedemikian rupa sehingga tidak akan bergerak ketika subjek bergerak dari duduk ke berdiri. Subjek diperbolehkan untuk menggunakan sandaran tangan selama duduk yang - berdiri dan berdiri - duduk gerakan.
3. Tempatkan sepotong pita atau penanda lainnya di lantai 3 meter dari kursi sehingga mudah dilihat oleh subjek.
4. Petunjuk: “Pada kata GO Anda akan berdiri, berjalan ke garis di lantai, berbalik dan berjalan kembali ke kursi dan duduk. Berjalan pada kecepatan biasa.
5. Mulai waktu pada kata “GO” dan menghentikan waktu ketika subjek duduk lagi dengan benar di kursi dengan punggung mereka beristirahat di belakang kursi.
6. Subjek memakai sepatu atau alas kaki biasa mereka, dapat menggunakan bantuan tongkat yang biasanya mereka gunakan selama ambulasi, tetapi tidak dapat dibantu oleh orang lain. Tidak ada batas waktu. Mereka mungkin berhenti dan beristirahat (tetapi tidak duduk) jika mereka perlu.
7. Normal yang sehat lanjut usia biasanya menyelesaikan tugas dalam sepuluh detik atau kurang. Sangat lemah atau lemah tua dengan mobilitas meski dapat mengambil 2 menit atau lebih.
8. Subjek harus diberikan percobaan praktek yang tidak dibatasi waktu

sebelum pengujian.

9. Hasil berkorelasi dengan kecepatan gaya berjalan, keseimbangan, tingkat fungsional, kemampuan untuk pergi keluar, dan dapat mengikuti perubahan dari waktu ke waktu.

Penilaian hasil TUG:

Time	Hasil
< 10 detik	Normal
11-12 detik	Resiko Jatuh Rendah
> 20 detik	Resiko Jatuh Tinggi

Lampiran 5
Lembar Presensi Responden

Lampiran 6
Lembar Pemeriksaan Responden

LEMBAR PEMERIKSAAN TUG RESPONDEN

**PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA
NUSUKAN**

No	Nama	Sebelum dilakukan Senam Osteoporosis	Setelah dilakukan Senam Osteoporosis
1	T	11,75	11,15
2	S	13,04	8,50
3	W	11,05	9,45
4	SL	9,23	7,30
5	W	16,05	13,05
6	S	9,06	9,05
7	PD	13,06	11,12
8	S	11,03	8,45
9	S	11,35	9,15
10	T	9,50	9,15
11	S	8,02	7,45
12	MR	8,05	8,02
13	S	13,02	11,27
14	JR	19,06	15,34
15	S	7,09	7,32

No	Nama	Sebelum dilakukan Senam Osteoporosis	Setelah dilakukan Senam Osteoporosis
16	ST	7,08	7,02
17	WL	8,08	7,43
18	W	7,07	7,04
19	M	11,31	11,02
20	P	8,17	7,44
21	S	7,09	7,01
22	S	11,03	9,11
23	M	9,01	7,52
24	ES	11,13	11,02
25	P	9,06	8,21
26	S	9,12	8,14
27	S	9,12	11,37
28	S	13,04	8,07
29	K	9,11	9,40
30	SS	11,04	11,02

No	Nama	Sebelum dilakukan Senam Osteoporosis	Setelah dilakukan Senam Osteoporosis
31	S	11,03	7,15
32	R	7,18	9,42
33	T	11,13	8,26
34	S	9,13	8,07
35	Y	8,36	8,39
36	S	11,04	8,34
37	S	9,27	11,34
38	S	11,17	11,03
39	S	8,09	8,05
40	S	8,09	8,04

Lampiran 7
Surat Pendahuluan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dreneges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 2761/C.5-PN/MHN/2018 22 Jumadil Akhir 1439 H
Lampiran : - 10 Maret 2018 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : **Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta**

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Rusdiana Intan Ari Puspita
NIM : E2014031
Program Studi : DIV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Osteoporosis terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia Posyandu Nusukan Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05



PEMERINTAH KOTA SURAKARTA
DINAS KESEHATAN

Jln. Jendral Sudirman No:2; Telp. (0271) 632202 Fax. (0271) 632202
E-mail : dinaskesehatan@surakarta.go.id
SURAKARTA 57111

