

LAMPIRAN 1
SURAT PERMOHONAN IJIN
STUDI 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 : 4457/C.6-PN/MHN/2018 22 Syakban 1439 H
Lampiran : - 08 Mei 2018 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : **Yth. Ketua Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII**

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan.


Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

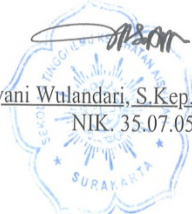
Nama : Septyani Widya Putri
NIM : E2015028
Program Studi : DIV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan

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 2
SURAT BALASAN
STUDI PENDAHULUAN

SURAT KETERANGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Posyandu Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan, menyatakan bahwa:

Nama : Septyani Widya Putri

NIM : E2015028

Institusi : Prodi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Telah mengambil data untuk keperluan studi pendahuluan di warga Lansia Kelurahan Jagalan. Dalam rangka penulisan proposal skripsi dengan judul **"Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 10 Mei 2018

Ketua Posyandu



LAMPIRAN 3
SURAT PERMOHONAN
IJIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, 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. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 4538/C.5-PN/MHN/2019 1 Jumadil Akhir 1440 H
Lampiran : - 07 Februari 2019 M
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada : **Yth. Ketua Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII**

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 Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Septyani Widya Putri
NIM : E2015028
Program Studi : DIV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan

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 4
SURAT BALASAN
IJIN PENELITIAN

SURAT KETERANGAN

Assalamu'alaikum Wr.WB

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Posyandu Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan. Menyatakan bahwa :

Nama : Septyani Widya Putri

NIM : E2015028

Institusi : Prodi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Telah melakukan penelitian pada tanggal 18 November-9 Desember 2018 di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan. Dalam rangka memenuhi tugas akhir skripsi dengan judul "**Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 12 Desember 2018

Ketua Posyandu



LAMPIRAN 5
SURAT PERMOHONAN MENJADI
ASISTEN PENELITIAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Kepada Yth.

Saudara/i Calon asisten penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septyani Widya Putri

NIM : E2015028

Program Studi : DIV Fisioterapi

Akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan”. Jika saudara tidak bersedia menjadi asisten penelitian dalam penelitian ini maka tidak ada ancaman bagi saudara dan jika menyetujui menjadi asisten, maka saya mohon kesediaan saudara untuk menandatangani lembar persetujuan. Atas perhatian dan kesediaan saudara sebagai asisten penelitian saya ucapkan terimakasih.

Surakarta, 16 November 2018

Peneliti



Septyani Widya Putri

LAMPIRAN 6
SURAT PERSETUJUAN MENJADI
ASISTEN PENELITIAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuliana Fransiska
NIM : E2015034
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Bukit Bebingin E2, Bangko, Merangin, Jambi

Setelah mendengarkan penjelasan dari peneliti, dengan ini menyatakan bersedia/
~~tidak bersedia~~*) untuk berpartisipasi sebagai asisten penelitian dalam penelitian
yang berjudul "Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan
Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan
Jagalan".

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

*) Coret salah satu

Surakarta, 14 November 2018

Asisten Penelitian



(...Yuliana Fransiska...)

LAMPIRAN 7
SURAT PERMOHONAN MENJADI
RESPONDEN

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:
Bapak/Ibu/Sdr/i Calon Responden
Di
Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta.

Nama : Septyani Widya Putri
NIM : E2015028

Akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan". Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak akan menimbulkan akibat bagi Bapak/Ibu/Sdr/i sebagai responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Sdr/i menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan responden untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembar kuesioner.

Atas perhatian Bapak/Ibu/Sdr/i sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya
Peneliti,



SEPTYANI WIDYA PUTRI

LAMPIRAN 8

SURAT PERSETUJUAN MENJADI
RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

**SURAT PERSETUJUAN SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**


Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : Ny. Sri Mulyani
Umur : 67
Alamat : Jagalan RW VII

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Septyani Widya Putri yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan"

Demikian surat kesediaan ini dibuat dengan penuh rasa kesadaran dan suka rela.

