

LAMPIRAN 1.

JADWAL PENELITIAN

N O	KEGIATAN	JU L	AU G	SE PT	O KT	NO V	DE S	JAN	FEB	MA R	AP R
1	Penyusunan Proposal	X									
2	Penyusunan Instrumen			X							
3	Seminar Proposal					X					
4	Perbaikan Proposal						X				
5	Pengurusan Surat Ijin Penelitian					X					
6	Pengumpulan Data										X
7	Pengolahan Data										X
8	Analisa Data										X
9	Penyusunan Laporan										X
10	Uji Sidang KTI										X
11	Perbaikan Laporan KTI										

LAMPIRAN2

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada Yth.

Ibu / Bapak calon subyek penelitian

Di Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan

Kabupaten Malang

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini, mahasiswa Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan dr. Soepraoen Malang.

Nama : Martha Erika Matalu

NIM : 17.1.105

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Prodi Keperawatan RS dr. Soepraoen, saya akan melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang“. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu / bapak untuk menjadi subyek dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon ibu / bapak untuk memberikan informasi dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban ibu / bapak dijamin kerahasiaannya. Demikian atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Malang, Januari 2020

Martha Erika Matalu

NIM 17.1.105

LAMPIRAN 3

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan telah diberi informasi dan bersedia menjadi responden penelitian karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Faktor- faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”.

Saya juga mengharapkan tanggapan dan jawaban yang diberikan sesuai dengan sebenar-benarnya tanpa ada yang ditutup-tutupi. Pada saat saya melakukan pembagian kuesioner / angket, akan diadakan proses perekaman sebagai bukti dalam penyusunan penelitian kami. Kami menjamin kerahasiaan jawaban dan identitas ibu/bapak. Informasi yang ibu / bapak berikan hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan.

Tanda tangan dibawah ini, menunjukkan ibu / bapak telah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang, ----- 2020

Subjek Penelitian

(.....)

LAMPIRAN 4

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

1. Pengetahuan

NO	Indikator	No. soal	Jawaban
1	Pengertian senam lansia	1	A
2	Tujuan senam lansia	2-3	D, B
3	Manfaat senamlansia	4	D
4	Intensitas latihan	5-6	D, C
5	Ketentuan latihan fisik	7-8	C, A
6	Hal yang perlu diperhatikan	9	C
7	Teknik dan cara berlatih	10	B

2. Dukungan keluarga

NO	Indikator	No. pernyataan
1	Dukungan emosional	1-5
2	Dukungan instrumental	6-10
3	Dukungan informasional	11-15
4	Dukungan harga diri	16-20

LAMPIRAN 5

LEMBAR KUESIONER

Petunjuk pengisian

1. Isi kolom yang ada sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Berilah tanda check list (v) pada kolom yang anda pilih. Kami sangat menghargai kejujuran dan keterbukaan anda. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.

2. Isi data demografi sesuai dengan kenyataan yang ada

A. DATA DEMOGRAFI LANSIA

No. responden :
(di isi peneliti)

Usia :

Jenis kelamin : L/P

Pendidikan

 SD SMA SMP Akademi/Perguruan Tinggi

Pekerjaan :

 Tidak bekerja/Ibu rumah tangga PNS Petani Pensiunan Wiraswasta
sebutkan.... Lainnya,

Dengan siapa anda tinggal ?

 Suami/Istri Anak Cucu Lainnya, sebutkan....

Darimana anda mendapat informasi tentang

 senam lansia ? Teman Petuga

s kesehatan

Keluarga

Lainnya,

sebutkan.... Perangkat desa

Apakah anda pernah mengikuti senam lansia ?

Ya

Tidak

Dalam satu bulan berapa kali anda mengikuti senam?

>2 pertemuan <2 pertemuan

Berapa meter jarak rumah anda ke posyandu (lokasi senam)?