Surakarta, 14 Maret 2018

Kepada :

Nomor : 070 / 199 / 2018
Lampiran : -
Perihal : Izin Studi Pendahuluan

Yth. Ketua Stikes 'Aisyiyah Surakarta

di -
SURAKARTA

Menindaklanjuti surat saudara Nomor : 2761/C.5-PN/MHN//2018 tanggal 10 Maret 2018 perihal sebagaimana tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin kepada :

Nama : Rusdiana Intan Ari Puspita
NIM : E2014031
Prodi : D IV Fisioterapi
Judul : ***Pengaruh Senam Osteoporosis terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia Posyandu Nusukan Surakarta***

Untuk melakukan studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA SURAKARTA
Kepala Bidang Data dan SDK



drg. Efi Setyawati Pertiwi
Rembina
NIP. 19611125 198910 2001

Tembusan Kepada Yth :

1. Ka UPT Puskesmas Nusukan
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 8
Surat Izin Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631144

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 3358/C.5-PN/MHN/2018

23 Rajab 1439 H

Lampiran : -

09 April 2018 M

Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada : **Yth. Ketua Posyandu Lansia**

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Posyandu Lansia Nusukan RW 22.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Rusdiana Intan Ari P.

NIM : E2014031

Program Studi : DIV Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Osteoporosis terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Lansia di Posyandu Lansia Nusukan

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIK. 35.07.05

Lampiran 9

Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

No	Jadwal Penelitian	Bulan													
		Maret				April				Mei					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Menentukan Topik	■	■												
2	Studi Pendahuluan			■											
3	Perizinan			■	■										
4	Penelitian					■	■								
5	Pengolahan Data							■	■	■					
6	Penyusunan Hasil dan Laporan Penelitian											■	■	■	■

Lampiran 10
Lembar Permohonan Menjadi
Asisten Peneliti

PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Kepada Yth,

Saudara/Saudari calon asisten penelitian

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Anisa Suci Fadhillah

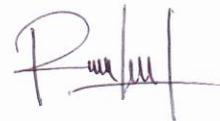
NIM : E2014005

Program Studi : DIV Fisioterapi

Akan melakukan penelitian dengan judul **"PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSUKAN"**. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian Brain Gym terhadap peningkatan motorik kasar pada anak usia dini. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi asisten penelitian dalam penelitian ini.

Atas kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 21 April 2018



(Rusdiana Intan)

Lampiran 11
Formulir Persetujuan Menjadi
Asisten Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anisa Suci Fadhilah

Umur : 22 Tahun

Jenis Kelamin : ~~L~~(~~P~~*)

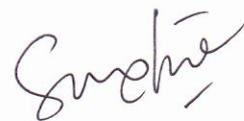
Alamat : Boyolali

Setelah mendengarkan penjelasan dari peneliti, dengan ini menyatakan : **bersedia / tidak bersedia*)** untuk berpartisipasi sebagai asisten penelitian dalam penelitian yang berjudul "**PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSUKAN**"

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

***) Coret salah satu**

Surakarta, 15 April 2017



(Anisa Suci Fadhilah)

Lampiran 12
Standar Operasional Prosedur
(SOP) Senam Osteoporosis

SOP SENAM OSTEOPOROSIS

<p>Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Posisi duduk tegak, relaxs, tanpa bersandar dikursi Ambil nafas dengan kedua tangan diangkat dan hembuskan nafas saat kedua tangan diturunkan. <p>Lakukan secara perlahan. Lakukan gerakan ini 2x8 hitungan.</p>	 A group of five people, three women and two men, are sitting on white folding chairs in a row. They are all wearing bright orange short-sleeved shirts and white pants. Their arms are raised straight up in the air. The background is a large screen showing a scenic view of a beach with a large rock formation and the ocean under a blue sky.
<ol style="list-style-type: none">2. Posisi badan masih tegak, tanpa bersandar pada kursi. Kedua tangan berada diatas paha. Tundukkan kepala secara perlahan, dan angkat kepala secara perlahan pula. <p>Lakukan gerakan ini dengan 2x8 hitungan, dan lakukan gerakan secara perlahan.</p>	 Three people, two men and one woman, are sitting on white folding chairs in a row. They are wearing orange shirts and white pants. Their heads are bowed down towards their knees. The background is the same large screen showing a beach scene with a rock formation and the ocean.
<ol style="list-style-type: none">3. Posisi duduk tegak, badan tidak boleh bersandar pada kursi. Tekukan kepala ke arah kanan dan kiri secara perlahan. <p>Lakukan secara bergantian. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.</p>	 Five people, three women and two men, are sitting on white folding chairs in a row. They are wearing orange shirts and white pants. Their heads are turned to the right. The background is the same large screen showing a beach scene with a rock formation and the ocean.

