
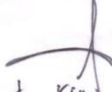


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
	DINAS SOSIAL
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA	
Alamat : 1. Duwetsari, Pakembinangun, Pakem, Sleman. Telepon/Faximili : (0274) – 895402 2. Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. Telepon/Faximili : (0274) – 370531 YOGYAKARTA	
<hr/>	
SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN PEMBIMBING LAPANGAN	
1. Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Pembimbing Lapangan dari :	
Nama	: Hasna Nur Sajidah
NIM	: 20130310005
Jurusan	: Kedokteran Umum
Univesitas / Sekolah	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Menyatakan bahwa Mahasiswa tersebut di atas sudah memperoleh izin untuk melaksanakan penelitian dengan judul :	
Hubungan Senam Aerobik Low-Impact Intensitas Rendah- Sedang Dengan Kualitas dan Durasi Tidur Serta Risiko Jatuh Pada Lansia	
3. Lama masa berlaku	: 3 hari/ bulan *
Berlaku dari tanggal	: 22 Juli 2016
Sampai dengan	: 22 oktober 2016
Yogyakarta,	
PEMBIMBING LAPANGAN	
	
dr. KEN FARIEHA	
NIP. 19870410 200803 2003	
* coret yang tidak perlu	

Lampiran 2. Persetujuan Etik Penelitian



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

KETERANGAN KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN

Nomor : 486/EP-FKIK-UMY/XII/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :


1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K), Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
12. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti : Hasna Nur Sajidah
 NIM : 20130310005
 Judul Penelitian : Hubungan Senam Aerobik *Low Impact* Intensitas Rendah-Sedang Dengan Kualitas dan Durasi Tidur Serta Risiko Jatuh Pada Lansia
 Pada Tanggal : 17 Desember 2016
 Dengan Hasil : Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Desember 2016

Sekretaris,

 Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

Lampiran 3. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Petunjuk: Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda hanya pada bulan yang lalu. Jawaban anda sebaiknya menunjukkan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur anda pada sebagian besar siang dan malam pada bulan yang lalu. Jawablah seluruh pertanyaan.

1. Pada bulan yang lalu, pukul berapa anda biasanya tidur? _____
2. Pada bulan yang lalu, berapa lama (berapa menit) anda menanti sebelum sebelum anda tertidur? _____
3. Pada bulan yang lalu, pukul berapa biasanya anda bangun di pagi hari?

4. Pada bulan yang lalu, berapa jam sesungguhnya anda tidur pada malam hari? (Ini berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)

5	Pada bulan yang lalu seberapa sering tidur anda terganggu karena anda.....	Tidak ada pada bulan lalu	Kurang dari sekali seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih seminggu
	a. Tidak bisa tertidur dalam				

	tempo 30 menit				
	b. Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Susah bernapas				
	e. Batuk atau mendengkur kuat				
	f. Merasa terlalu dingin				
	g. Merasa terlalu panas				
	h. Mendapat mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain, kalau ada tolong jelaskan :				
6	Pada bulan yang				

	<p>lalu, seberapa sering anda memakan obat tidur (resep atau obat bebas)?</p>				
7	<p>Pada bulan lalu, seberapa sering anda tertidur ketika anda mengemudi, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial?</p>				
		Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit masalah	Ada masalah	Masalah besar
8	<p>Pada bulan lalu seberapa banyak masalah yang anda hadapi untuk tetap antusias menyelesaikan sesuatu</p>				

		Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk
9	Bagaimanakah anda menentukan kualitas tidur anda secara keseluruhan pada bulan yang lalu?				
		Tidak ada teman sekamar	Teman di kamar lain	Teman sekamar tetapi tidak berbagi tempat tidur yang sama	Teman sekamar di tempat tidur yang sama
10	Apakah anda mempunyai teman sekamar?				

Pertanyaan untuk teman tidur subyek penelitian

Jika anda mempunyai teman sekamar atau teman tidur, tanyakan padanya seberapa sering anda mengalami hal ini dalam satu bulan yang lalu..