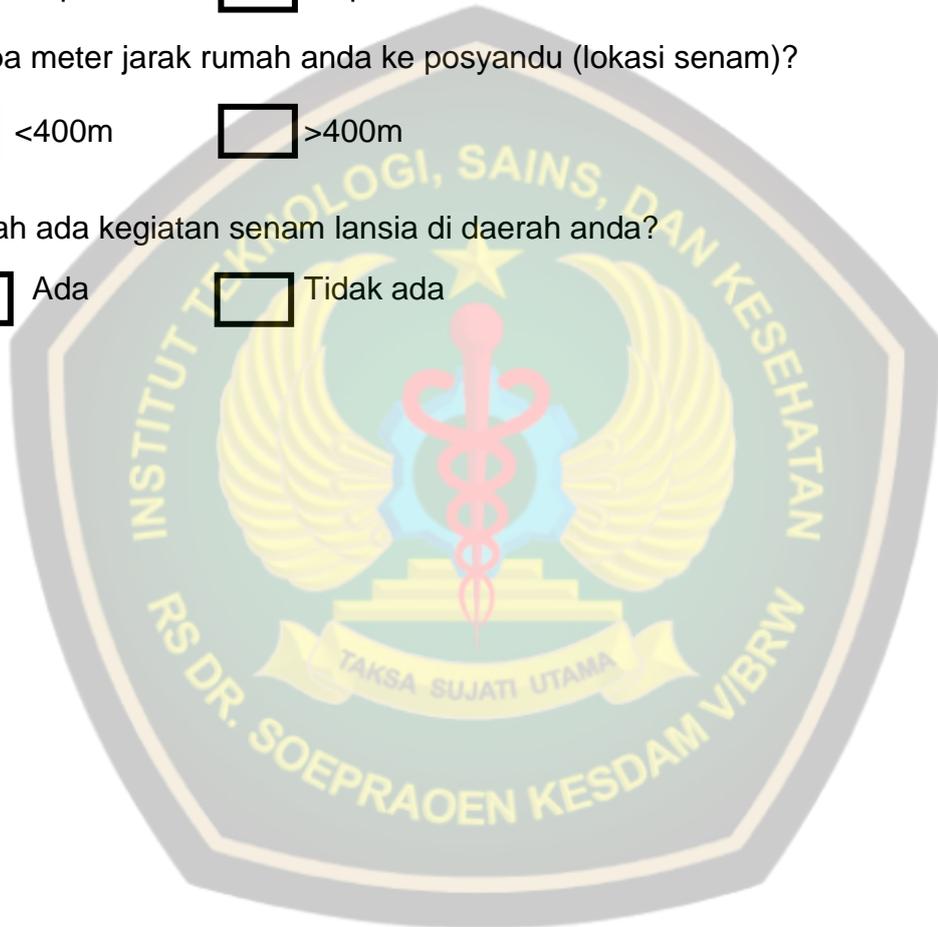
<400m

>400m

Apakah ada kegiatan senam lansia di daerah anda?

Ada

Tidak ada



PENGETAHUAN

Petunjuk pengisian : berikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang disediakan

1. Senam lansia adalah serangkaian gerak dan nada yang teratur, terarah, terencana yang diikuti oleh lansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Hal di atas merupakan
 - a. Definisi senam lansia
 - b. Tujuan senam lansia
 - c. Manfaat senam lansia
 - d. Teknik senam lansia

2. Yang tidak termasuk dari tujuan senam lansia adalah....
 - a. Mengkoreksi kesalahan gerak
 - b. Membantu sikap gerak
 - c. Membantu kondisi fisik
 - d. Meningkatkan nafsu makan

3.
 - a. Meningkatkan rasalapar
 - b. Membentuk sikap gerak
 - c. Membentuk kepercayaan dirimanakah yang termasuk tujuan senam lansia?
 - a. A dan B
 - b. B dan C
 - c. Semua benar
 - d. Semua salah

4. Yang tidak perlu dilakukan sebelum melakukan senam lansia adalah
 - a. Mengatur kadar gula darah
 - b. Meningkatkan kelenturan
 - c. Mengurangi kecemasan
 - d. Semua benar

5. Minimal berapa lama durasi yang diperlukan untuk senam?
 - a. 3 menit
 - b. 5 menit
 - c. 10 menit
 - d. 15 menit

Berapa lamakah frekuensi senam lansia selama satu minggu?

- e. 1-2 kali seminggu
 - f. 3-6 kali seminggu
 - g. 3-5 kali seminggu
 - h. 1-7 kali seminggu
6. Latihan fisik yang tidak disarankan untuk lansia adalah
- a. Jogging
 - b. Bersepeda
 - c. Angkat besi
 - d. Berenang
7. Pakaian yang disarankan untuk senam lansia adalah
- a. Pakaian yang ringan dan tipis
 - b. Pakaian yang tebal
 - c. Pakaian yang terlalu tebal
 - d. Pakaian tidak menyerap keringat
8. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan latihan fisik adalah
- a. Harus rapi dan wangi
 - b. Berkompetisi sesama rekan
 - c. Latihan sesuai kemampuan
 - d. Benar semua
9. Berapa lama durasi yang diperlukan saat pemanasan dan peregangan (*stretching*)?
- a. 1-5 menit
 - b. 8-10 menit
 - c. 10-20 menit
 - d. 20-30 menit
10. Berapa lama durasi yang diperlukan saat pemanasan dan peregangan (*stretching*)?
- a. 1-5 menit
 - b. 8-10 menit
 - c. 10-20 menit
 - d. 20-30 menit