	
<p>4. Posisi duduk tegak, tanpa bersandar pada kursi.</p> <p>Putar lengan atas ke belakang dengan hitungan 2x8 kali, dan putar ke arah sebaliknya (putar ke depan) dengan hitungan 2x8 kali.</p>	 
<p>5. Posisi badan tegak, tidak bersandar di kursi. Tekuk kedua tangan kedepan, lalu turunkan.</p> <p>Lakukan gerakan ini dengan hitungan 2x8 kali.</p>	
<p>6. Posisi badan duduk tegak, tanpa bersandar di kursi. Kedua tangan berada di samping badan, tarik kedua tangan ke belakang lalu tekukkan ke samping depan.</p> <p>Lakukan gerakan ini dengan hitungan 2x8 hitungan.</p>	

7. Posisi badan duduk tegak, tanpa bersandar dikursi. Kedua tangan berada didepan dengan posisi tangan vertikal, lalu lakukan gerakan buka dan tutup kedua tangan. Lakukan gerakan dengan hitungan 2x8.



8. Posisi badan duduk tegak, tanpa bersandar dikursi. Kedua tangan berada di depan badan dengan posisi horizontal. Lalu putar badan ke kanan dan kiri secara bergantian. Lakukan gerakan ini dengan hitungan 2x8 kali.



9. Posisi badan duduk tegak dengan tanpa bersandar di kursi.

Letakkan kedua tangan dipundak, lalu silangkan tangan kanan kearah kiri dan silangkan tangan kiri kearah kanan.

Lakukan gerakan secara bergantian dengan hitungan 2x8 kali.



10. Posisi badan duduk tegak dengan tanpa bersandar di kursi.

Dorongkan kedua tangan ke depan diiringi dengan kaki maju ke depan secara bergantian.

Lakukan gerakan dengan hitungan 2x8 kali.



Peregangan

1. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik telapak tangan kanan dengan menggunakan tangan kiri, kaki kanan maju ke depan, kepala ditekuk ke arah kanan. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan. Lalu turunkan telapak kanan dan telapak kaki kanan, kepala menoleh ke arah kanan. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.



Lakukan gerakan yang sama pada sisi kiri.



2. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik kedua tangan ke belakang dan tundukkan kepala. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.



3. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik kedua tangan ke atas hingga kedua tangan bertemu di atas kepala. Tahan posisi ini 8 hitungan.



4. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik tangan ke atas hingga kedua tangan bertemu di atas kepala. Lalu tarik ke kanan, tahan posisi hingga 8 hitungan. Lalu tarik ke kiri, tahan posisi hingga 8 hitungan.



5. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Angkat kaki kanan dengan bantuan kedua tangan. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan. Lalu letakkan kaki kanan diatas paha kiri, dorong lutut kanan ke bawah, sehingga badan menjadi lebih tegak. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.



Lalu putar badan ke kanan dengan posisi kaki kanan bertumpu pada kaki kiri. Kedua tangan berpegangan pada kursi dan kaki kanan yang bertumpu. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan. Lalu badan menghadap ke depan kembali dengan kedua tangan diatas paha, kaki kanan diluruskan. Tahan posisi hingga 8 hitungan.



Lakukan gerakan yang sama pada sisi kiri.

6. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Ambil nafas dengan kedua tangan diangkat dan saat tangan diturunkan hembuskan napas. Lakukan gerakan ini dengan hitungan 2x8 kali.



Latihan Inti

1. Posisi berdiri
Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan. Lakukan gerakan melangkah ke samping secara bergantian kanan dan kiri. Lalu lakukan gerakan membuka dan menutup kedua tangan kedepan badan diiringi langkah kaki yang membuka dan menutup. Lakukan gerakan ini dengan hitungan 4x8 hitungan.