	Tidak ada pada bulan lalu	Kurang dari sekali seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih seminggu
a. Mendengkur kuat				
b. Jeda yang panjang diantara dua nafas ketika tertudur				
c. Lasak ketika tertudur				
d. Disorientasi atau kebingungan selama tertudur				
e. Jika ada kegelisahan yang lain, tolong jelaskan:				

Komponen 1 :

Komponen 2 :

Komponen 3 :

Komponen 4 :

Komponen 5 :

Komponen 6 :

Komponen 7 :

Jumlah keseluruhan skor PSQI :

Penilaian PSQI

Komponen 1 : Kualitas tidur subjektif- pertanyaan no.9

Respond terhadap pertanyaan no. 9 Skor dari komponen 1

Sangat Baik 0

Cukup Baik 1

Kurang Baik 2

Sangat Buruk 3

Skor komponen 1: _____

Komponen 2 : Latensi tidur- pertanyaan no. 2 dan 5a

Respond terhadap pertanyaan no. 2 Subskor dari komponen 2/Q2

≤ 15 menit 0

16-30 menit 1

31-60 menit 2

> 60 menit 3

Respond terhadap pertanyaan no. 5a Subskor dari komponen 2/Q5a

Tidak ada pada bulan lalu 0

Kurang dari sekali dalam seminggu 1

Sekali atau dua kali dalam seminggu 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu 3

Jumlah subskor pertanyaan no. 2 dan no. 5a Skor komponen 2

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Skor komponen 2: _____

Komponen 3 : Lamanya tidur- pertanyaan no.4

Respon terhadap pertanyaan no. 4 Skor komponen 3

> 7 jam	0
6-7 jam	1
5-6 jam	2
< 5 jam	3

Skor komponen 3: _____

Komponen 4 : Efisiensi tidur- pertanyaan 1, 3, dan 4

Efisiensi tidur = (total jumlah jam tidur/ total waktu di tempat tidur) X 100%

Total jumlah jam tidur – pertanyaan no. 4

Total waktu di tempat tidur – yang dikalkulasikan dari respon terhadap pertanyaan no.1 dan no. 3

<u>Effisiensi tidur</u>	<u>Skor komponen 4</u>
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Skor komponen 4: _____

Komponen 5 : Gangguan Tidur- pertanyaan no.5b-5j

Pertanyaan no. 5b sampai 5j sebaiknya diskor sebagai berikut

Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

<u>Jumlah skor dari pertanyaan no. 5b sampai 5j</u>	<u>Skor komponen 5</u>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Skor komponen 5: _____

Komponen 6 : Pemakaian obat tidur- pertanyaan no. 6

Respon terhadap pertanyaan no. 6 Skor komponen 6

Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Skor komponen 6: _____

Komponen 7 : Disfungsi pada siang hari- pertanyaan no. 7 dan no. 8

Respon terhadap pertanyaan no. 7 Subskor komponen 7/pertanyaan 7

Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Respon terhadap pertanyaan no. 8 Subskor komponen 7/pertanyaan 8

Tidak ada masalah sama sekali	0
Sedikit sekali masalah	1
Ada masalah	2
Masalah besar	3

Subskor gabungan pertanyaan no. 7 dan no. 8 Skor komponen 7

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Skor komponen 7: _____

Jumlah total Skor PSQI: Jumlah dari skor ketujuh komponen: _____

Lampiran 4. Kuesioner MFS (*Morse Fall Scale*)

NO	PENGAJIAN	SKALA	NILAI	KET.
1.	Riwayat jatuh: apakah lansia pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir?	Tidak	0	
		Ya	25	
2.	Diagnosa sekunder: apakah lansia memiliki lebih dari satu penyakit?	Tidak	0	
		Ya	15	
3.	Alat Bantu jalan:		0	
	- Bed rest/ dibantu perawat		15	
	- Kruk/ tongkat/ walker		30	
4.	Terapi Intravena: apakah saat ini lansia terpasang infus?	Tidak	0	
		Ya	20	
5.	Gaya berjalan/ cara berpindah:		0	
	- Normal/ bed rest/ immobile (tidak dapat bergerak sendiri)		10	
	- Lemah (tidak bertenaga)		20	
6.	Status Mental		0	
	- Lansia menyadari kondisi dirinya		15	
	- Lansia mengalami keterbatasan daya ingat			
Total Nilai				