Responden

(
Sri Mulyani)

LAMPIRAN 9
KUESIONER PENYARING
RESPONDEN

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII KELURAHAN JAGALAN

No. Responden : 007.....
Diisi oleh peneliti

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan saudara saat ini, serta beri tanda ceklis (✓) pada jawaban yang telah disediakan

1. Data Umum

Nama : Ny. Sri Mulyani
Umur : 67 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan terakhir : SMP
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Jumlah anak : 3

2. Data Khusus

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda menderita penyakit Asma?		✓
2.	Apakah anda memerlukan alat bantu untuk berjalan?		✓
3.	Apakah anda mampu beraktivitas secara mandiri?	✓	
4.	Apakah anda sering merasakan perasaan cemas dan takut yang berlebihan?	✓	
5.	Apakah anda mengalami nyeri punggung dan lutut ketika beraktivitas?		✓
6.	Jika diberikan nilai, apakah nyeri yang anda rasakan dapat diberikan nilai 10?		✓
7.	Apakah anda memiliki gangguan pendengaran?		✓
8.	Apakah anda memiliki gangguan penglihatan?		✓

LAMPIRAN 10
KUESIONER ALAT UKUR

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Kuesioner ini dikutip dari DASS 42 (Depression Anxiety and Stress Scales) oleh Lovibond yang telah dialihbahasakan oleh Damanik dan dimodifikasi menjadi 14 poin).

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.			✓	
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.			✓	
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.		✓		
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.			✓	
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.			✓	
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).		✓		
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.			✓	
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				✓
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.		✓		
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.		✓		
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.		✓		
12	Saya sedang merasa gelisah.			✓	
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.		✓		
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.			✓	
	Total			23	

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Kuesioner ini dikutip dari DASS 42 (Depression Anxiety and Stress Scales) oleh Lovibond yang telah dialihbahasakan oleh Damanik dan dimodifikasi menjadi 14 poin).

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.		✓		
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.			✓	
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.	✓			
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.		✓		
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.		✓		
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).		✓		
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.		✓		
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.			✓	
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.		✓		
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.		✓		
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.		✓		
12	Saya sedang merasa gelisah.			✓	
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.		✓		
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.		✓		
	Total		16		

LAMPIRAN 11
SOP
(Standar Operasional Prosedur)

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) *AEROBIC LOW IMPACT*

- Persiapan alat:
Siapkan speaker, Kaset musik
- Persiapan responden
berada di halaman
- Persiapan terapis
Berada di halaman untuk memberikan arahan kepada responden.
- Pelaksanaan
 1. Responden melakukan pemanasan masing-masing 2x8 hitungan.
 - a. Berdiri tegak
 - b. Tangan membentuk huruf V, kemudian tarik nafas dan hembuskan.
 - c. Jalan ditempat
 - d. Kedua tangan diletakkan di pinggang.
 2. Responden melakukan gerakan inti selama 30 menit di halaman, gerakan yang dilakukan berupa:
 - a. Gerakan kaki
 - 1) *Single step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan lutut sedikit ditekuk kemudian posisi kedua lutut merapat dan menghadap depan.



2) Double step

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan kedua lutut.



3) V-Step

Melangkahkan kaki kanan ke arah kanan, kemudian melangkahkan kaki kiri ke kiri hingga kaki membentuk huruf V.



4) *Squat*

Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu, kemudian menekuk kedua lutut dengan posisi tubuh tetap tegak.



b. Gerakan tangan

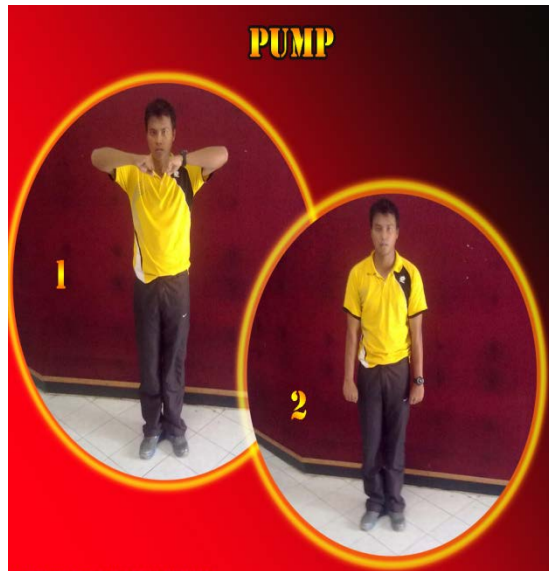
1) *Bicep curl*

Gerakan menekuk siku dan meluruskannya kembali, gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan.