2. Posisi berdiri
Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan. Langkahkan kaki kedepan 4 kali dan mundur 4 kali secara zig-zag. Pada saat melangkah kedepan kedua tangan ditekuk ke depan dan pada saat melangkah kebelakang dorong kedua tangan kebelakang. Lakukan gerakan dengan hitungan 4x8 hitungan.



	
<p>3. Posisi berdiri Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan. Langkahkan kaki kedepan 4 kali dan belakang 4 kali secara lurus. Pada saat melakukan langkahan ke depan maupun ke belakang diiringi gerakan tangan menekuk dan diluruskan, dilakukan secara bergantian dengan mensinkronkan gerakan kaki. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 4x8 kali.</p>	 
<p>4. Posisi berdiri Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8x hitungan. Langkahkan kaki kesamping kanan 2 kali dan ke kiri 2 kali. Pada saat melangkah, diiringi gerakan tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian yang disinkronkan dengan langkah kaki. Gerakan dilakukan dengan hitungan 4x8 kali.</p>	



Latihan keseimbangan

1. Posisi berdiri

Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan. Buka kaki kanan dan angkat tangan kanan kesamping atas secara perlahan, lalu kembali keposisi awal. Lakukan pada sisi yang kiri. Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan hitungan 4x8 kali.



2. Posisi berdiri

Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan. Buka kaki kanan kedepan dan angkat tangan kanan kedepan secara perlahan, lalu kembali keposisi awal. Lakukan pada sisi yang kiri.



3. Posisi berdiri
Lakukan gerakan jalan ditempat hingga 8 hitungan
Posisi badan lurus, tangan berada di samping dengan kaki sedikit terbuka. Angkat kedua tangan keatas diiringi kaki jinjit, lalu turunkan tangan bersamaan kaki kembali menempel ke lantai.
Lakukan gerakan ini dengan hitungan 4x8 kali.



4. Posisi berdiri, berada dibelakang kursi.
Tangan berpegangan pada kursi, lalu angka kaki kanan ke samping secara perlahan dan kembali ke posisi awal. Lakukan yang sama pada sisi kaki kiri.
Lakukan gerakan ini dengan hitungan 4x8 kali.



5. Posisi berdiri, berada di belakang kursi.
Tangan berpegangan pada kursi, lalu angkat kaki kanan ke depan secara bersilangan dengan perlahan dan kembali ke posisi awal.
Lakukan yang sama pada sisi kaki kiri.
Lakukan gerakan ini dengan 4x8 hitungan.



6. Posisi berdiri, berada di belakang kursi. Tangan berpegangan pada kursi, lalu angkat kaki kanan ke belakang secara perlahan dan kembali ke posisi awal.. Lakukan yang sama pada sisi kaki kiri. Lakukan gerakan ini dengan hitungan 4x8 kali.



7. Posisi berdiri. Berada di depan kursi. Silangkan kedua tangan di depan dada. Turunkan badan secara perlahan hingga seperti akan duduk. Lalu kembali ke posisi berdiri, lakukan secara perlahan. Lakukan gerakan ini dengan hitungan 4x8 kali.



8. Posisi berdiri Tarik nafas dengan diiringi kedua tangan yang diangkat ke atas dan hembuskan nafas saat tangan di turunkan. Lakukan gerakan ini hingga 8 hitungan.



Latihan Aerobic

1. Posisi duduk, tanpa bersandar dikursi.

Lakukan gerakan hentakan kaki seperti pada saat melakukan gerakan jalan ditempat, lakukan 2x8 hitungan.

Lalu majukan tangan kanan dan kaki kanan, lakukan secara bergantian dengan sisi kiri. Lakukan dengan 2x8 hitungan.



Lalu majukan tangan kanan dan kaki kiri, dilakukan secara bersilngan anantara tangan dan kaki.

Lakukan secara bergantian, dengan 2x8 hitungan.



Lalu majukan kedua tangan dan kaki kanan.

Lakukan secara bergantian kaki kanan dan kiri, dengan hitungan 2x8 hitungan.



2. Posisi duduk, tanpa bersandar di kursi.

Lakukan gerakan hentakan kaki seperti pada saat melakukan gerakan jalan ditempat, lakukan 2x8 hitungan.

