

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Bulan ke- 2019/2020									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Penyusunan proposal	X									
2. Penyusunan Instrumen		X								
3. Seminar proposal								X		
4. Perbaikan proposal									X	
5. Persiapan Lapangan										X
6. Pengumpulan data					X					
7. Pengolahan data					X					
8. Analisa data					X					
9. Penyusunan laporan					X					
10. Ujian sidang						X				

Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada Yth.

Ibu/ Bapak calon subyek penelitian

Di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari

Kabupaten Malang

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan dr. Soepraoen Malang.

Nama : Putri Sholicha Ulfa

NIM : 17.1.140

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Prodi Keperawatan RS dr. Soepraoen, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Olahraga Pada Lansia Dalam Mencegah Osteoporosis di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari 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,.....

Peneliti

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN
“GAMBARAN PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA GUNUNGREJO KECAMATAN SINGOSARI
KABUPATEN MALANG”

Oleh :

Putri Sholicha Ulfa

Setelah saya membaca maksud dan tujuan dari penelitian ini, maka saya dengan sadar menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Tanda tangan saya dibawah ini, sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

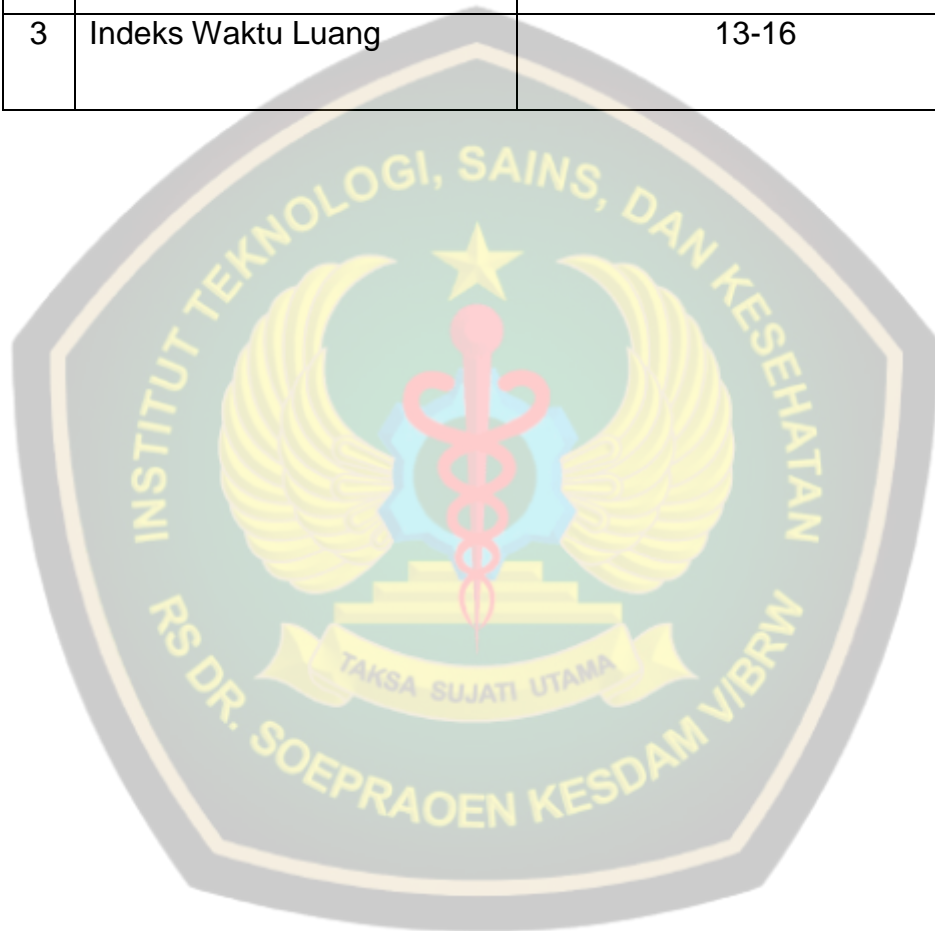
Tanda Tangan :

Tanggal :

No. Responden :

Lampiran 4 Kisi-kisi Kuesioner**Kisi-Kisi Kuesioner**

No	Indikator	No Soal
1	Indeks Pekerjaan	1-8
2	Indeks Olahraga	9-12
3	Indeks Waktu Luang	13-16



Lampiran 5 Kuesioner**LEMBAR KISI KISI KUESIONER****“GAMBARAN PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA GUNUNGREJO KECAMATAN SINGOSARI
KABUPATEN MALANG”****A. DATA UMUM**

Petunjuk Pengisian :

Beri tanda cek (√) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda!