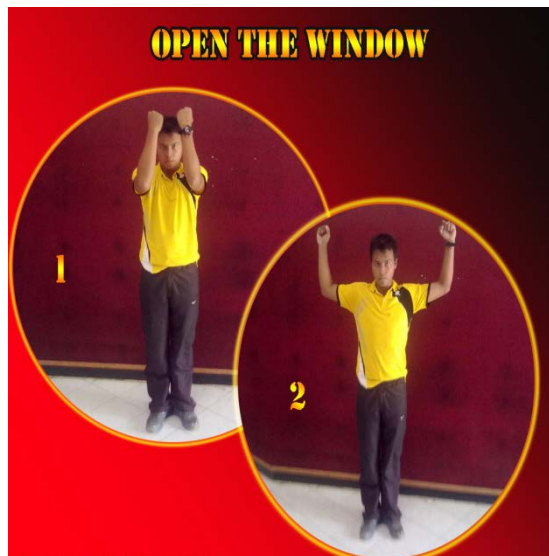
2) *Pump*

Gerakan menngangkat tangan didepan dada, kemudian meluruskan tangan kebawah.



3) *Butterfly / open the window*

Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini untuk melatih otot dada.



4) *Tricep extention*

Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang.



5) *Up right row*

Gerakan mengangkat tangan keatas dari posisi menekuk lengan.



c. Responden melakukan gerakan pendinginan

- 1) Ambil posisi berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan bahu, kemudian tekuk lutut hingga lurus 90 derajat sambil menarik nafas, lalu kembali lagi ke posisi awal dengan menghembuskan nafas.
- 2) Lari-lari kecil, kemudian pelankan ritme lari. Lebarkan kedua kaki lalu tekuk kaki kiri dan hitung sampai 10, kemudian ganti kaki kanan yang ditekuk dan hitung kembali.

LAMPIRAN 12
JADWAL PENELITIAN

JADWAL PENELITIAN

No	Jadwal Penelitian	Bulan Ke-													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
1	Pengajuan Judul														
2	Studi Pendahuluan														
3	Penyusunan Proposal														
4	Proses Perijinan														
5	Penelitian														
6	Pengolahan Data														
7	Penyusunan Laporan														

Keterangan :

- Bulan ke 1 : Januari
- Bulan ke 2 : Februari
- Bulan ke 3 : Maret
- Bulan ke 4 : April
- Bulan ke 5 : Mei
- Bulan ke 6 : Juni
- Bulan ke 7 : Juli
- Bulan ke 8 : Agustus
- Bulan ke 9 : September
- Bulan ke 10 : Oktober
- Bulan ke 11 : November
- Bulan ke 12 :Desember

LAMPIRAN 13
DAFTAR HADIR RESPONDEN

LAMPIRAN 14
DATA RESPONDEN

DATA PENELITIAN

NO	Nama	Usia	Jenis Kelamin	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Tn. N	65	L	2	1
2	Tn. S	68	L	2	1
3	Tn. G	70	L	3	3
4	Tn. P	73	L	3	2
5	Ny. Y	60	P	3	2
6	Ny. W	60	P	2	1
7	Ny. R	60	P	4	3
8	Ny. I	61	P	3	2
9	Ny. J	61	P	3	2
10	Ny. T	62	P	4	3
11	Ny. U	62	P	3	2
12	Ny. I	62	P	2	2
13	Ny. H	63	P	3	2
14	Ny. N	66	P	3	2
15	Ny. E	66	P	3	2
16	Ny. M	67	P	2	2
17	Ny. A	67	P	3	2
18	Ny. S	70	P	3	2

LAMPIRAN 15
HASIL ANALISA DATA

HASIL ANALISA DATA

1. Analisa Data Univariat

a. Klasifikasi Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-66	12	66.7	66.7	66.7
67-74	6	33.3	33.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	

b. Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	5	27.8	27.8	100.0
Perempuan	13	72.2	72.2	72.2
Total	18	100.0	100.0	

c. Hasil pengukuran tingkat Stres pada Lansia

1) Hasil pengukuran sebelum dilakukan senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Stres Ringan (15-18)	5	27.8	27.8	27.8
Stres Sedang (19-25)	11	61.1	61.1	88.9
Stres Berat (26-33)	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