Lalu buka tangan kanan dan kaki kanan ke samping, lakukan secara bergantian pada sisi kiri.

Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan.



Lalu buka tangan kanan dan kaki kiri ke samping, lakukan secara bersilngan anantara tangan dan kaki Lakukan gerakan dengan hitungan 2x8 kali.



Lalu buka kedua tangan dengan di barengi gerakan kaki yang membuka secara bergantian kanan dn kiri. Lakukan gerakan dengan hitungan 2x8 kali.



3. Posisi duduk, tanpa bersandar dikursi. Lakukan gerakan hentakan kaki seperti pada saat melakukan gerakan jalan ditempat, lakukan 2x8 hitungan. Kaki dihentikan dan gerakan kedua tangan ke depan hitungan 2x8 kali.



Lalu kaki dihentikan dan

gerakan kedua tangan ke atas dan ke bawah. Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan.



4. Posisi duduk, tanpa bersandar di kursi.

Lakukan gerakan hentakan kaki seperti pada saat melakukan gerakan jalan ditempat, lakukan 2x8 hitungan.

Lalu kedua kaki dibuka dan dihentakkan, diiringi gerakan kedua tangan membuka dan menutup.

Lakukan gerakan dengan hitungan 2x8 hitungan.



Lalu sejajarkan kedua tangan di depan badan dan gerakan ke atas dan ke bawah, dengan posisi kaki tetap terbuka.
Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan.



5. Posisi dudu, tanpa bersandar dikursi.
Lakukan gerakan hentakan kaki seperti pada saat melakukan gerakan jalan ditempat, lakukan 2x8 hitungan.
Angkat tangan kanan ke atas diiringi kaki kiri diangkat. Lakukan secara bersilangan anatra tangan dan kaki.
Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan.



Lalu angkat kedua tangan ke atas diiringi kaki kanan dan kaki diangkat secara bergantian.
Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan.



Lalu letakkan kedua tangan di depan dada dengan posisi horizontal.
Lalu putar badan diiringi kaki kanan dan kaki diangkat.
Lakukan secara bergantian dengan 2x8 hitungan.



6. Posisi duduk tegak tanpa bersandar dikursi.
Ambil nafas dengan kedua tangan diangkat dan saat tangan diturunkan hembuskan nafas.
Lakukan gerakan ini dengan 2x8 hitungan.



Peregangan dan pendinginan

1. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi.
Tarik kedua tangan ke atas hingga kedua tangan bertemu diatas kepala.
Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.



2. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi.
Tarik tangan ke atas hingga kedua tangan bertemu diatas kepala.
Lalu tarik ke kanan, tahan posisi hingga 8 hitungan.
Lalu tarik ke kiri, tahan posisi hingga 8 hitungan



3. Posisi duduk tegak tanpa bersandar dikursi.
Letakkan kedua tangan dibelakang kepala, tahan posisi ini hingga 8 hitungan.



<p>4. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Luruskan tangan kanan yang ditopang tangan kiri, dan kepala ditekuk ke kanan. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan. Lakukan gerakan yang sama pada sisi kiri.</p>	
<p>5. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik kedua tangan ke belakang dan tundukkan kepala. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.</p>	
<p>6. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Tarik kedua tangan ke depan. Tahan posisi ini hingga 8 hitungan.</p>	
<p>7. Posisi duduk tegak tanpa bersandar di kursi. Ambil nafas dengan kedua tangan diangkat dan tangan diturunkan hembuskan nafas. Lakukan gerakan ini dengan 2x8 hitungan</p>	

Lampiran 13

Dokumentasi Penelitian









Lampiran 14
Hasil Analisa Data

Hasil Data

Frequencies

		Statistics		
		usia 2 responden	nilai pretest 2	nilai posttest 2
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		1.62	1.45	1.28
Median		1.00	1.00	1.00
Mode		1	1	1
Std. Deviation		1.005	.504	.452
Minimum		1	1	1
Maximum		5	2	2
Sum		65	58	51