1. Nama :
2. Jenis Kelamin
 - a Laki – laki
 - b Perempuan
3. Usia
 - a Antara 45-55 tahun
 - b Antara 56-75 tahun
 - c Di atas 75 tahun
4. Pendidikan
 - a Tidak sekolah
 - b SD
 - c SMP
 - d SMA
 - e Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan

- a PNS
- b Swasta
- c Wira swasta
- d Tani
- e IRT

6. Olahraga apa yang sering dilakukan : Jalan kaki

Senam

Jogging

Bersepeda

Berenang

Lainnya, sebutkan.....

Petunjuk pengisian :

1. Selalu jika dilakukan setiap hari
2. Sering jika dilakukan 4 kali dalam seminggu
3. Kadang-kadang 2 kali dalam seminggu
4. Jarang 1 kali dalam seminggu
5. Tidak pernah jika tidak dilakukan sama sekali

Pertanyaan	Respon	Poin
1. Apa pekerjaan utama anda?	Aktivitas rendah (menulis, mengemudi, penjaga toko, mengajar, dll)	1
	Aktivitas sedang (kerja pabrik, pertukangan, pertanian, dll)	3
	Aktivitas berat (pekerjaan dermaga, pekerjaan konstruksi, olahraga profesional)	5
2. Ditempat kerja seberapa banyak anda duduk?	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
3. Ditempat kerja, seberapa banyak anda berdiri?	Tidak pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
4. Di tempat kerja, seberapa banyak anda berjalan?	Tidak Pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
5. Ditempat kerja, berapa kali anda mengangkat benda berat?	Tidak Pernah	1
	Jarang	2
	Kadang-kadang	3
	Sering	4
	Selalu	5
6. Setelah bekerja, apakah	Sangat Sering	1

anda merasa lelah?	Sering	2
	Kadang-kadang	3
	Jarang	4
	Tidak Pernah	5
7. Ditempat kerja, apakah anda berkeringat?	Sangat Sering	1
	Sering	2
	Kadang-kadang	3
	Jarang	4
	Tidak Pernah	5
8. Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, pekerjaan saya termasuk?	Lebih Sangat Berat	1
	Lebih Berat	2
	Sama Berat	3
	Lebih Ringan	4
	Lebih Sangat Ringan	5

$$\text{Indeks kerja} = ((6 - (\text{point untuk duduk})) + \text{SUM}(\text{point untuk 7 parameter lain})) / 8$$

Indeks Olahraga

Pertanyaan	Respon	Poin
1. Apakah anda berolahraga?	Jika iya, hitung skor olahraga anda (Jumlahkan Poin 9A1-9B3)	
	Skor Olahraga ≥ 12	5
	Skor Olahraga 8-12	4
	Skor Olahraga 4-8	3
	Skor Olahraga 0,01-4	2
	Skor Olahraga 0	1
	Tidak	0

Pertanyaan	Jawaban	Nilai
9.A.1 Olahraga apa yang paling sering anda lakukan? Sebutkan.....	Olahraga ringan (jalan kaki)	0.76
	Olahraga sedang (jogging, senam aerobik)	1.26
	Olahraga berat (sepak bola, bersepeda)	1.76
9.A.2 Berapa jam anda melakukan olahraga tsb dalam seminggu?	< 1 jam	0.5
	1-2 jam	1.5
	2-3 jam	2.5
	3-4 jam	3.5
	> 4 jam	4.5
9.A.3 Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?	< 1 bulan	0.04
	1-3 bulan	0.17
	4-7 bulan	0.42
	7-9 bulan	0.67
	>9 bulan	0.92

Pertanyaan	Jawaban	Nilai
9.B.1 Olahraga apa yang kedua paling sering anda lakukan? Sebutkan.....	Olahraga ringan (jalan kaki)	0.76
	Olahraga sedang (jogging, senam aerobik)	1.26
	Olahraga Berat (sepak bola, bersepeda)	1.76
9.B.2 Berapa jam anda melakukan olahraga tsb dalam seminggu?	< 1 jam	0.5
	1-2 jam	1.5
	2-3 jam	2.5
	3-4 jam	3.5
	> 4 jam	4.5
9.B.3 Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?	< 1 bulan	0.04
	1-3 bulan	0.17
	4-7 bulan	0.42
	7-9 bulan	0.67
	>9 bulan	0.92