Keterangan:

Nilai 0-24 = tidak beresiko jatuh
 25-50 = risiko rendah
 ≥ 51 = risiko tinggi untuk jatuh

Lampiran 5. Kuesioner *Mini Mental State Examination (MMSE)*


MINI-MENTAL STATE EXAM (MMSE)

(modifikasi FOLSTEIN)

Nama Pasien:.....(Lk / Pr) Umur:.....Pendidikan.....Pekerjaan:.....

Riwayat Penyakit: Stroke() DM() Hipertensi() Peny.Jantung() Peny. Lain.....

Pemeriksa:..... Tgl

Item	Tes	Nilai maks.	Nilai
	ORIENTASI		
1	Sekarang (tahun), (musim), (bulan), (tanggal), hari apa?	5	---
2	Kita berada dimana? (negara), (propinsi), (kota), (rumah sakit), (lantai/kamar)	5	---
	REGISTRASI		
3	Sebutkan 3 buah nama benda (jeruk, uang, mawar), tiap benda 1 detik, pasien disuruh mengulangi ketiga nama benda tadi. Nilai 1 untuk tiap nama benda yang benar. Ulangi sampai pasien dapat menyebutkan dengan benar dan catat jumlah pengulangan	3	---
	ATENSI DAN KALKULASI		
4	Kurangi 100 dengan 7. Nilai 1 untuk tiap jawaban yang benar. Hentikan setelah 5 jawaban. Atau disuruh mengesja terbalik kata "WAHYU" (nilai diberi pada huruf yang benar sebelum kesalahan; misalnya uyahw=2 nilai)	5	---
	MENINGAT KEMBALI (RECALL)		
5	Pasien disuruh menyebut kembali 3 nama benda di atas	3	---
	BAHASA		
6	Pasien diminta menyebutkan nama benda yang ditunjukkan (pensil, arloji)	2	---
7	Pasien diminta mengulang rangkaian kata : " tanpa kalau dan atau tetapi "	1	---
8	Pasien diminta melakukan perintah: " Ambil kertas ini dengan tangan kanan, lipatlah menjadi dua dan letakkan di lantai".	3	---
9	Pasien diminta membaca dan melakukan perintah "Angkatlah tangan kiri anda"	1	---
10	Pasien diminta menulis sebuah kalimat (spontan)	1	---
11	Pasien diminta meniru gambar di bawah ini 	1	---
	Skor Total	30	---

Pedoman Skor kognitif global (secara umum):

Nilai: 24 -30: normal

Nilai: 17-23 : probable gangguan kognitif

Nilai: 0-16: definite gangguan kognitif

Catatan: dalam membuat penilaian fungsi kognitif harus diperhatikan tingkat pendidikan dan usia responden

Alat bantu periksa:

Siapkan kertas kosong, pensil, arloji, tulisan yang harus dibaca dan gambar yang harus ditiru / disalin.

Contoh:

Angkatlah tangan kiri Anda

Lampiran 6. Statistik Deskriptif Kelompok Senam

Statistics

Kategori Usia

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		1,76
Median		2,00
Mode		1
Std. Deviation		,831
Minimum		1
Maximum		3

Kategori Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61-70	10	47,6	47,6
	71-80	6	28,6	76,2
	81-90	5	23,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Statistics

Gender

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		1,52
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,512
Minimum		1
Maximum		2

Gender

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	10	47,6	47,6	47,6
Valid Perempuan	11	52,4	52,4	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Penyakit yang Diderita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Diabetes Mellitus	12	57,1	57,1	57,1
Valid Hernia	2	9,5	9,5	66,7
Valid Hipertensi	4	19,0	19,0	71,4
Valid Tinggi Asam Urat	2	9,5	9,5	90,5
Total	21	100,0	100,0	100,0