Frequency Table

		usia 2 responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 tahun	25	62.5	62.5	62.5
	66-70 tahun	9	22.5	22.5	85.0
	71-75 tahun	3	7.5	7.5	92.5
	76-80 tahun	2	5.0	5.0	97.5
	81-85 tahun	1	2.5	2.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

nilai pretest 2

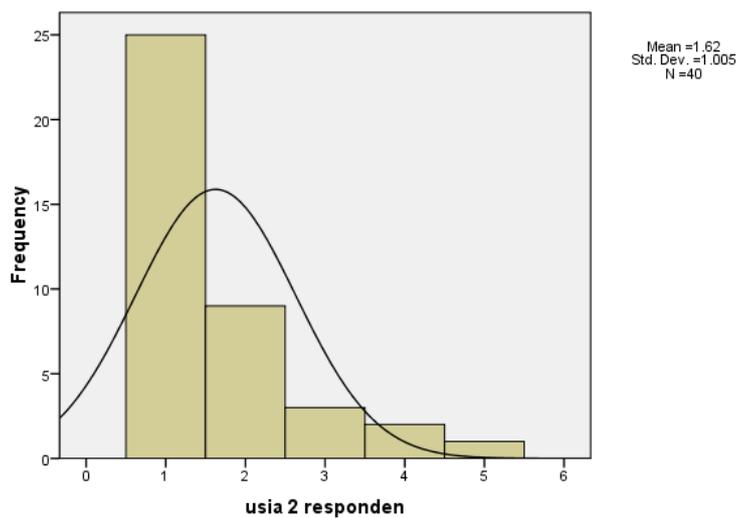
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 10 (normal)	22	55.0	55.0	55.0
11-20 (resiko jatuh rendah)	18	45.0	45.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

nilai posttest 2

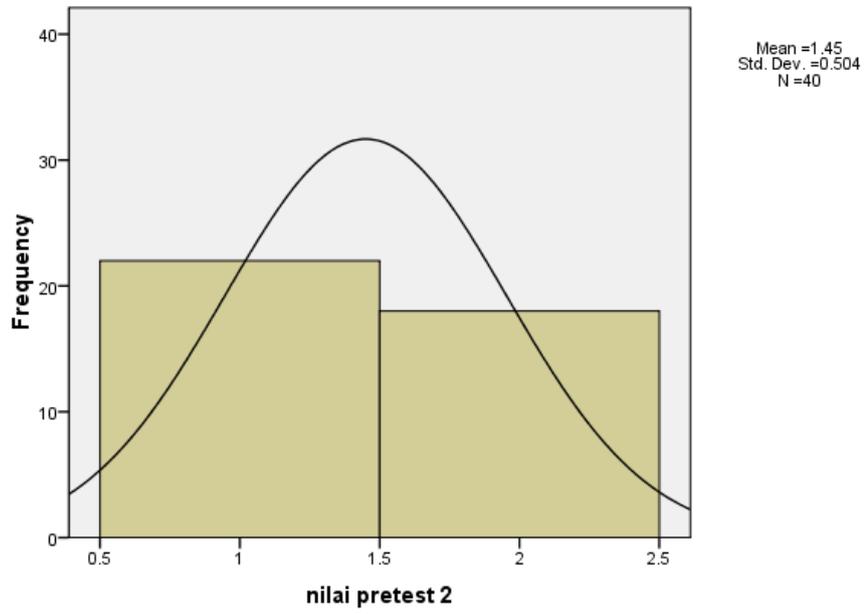
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <10 (normal)	29	72.5	72.5	72.5
11-20 (resiko jatuh rendah)	11	27.5	27.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Histogram