DUKUNGAN KELUARGA

Petunjuk pengisian : berikan tanda contreng (v) pada salah satu jawapan yang disediakan

NO	PERTANYAAN	SELALU	SERING	JARANG	TIDAK PERNAH
1	Apakah keluarga menasehati bapak/ibu untuk rajin mengikuti Posyandu lansia?				
2	Apakah keluarga menjelaskan kepada bapak/ibu pentingnya mengikuti program Posyandu lansia?				
3	Apakah keluarga memberi tahu kepada bapak/ibu tempat Posyandu lansia akan dimulai?				
4	Apakah keluarga menghiraukan bapak/ibu tentang pentingnya mengikuti Posyandu lansia?				
5	Apakah keluarga acuh tak acuh setiap bapak/ibu bertanya hal-hal yang tidak tahu tentang Posyandu lansia?				
6	Apakah keluarga menyarankan kepada bapak/ibu untuk mengikuti kegiatan di posyandu lansia				
7	Apakah keluarga memberikan pujian kepada bapak/ibu sepulang mengikuti Posyandu lansia				
8	Apakah keluarga masa bodoh ketika bapak/ibu sepulang mengikuti Posyandu lansia?				
9	Apakah keluarga memberikan hadiah ketika bapak/ibu rutin mengikuti Posyandu lansia?				
10	Apakah keluarga mengajak bapak/ibu apabila ada acara keluarga diluar rumah?				
11	Apakah keluarga selalu mengantar bapak/ibu untuk mengikuti Posyandu lansia?				
12	Apakah keluarga menyediakan sarana dan prasarana untuk bapak/ibu mengikuti kegiatan				

	Posyandu lansia?				
13	Apakah keluarga masa bodoh dengan pekerjaan bapak/ibu sehingga terlambat mengikuti posyandu lansia?				
14	Apakah keluarga mempersiapkan dana khusus ketika bapak/ibu membutuhkan uang untuk sumbangan kegiatan kegiatan Posyandu lansia?				
15	Apakah keluarga memberikan kepada bapak/ibu suasana yang aman serta nyaman?				
16	Apakah keluarga bapak/ibu menunjukkan wajah yang tidak menyenangkan saat bapak/ibu pulang dari Posyandu lansia?				
17	Apakah keluarga menanyakan perasaan kepada bapak/ibu setelah mengikuti Posyandu lansia?				
18	Apakah keluarga menghiraukan kondisi kesehatan bapak/ibu ketika sedang sakit sehingga tidak bisa mengikuti Posyandu lansia?				
19	Apakah keluarga mendengarkan dan menanggapi keluhan yang bapak/ibu sampaikan selama kegiatan Posyandu lansia?				
20	Apakah keluarga memperhatikan kesehatan bapak/ibu walaupun tidak mengikuti posyandu lansia?				

LAMPIRAN 6

SURAT PERIJINAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

Nomor : B/451/IX/2019
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Malang, 25 September 2019

Kepada
Yth. Kepala Bakesbangpol Kab. Malang
di
Malang

1. Dasar :
 - a. Kurikulum Nasional DIII Keperawatan Tahun 2014 tentang Penyusunan KTI dan UAP.
 - b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen TA. 2019/2020 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data studi pendahuluan untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2019/2020 a.n, Martha Erika Matalu NIM. 171105 dengan judul "Gambaran Faktor-Faktor Lansia Tidak Mengikuti Senam Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan".
3. Demikian mohon dimaklumi.

Direktur,

Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners, MM., M.kes
Letnan Kolonel Ckm NRP. 34138

Tembusan :
1. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang
2. Kepala Puskesmas Tajinan
3. Ketua Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan

LAMPIRAN 7


PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
 Email: bakesbangpal@malangkab.go.id - Website: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG-65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 0439 /35.07.207/2019
 Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat Dari Direktur Politeknik Kesehatan RS dr Soepraoen Malang Nomor :
 B/451/IX/2019 Tanggal 25 September 2019 Perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Studi Pendahuluan oleh;

Nama / Instansi : **Martha Erika Matalu**
 Alamat : **Jl. S Supriadi Malang**
 Tema/Judul/Survey/Research : **Gambaran Faktor - Faktor Lansia Tidak Mengikuti Senam Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan**

Daerah/tempat kegiatan : **di Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan Kab.Malang**

Lamanya : **4 November s.d 8 November 2019**

Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada **Pejabat Setempat**
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 11 November 2019

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MALANG
 Sekretaris


GATOT YUDHA SETIAWAN, AP., MM
 Pembina Tingkat I
 NIP. 19740326 199311 1 001

Tembusan :

Yth. Sdr.

1. Direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab.Malang
3. Kepala Puskesmas Wilayah Kerja Kec.Tajinan Kab.Malang
4. Ketua Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan Kab.Malang
5. Mhs/Ybs
6. Arsip

LAMPIRAN 9

LAMPIRAN 9

POLITEKNIK KESEHATAN RS. DR. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : MARTHA EWA MATAW Mulai bimb: 18 September 2019
 NIM : 171105 Akhir bimb: _____
 Judul Studi Kasus : Sambara faktor-faktor yang mempengaruhi
 Lepra Tidak Menakuti, seram di Pasundan
 Lanha Duta Kusuma Ngawarsa Tajim

Nama Pembimbing I : _____
 Nama Pembimbing II : Nr Mutika Wida M.S. kep M Biomed

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
18/9/19	I	Acc judul.	<i>[Signature]</i>
20/9/19	II	Revisi bab 1.	<i>[Signature]</i>
4/10/19	II	Revisi bab 1 & 2	<i>[Signature]</i>
31/10/19	II	Revisi bab 1, 2, 3	<i>[Signature]</i>
4/12/19	II	Revisi bab 3 & wesioner	<i>[Signature]</i>
26/12/19	II	Acc bab 1-3, siapkan full draft	<i>[Signature]</i>
31/12/19	II	Acc ujian proposal	<i>[Signature]</i>

Catatan: _____

LAMPIRAN 10**DOKUMENTASI**

Pengisian Lembar kuisiener

(Bimbingan pengisian lembar kuisiener)



Memberikan Bimbingan Pengisian Kuisiener



Memberikan Bimbingan Pengisian Kuisisioner



Pengisian lembar kuisisioner



Pengisian Lembar Kuisisioner



Lampiran 11 Lampiran Tabel Kuisiener

MASTER SHEET DATA PENGISIAN KUISIONER FAKTOR-FAKTOR KRTIDAKAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUTA KUSUMA KECAMATAN NGAWONGGO KABUPATEN TAJINAN KABUPATEN MALANG

N O	RESP ONDE N	U	JK	P	INFO	MS	J	PENGETAHUAN										DUKUNGAN KELUARGA																				
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	R.1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3			
2	R.2	1	1	2	3	2	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0		
3	R.3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2		
4	R.4	1	1	2	3	2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
5	R.5	1	1	2	3	2	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3		
6	R.6	1	2	2	3	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	
7	R.7	1	1	2	3	2	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	1	2	2	2	
8	R.8	1	2	2	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2		
9	R.9	1	1	2	3	2	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	2	2	1	1	1	2	2	0	0	2	0	1	1	2	2	0	1	0	2	2	
10	R.10	1	2	2	3	2	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	
11	R.11	1	2	2	3	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	
12	R.12	1	2	2	3	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	
13	R.13	1	2	2	3	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	0	2	
14	R.14	1	2	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	
15	R.15	2	2	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	2	1	0	2	2	1	0	0	1	1	1	2	2	2	
16	R.16	1	1	2	3	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
17	R.17	1	1	4	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	3	3	2	2	0	3	3	0	0	3	2	0	0	1	2	0	2	3	3	3		
18	R.18	1	1	2	3	2	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	3	1	0	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	

1 9	R.19	1	2	2	3	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
2 0	R.20	1	2	2	3	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
2 1	R.21	1	2	4	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	
2 2	R.22	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	0	1	3	1	1	0	0	3	0	1	3	3	0	
2 3	R.23	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	
2 4	R.24	1	1	2	3	2	2	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3
2 5	R.25	1	2	2	3	2	2	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	2	2	1	0	0	1	0	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	2	0
2 6	R.26	1	1	2	3	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3
2 7	R.27	1	2	2	3	2	2	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	
2 8	R.28	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	1	1	1	1
2 9	R.29	2	2	1	3	2	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
3 0	R.30	1	1	2	3	2	2	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	2	1	2	2	2	0	1	2	2	2	0	1	2	1	0	2	1
3 1	R.31	2	2	1	1	3	3	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	2	2	1	0	1	1	1
3 2	R.32	2	1	2	2	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	2	2	0	1	1	0	2	1	0	0	1	1	0	2	3		
3 3	R.33	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	2	2	2	2	
3 4	R.34	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3
3 5	R.35	1	1		2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	0	3	2	2	1	2	3	4	0	3	1	1	2	4

KETERANGAN

R : Responden
U : Usia
JK ; Jenis Kelamin
INVO : Informasi yang di Peroleh
MS : Mengikuti Senam
J : Jarak