2) Hasil Pengukuran setelah dilakukan senam

Nilai Responden Post test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal (0-14)	3	16,7	16,7	16,7
Stres Ringan (15-18)	12	66,7	66,7	83,3
Stres Sedang (19-25)	3	16,7	16,7	100,0
Total	18	100,0	100,0	

2. Analisa Data Bivariat

Uji pengaruh *Wilcoxon*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Responden Post test -	Negative Ranks	15 ^a	8,00	120,00
Nilai Responden Pre test	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	3 ^c		
	Total	18		

- a. Nilai Responden *Post test* < Nilai Responden *Pre test*
 b. Nilai Responden *Post test* > Nilai Responden *Pre test*
 c. Nilai Responden *Post test* = Nilai Responden *Pre test*

Test Statistics^b

	Nilai Responden <i>Post test</i> - Nilai Responden <i>Pre</i> <i>test</i>
Z	-3,873 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Based on positive ranks.
 b. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

LAMPIRAN 16
DOKUMENTASI

1. Pemeriksaan Tekanan Darah



2. Pengisian Kuesioner penyaring dan kuesioner alat ukur



3. Pelaksanaan Senam *Aerobic Low Impact*
















LAMPIRAN 17
LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

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

Judul : "Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan"

Pembimbing I : Winarni, S. SiT., MPH

No	Tanggal	BAB	Uraian	Tanda Tangan
1	8-01-2018	Pengajuan Judul	- Harus ada jurnal yang mendukung.	
2	11-03-2018	BAB I	- Harus ada alat ukur - Ganti judul karena sama dengan korling - Cari judul lain dan harus ada alat ukur dan jurnal.	
3	14-05-2018	Bab 1-3	- Revisi - Dilihat kembali teori - pada pendahuluan di-saring kembali mana yang perlu dan tidak	
4	15-05-2018	Bab 1-3	- Revisi - jangan lupa kutipan - pada latar belakang dilihat kembali - kerangka teori di-perbaiki lagi.	
5	16-05-2018	Bab 1-dapus	- ACC proposal - dipelajari lebih baik lagi.	
6	25-05-2018	Bab 1-dapus	- Revisi - Analisa penelitian dilihat kembali - Definis operasional di-perbaiki penulisan nya - Dapus dicak kembali	

7.	26-05-2018	Bois 1- dapur	<ul style="list-style-type: none"> - ACC - Melanjutkan penelitian 	
8.	30-01-2019	1 - 5	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi - perbaiki kalimat - jurnal ditambah lagi - parulisasi kalimat diperbaiki lagi. 	
9.	20-02-2019	1- lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi - perbaiki tanda baca dan kalimat - cara pengambilan sampel diperjelas. - Etika penelitian ditulis sesuai yang dilakukan - parulisasi tabel diperbaiki. 	
10.	21-02-2019	1- lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi - parulisasi diperbaiki - cari perbandingan antara \geq hitung dan \geq tabel. - cover dilihat kembali - lampiran dilengkap. 	
11.	27-02-2019	1- lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi - cari referensi buku tentang perbandingan \geq hitung dan \geq tabel - cover dilihat kembali. 	
12.	05-03-2019	cover- lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Melengkap - diteliti lagi parulisasi 	
13.	06-03-2019	cover- lampiran		

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

Judul : "Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan"

Pembimbing II : Ari Sapti Mei Leni, SSt.Ft., M.Or

No	Tanggal	BAB	Uraian	TandaTangan
1.	18/1	Judul	Perbaiki judul	
2.	9/2	1 + 2	Revisi	
3.	13/3	Judul - bab 1	Dilengkapi	
4.	20/4	1 + 2	Revisi, dilengkapi	
5.	16/05	1 - 3	Revisi, dilengkapi	
6.	21/05	1 - 3	Acc	
7.	26/05	1 - 3	Revisi, lengkapi dapus	
8.	24/10	1 - Dapus	Acc, melanjutkan penelitian	
9.	24/01	Bab 4-5	Revisi	
10.	29/01	1 - lampiran	Revisi	
11.	12/02	Judul - dapus	Revisi, dilengkapi	
12.	21/2	Judul - lampiran	Revisi	
13.	22/2	Judul - lampiran	Acc	