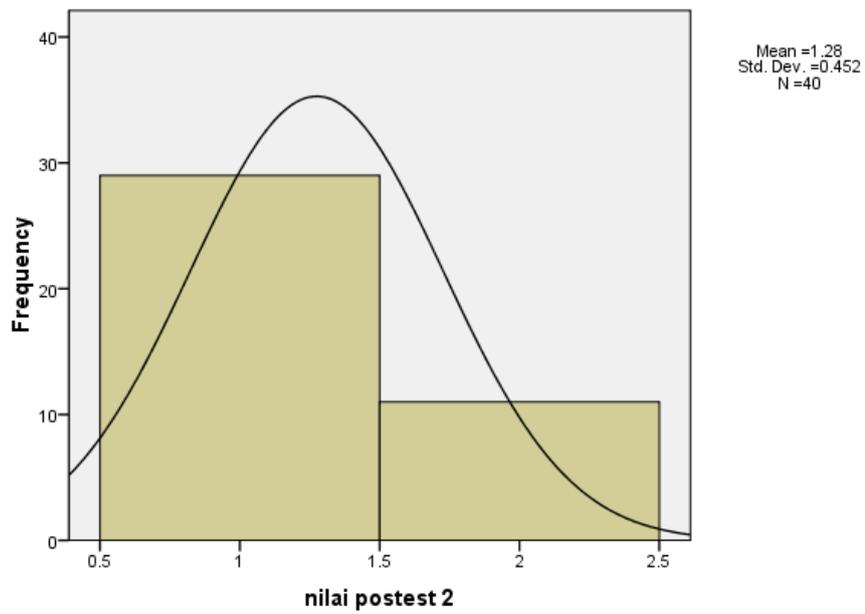
usia 2 responden



nilai pretest 2



nilai posttest 2



Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
nilai pretest	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%
nilai posttest	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
nilai pretest	Mean	10.1325	.39704	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.3294	
		Upper Bound	10.9356	
	5% Trimmed Mean	9.8900		
	Median	9.2500		
	Variance	6.306		
	Std. Deviation	2.51111		
	Minimum	7.07		
	Maximum	19.06		
	Range	11.99		
	Interquartile Range	3.05		
	Skewness	1.408	.374	
	Kurtosis	3.096	.733	
	nilai posttest	Mean	9.1170	.29581
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	8.5187	
		Upper Bound	9.7153	
5% Trimmed Mean		8.9517		
Median		8.4200		
Variance		3.500		
Std. Deviation		1.87088		
Minimum		7.01		
Maximum		15.34		
Range		8.33		
Interquartile Range		3.38		
Skewness		1.251	.374	
Kurtosis		1.711	.733	

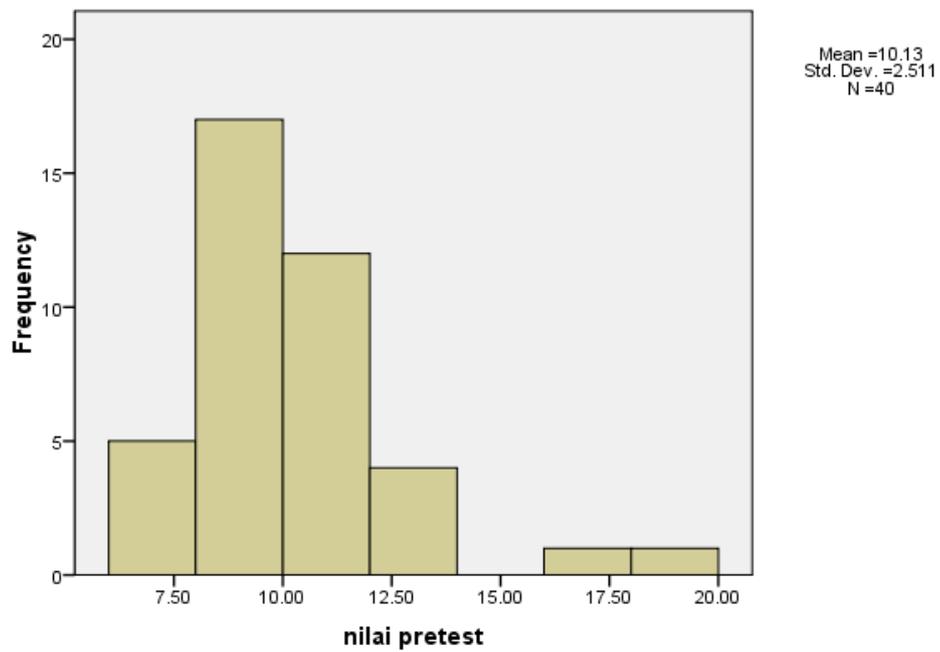
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai pretest	.159	40	.012	.877	40	.000
nilai posttest	.179	40	.002	.871	40	.000