Pertanyaan	Respon	Nilai
10. Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas saya selama waktu senggang?	Sangat lebih banyak	1
	Lebih banyak	2
	Sama banyak	3
	Kurang	4
	Sangat Kurang	5
11. Selama waktu senggang, apakah anda berkeringat?	Sangat Sering	1
	Sering	2
	Kadang-kadang	3
	Jarang	4
	Tidak pernah	5
12. Selama waktu senggang	Tidak pernah	1

apakah anda berolahraga?		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5

$$\text{Index Olahraga} = (\text{SUM (nilai untuk semua 4 parameter)})/4$$

Pertanyaan	Respon		Nilai
13. Selama waktu senggang apakah anda menonton televisi?		Tidak Pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
14. Selama waktu senggang, apakah anda berjalan-jalan?		Tidak Pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
15. Selama waktu senggang apakah anda bersepeda?		Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Sangat sering	5
16. Berapa menit anda berjalan atau bersepeda per hari ke dan dari bekerja, sekolah, berbelanja?		5 menit	1
		5-15 menit	2
		15-30 menit	3
		30-45 menit	4

		>45 menit	5
--	--	-----------	---

Index Senggang = ((6-(nilai untuk menonton televisi) + SUM (nilai untuk 3 hal lain))/4

Index Aktivitas Fisik = Index kerja+ Index olahraga + Index waktu senggang

Skor Indeks Baecke	
<5.6	Aktifitas Ringan
5.6-7.9	Aktifitas Sedang
>7.9	Aktivitas Berat



Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data

Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data
Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia
Di Posyandu Lansia Desa Gajahrejo Kecamatan Singosari
Kabupaten Malang

No.	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	OR yang dilakukan	Aktivitas Fisik
1	2	3	1	5	1	1
2	2	2	2	5	1	1
3	2	3	1	5	1	1
4	2	2	1	5	1	1
5	2	2	2	5	1	1
6	2	2	2	5	1	1
7	1	3	1	4	1	1
8	2	2	2	5	1	1
9	2	2	1	5	1	1
10	2	1	2	3	1	1
11	2	1	3	3	1	1
12	2	2	3	3	1	1
13	1	3	2	4	1	1
14	2	2	2	5	1	1
15	2	3	2	4	3	1
16	2	1	3	4	1	2
17	2	1	2	4	1	2
18	2	1	4	2	3	2
19	2	2	4	5	3	2
20	2	1	4	2	3	2
21	1	1	2	4	4	3
22	1	1	3	3	4	3
23	1	2	3	2	4	3
24	1	1	4	2	4	3