Statistics

	Risiko Jatuh	Keseimbangan	Kecepatan Berjalan
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean	11,67	15,6419	,5080
Median	,00	16,1400	,4700

Mode	0	8,10 ^a	,40 ^a
Std. Deviation	19,643	5,19551	,20670
Minimum	0	8,10	,24
Maximum	65	29,50	,95
Sum	245	328,48	10,67

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7. Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol

Statistics

Kategori Usia

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		1,4762
Median		1,0000
Mode		1,00
Std. Deviation		,67964
Minimum		1,00
Maximum		3,00

Kategori Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61-70	13	61,9	61,9
	71-80	6	28,6	90,5
	81-90	2	9,5	100,0
	Total	21	100,0	100,0

Statistics

Gender

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		1,38
Median		1,00
Mode		1
Std. Deviation		,498
Minimum		1
Maximum		2

Gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	13	61,9	61,9	61,9
	Perempuan	8	38,1	38,1	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Penyakit yang diderita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		10	47,6	47,6	47,6
	Asma	1	4,8	4,8	52,4
	diabetes mellitus	2	9,5	9,5	61,9
	Hipertensi	2	9,5	9,5	71,4
	Jantung	2	9,5	9,5	81,0
	Maag	1	4,8	4,8	85,7
	Migrain	1	4,8	4,8	90,5
	Paru	1	4,8	4,8	95,2
	Tinggi Asam Urat	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Statistics

		MFS	TUG	Speed
N	Valid	21	21	21
	Missing	0	0	0
Mean		,71	12,1808	,5620
Median		,00	11,6800	,5400
Mode		0	6,75 ^a	,48 ^a
Std. Deviation		3,273	3,28057	,16815
Minimum		0	6,75	,34
Maximum		15	17,76	,90
Sum		15	255,80	11,80

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 8. Uji Normalitas Data Variabel**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MFS	.390	21	.000	.667	21	.000
psqi	.246	21	.002	.891	21	.024
durasi	.214	21	.013	.881	21	.015

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Uji Mann-Whitney9.1. Uji analisis *Mann-Whitney* kualitas tidur**Ranks**

	senam	N	Mean Rank	Sum of Ranks
psqi	senam	21	19.50	409.50
	tidak senam	21	23.50	493.50
	Total	42		

Test Statistics^a

	psqi
Mann-Whitney U	178.500
Wilcoxon W	409.500
Z	-1.070
Asymp. Sig. (2-tailed)	.285

a. Grouping Variable: senam

9.2 Uji analisis *Mann-Whitney* durasi tidur

Ranks

	senam	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	senam	21	24.21	508.50
durasi	tidak senam	21	18.79	394.50
	Total	42		

Test Statistics^a

	durasi
Mann-Whitney U	163.500
Wilcoxon W	394.500
Z	-1.470
Asymp. Sig. (2-tailed)	.142

a. Grouping Variable: senam

9.3 Uji analisis *Mann-Whitney* risiko jatuh

Ranks

	Keterangann Senam	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	senam	21	24,00	504,00
Interpretasi MFS	tidak senam	21	19,00	399,00
	Total	42		

Test Statistics^a

	Interpretasi MFS
Mann-Whitney U	168,000
Wilcoxon W	399,000
Z	-2,351
Asymp. Sig. (2-tailed)	,019

a. Grouping Variable: Keterangan
Senam

Lampiran 10. Uji Korelasi *Spearman's rho***Correlations**

		MFS	psqi	durasi
MFS	Correlation Coefficient	1.000	.006	-.044
	Sig. (2-tailed)	.	.971	.783
	N	42	42	42
Spearman's rho	Correlation Coefficient	.006	1.000	-.386*
	Sig. (2-tailed)	.971	.	.012
	N	42	42	42
durasi	Correlation Coefficient	-.044	-.386*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.783	.012	.
	N	42	42	42

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).