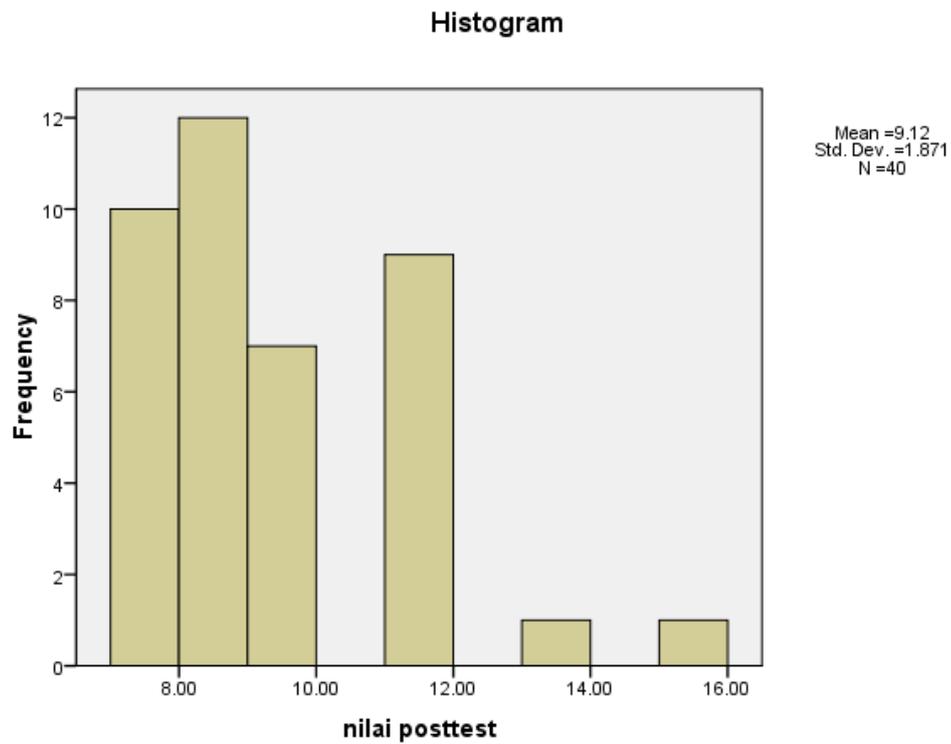
a. Lilliefors Significance Correction

nilai pretest

Histogram



nilai posttest



Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai posttest - nilai pretest	Negative Ranks	34 ^a	20.50	697.00
	Positive Ranks	6 ^b	20.50	123.00
	Ties	0 ^c		
	Total	40		

a. nilai posttest < nilai pretest

b. nilai posttest > nilai pretest

c. nilai posttest = nilai pretest

Test Statistics^b

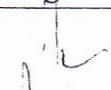
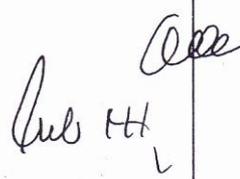
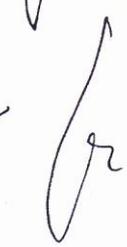
	nilai posttest - nilai pretest
Z	-3.858 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Pembimbing 1 : Wahyuni , S.KM., M.Kes., MM
 Pembimbing 2 : Ummi Hany, M. Pd

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
10/3 /18	BAB 1	Konsultasi	
13/3 /18	BAB 1 dan 2.	Revisi dan konsultasi	
20/3 /18	BAB 2.	Revisi.	
24/3 /18	BAB 3		
26/3 /18	BAB		

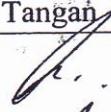
**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Pembimbing 1 : Wahyuni, S. KM., M. Kes., MM

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
2/7 2018	IV dan V	Konsul Bab IV dan V	
10/2 2018	IV	Konsul Revisi Bab IV	

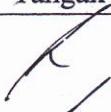
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Pembimbing 1 : Wahyuni , S.KM., M.Kes., MM
Pembimbing 2 : Ummy Hany, M. Pd

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
24/2018 2	I	Revisi tulisan judul & BAB I	
2/3	Idan II	Revisi	
6/3	II	Revisi	
16/3	II	Revisi	
20/3	II & III	Revisi	
23/3	III	Revisi	
29/3	VI & III	Bab II & III ACC	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Pembimbing 2: Ummi Hany Eprilia, S.Psi, M. Pd

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
2/10 7	Bab 3, 4 dan 5	Revisi	
5/10 7	Bab IV dan V	Revisi	
9/10 7	Bab 1, 2, 3, 4, 5	Revisi	
10/10 7	Totalan	ACC	