Lampiran 7 Rekapitulasi Data Khusus

No. Resp	Indeks Kerja								Indeks Olahraga									Indeks Waktu Luang				Total	Aktivitas fisik		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9A1	9A2	9A3	9B1	9B2	9B3	10	11	12	13	14	15			16	
1	1	5	2	1	1	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	3	3	1	5	1	1	1	3.8	1	
2	1	5	2	2	1	4	4	3	2	0.76	1.5	0.17	0	0	0	2	4	1	5	1	1	1	5.5	1	
3	1	4	2	2	1	5	5	4	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	5	1	1	1	5,2	1	
4	1	5	2	2	1	4	4	4	2	0.76	0.5	0.04	0	0	0	2	2	1	5	2	1	1	5.3	1	
5	1	4	2	2	1	3	1	3	2	0.76	0.5	0.17	0	0	0	2	4	1	5	1	1	1	5.1	1	
6	3	4	2	2	1	1	1	3	2	0.76	0.5	0.42	0	0	0	2	2	1	4	1	1	2	5.1	1	
7	1	4	2	2	1	1	2	2	2	0.76	1.5	0.42	0	0	0	2	2	1	5	1	1	2	4.6	1	
8	3	5	2	2	1	1	1	3	2	0.76	0.5	0.17	0	0	0	3	2	1	5	1	1	1	4.7	1	
9	1	4	2	2	1	2	1	2	2	0.76	0.5	0.04	0	0	0	2	5	2	4	1	1	1	5.3	1	
10	3	5	1	2	1	1	1	3	2	0.76	2.5	0.04	0	0	0	3	3	1	4	2	1	1	5.3	1	
11	3	5	1	2	1	1	1	3	2	0.76	0.5	0.17	0	0	0	2	2	1	5	2	1	1	4.6	1	
12	3	5	1	2	1	1	1	2	2	0.76	1.5	0.04	0	0	0	3	2	1	5	1	1	1	4.5	1	
13	1	4	2	2	1	2	2	3	0	0	0	0	0	0	0	3	3	1	5	1	1	1	4.5	1	
14	1	4	2	2	1	5	4	3	2	0.76	0.5	0.17	0	0	0	1	4	1	5	1	1	1	5.5	1	
15	1	4	2	2	1	4	5	4	0	0	0	0	0	0	0	2	5	1	5	1	1	1	5.5	1	
16	1	3	2	2	1	4	3	4	2	0.76	0.5	0.67	1.26	0.5	0.04	3	5	1	4	2	1	1	6.7	2	
17	1	3	2	2	1	4	4	4	2	0.76	0.5	0.04	1.26	0.5	0.17	2	5	1	5	1	1	1	6	2	
18	3	3	2	3	1	3	2	2	3	1.26	1.5	0.17	0.76	0.5	0.04	2	5	1	5	1	1	2	6.3	2	
19	1	2	4	2	1	4	4	4	3	1.26	1.5	0.17	0.76	1.5	0.17	3	4	1	2	1	1	1	7.5	2	
20	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1.26	1.5	0.17	0.76	0,5	0.04	3	5	2	5	2	2	2	7.7	2	
21	3	4	2	3	2	1	1	3	3	0.76	1.5	0.92	1.26	1.5	0.17	3	3	3	2	3	3	2	8.1	3	
22	3	4	3	3	3	2	1	3	3	1.76	1.5	0.42	0.76	1.5	0.17	4	4	1	3	1	4	2	8	3	
23	3	4	2	2	2	2	1	2	4	1.76	1.5	0.92	0.76	3.5	0.67	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3
24	5	3	3	3	4	2	1	2	3	1.76	2.5	0.42	0.76	0.5	0.92	5	4	3	2	3	3	2	9.6	3	

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPROAEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Putri Gholicha Ulfa Mulai bimb:
N I M : 171190 Akhir bimb:
Judul Studi Kasus : Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Olahraga Pada Lansia
dalam Menegah Osteoporosis
.....
Nama Pembimbing I : Tien Aminah, M. Kep
Nama Pembimbing II : Amin Zakaria, M. Kes.

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
29/7/19	I	Acc topik, laluh stid pendahuluan + stid Cikator. Kerat bab 1 + sistekur. Rter isi bab 2.	[Signature]
6/8/19	I	Revisi bab 1. Buat bab 2	[Signature]
26/8/19	I	Revisi bab 1. Revisi bab 2	[Signature]
28/8/19	I	Acc bab 1. Revisi bab 2 → tambahl dty penguleran aliter OR pd lansi, rev KK.	[Signature]
		Buat Bab 3.	[Signature]
26/9/19	I	Revisi bab 2, 3.	[Signature]
26/9/19	I	Revisi bab 2 → penguleran & customen. Revisi bab 3	[Signature]
1/10/19	I	Acc. Lemphop draft Ak Sempu	[Signature]

Catatan:

.....

.....

.....

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Putri Sholicha Ulfa Mulai bimb:

N I M : 171140 Akhir bimb:

Judul Studi Kasus :
Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Olahraga Pada Lansia
dalam mencegah Osteoporosis.

Nama Pembimbing I : Tien Aminah M.Kep.

Nama Pembimbing II : Amin Zakaria M.Kes.

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
29/7 19.	II	Konsultasi Judul	
	II	Ace Judul.	
28/8 2019	II	BAB I → pertanyaan masalah	
02/09 2019	II	Ace BAB I lanjut BAB II	
7/10 2019	II	Ace BAB II Ace	
--	II	Ace BAB III Ace, lanjut cekl draft	
17/10 2019	II	Ace uji proposal	

Catatan:

.....
.....
.....

Lampiran 9 Dokumentasi

