

**LAMPIRAN**

**Lampiran 1**

**JADWAL KEGIATAN PEMBUATAN SKRIPSI**

**“PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA BERDASARKAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM“**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

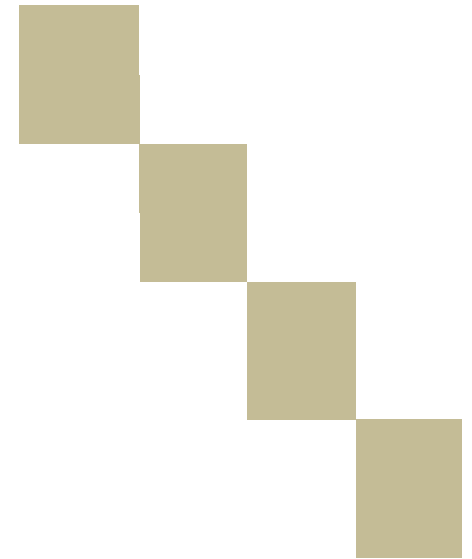
No	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt
1	Mengumpulkan FUD	■													
2	Penyusunan/ konsul proposal		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3	Ujian proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4	Penyusunan / konsul skripsi						■	■	■	■	■	■	■	■	■

5 Ujian Skripsi

6 Yudisium

7 Pendaftaran Wisuda

8 Wisuda



## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Ditempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, menyatakan bahwa saya mengadakan penelitian ini sebagai salah satu kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tujuan ini untuk mengidentifikasi Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Senam Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha, Magetan. Sehubungan dengan hal tersebut diatas saya mengharapkan kesediaan responden untuk memberikan jawaban dan tanggapan sesuai dengan tingkat kemandirian anda. Saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas anda dan informasi yang anda berikan hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud-maksud lain.

Partisipasi anda dalam penelitian ini bersifat bebas artinya anda bebas ikut/tidak ikut tanpa sangsi apapun. Atas perhatian dan kesediaanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

**Lampiran 3**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

*(Informed consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Nama :

Umur :

Pendidikan terakhir :

Alamat :



Magetan, Responden

.....

( )

#### Lampiran 4

### INDEK BARTHEL

Nama : Jenis Kelamin :

Usia : No. Responden :

NO	KRITERIA	SKOR		NILAI
		DENGAN BANTUAN	MANDIRI	
1	Makan	5	10	
2	Minum	5	10	
3	Berpindah dari kursi roda/ kursi ketempat tidur dan sebaliknya	5-10	15	
4	Personal toilet (cuci muka, menyisir rambut, gosok gigi)	5	10	
5	Keluar masuk toilet	5	10	
6	Mandi (menyiram, menyeka tubuh)	5	10	
7	Jalan di permukaan datar	5	10	
8	Naik turun tangga	5	10	
9	Mengenakan pakaian	5	10	
10	Buang air besar (BAB)	5	10	
11	Buang air kecil (BAK)	5	10	

Jumlah

Penilaian :

1. Mandiri = 96 - 110
2. Tidak Mandiri = < 96

## Lampiran 5

### Hasil Kuisisioner Indeks Barthel

NO	KRITERIA PENILAIAN											Total Nilai	Keterangan
	Makan	Minum	Berpindah Tempat	Personal Toilet	Keluar Masuk Toilet	Mandi	Jalan di permukaan datar	Naik Turun Tangga	Mengenakan Pakaian	BAB	BAK		
1	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	45	Tidak Mandiri
2	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	45	Tidak Mandiri
3	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
4	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
5	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	85	Tidak Mandiri
6	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
7	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
8	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	105	Mandiri
9	10	10	10	10	10	10	5	5	10	5	5	90	Tidak Mandiri
10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	75	Tidak Mandiri
11	10	10	10	10	10	5	5	5	5	10	10	95	Tidak Mandiri
12	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
13	10	10	10	5	10	5	10	5	5	10	10	90	Tidak Mandiri
14	10	10	10	5	10	5	10	5	5	10	10	90	Tidak Mandiri
15	10	10	15	10	10	10	10	5	10	10	10	110	Mandiri
16	5	5	10	5	5	10	5	5	10	10	10	80	Tidak Mandiri
17	5	5	10	10	10	5	10	5	10	10	10	90	Tidak Mandiri
18	10	10	10	5	5	5	5	5	10	10	10	85	Tidak Mandiri
19	10	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	70	Tidak Mandiri

20	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
21	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
22	10	10	10	10	5	10	5	5	10	10	5	95	Tidak Mandiri
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Tidak Mandiri
24	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65	Tidak Mandiri
25	5	5	10	5	10	10	10	5	10	10	10	90	Tidak Mandiri
26	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
27	10	10	5	5	5	5	5	5	10	10	10	80	Tidak Mandiri
28	10	10	15	10	10	10	10	5	10	10	10	110	Mandiri
29	5	10	10	5	10	10	10	5	10	10	10	95	Tidak Mandiri
30	10	10	10	5	5	10	10	5	10	10	10	95	Tidak Mandiri
31	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
32	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
33	5	10	10	10	10	10	10	5	5	10	10	95	Tidak Mandiri
34	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
35	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
36	10	10	10	5	10	10	10	5	5	10	10	95	Tidak Mandiri
37	10	10	5	5	5	5	5	5	10	10	10	80	Tidak Mandiri
38	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
39	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
40	5	10	10	10	10	10	10	5	10	5	5	95	Tidak Mandiri
41	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
42	10	10	5	5	5	10	10	5	10	10	10	90	Tidak Mandiri
43	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
44	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri

45	5	10	10	5	10	10	10	5	5	10	10	90	Tidak Mandiri
46	10	10	10	5	10	10	10	5	5	10	10	95	Tidak Mandiri
47	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
48	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
49	5	10	10	10	10	10	10	5	10	5	5	90	Tidak Mandiri
50	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
51	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
52	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	75	Tidak Mandiri
53	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
54	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
55	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
56	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Tidak Mandiri
58	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	115	Mandiri
<b>Jumlah</b>	<b>515</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>480</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>510</b>	<b>525</b>	<b>520</b>		



**Lampiran 6**

**DATA DEMOGRAFI**

NO	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Frekuensi Senam	Hasil Frekuensi Senam	Nilai Kemandirian	Tingkat Kemandirian	Masalah Fisik
1	Laki-laki	80	Tidak sekolah	0	TIDAK AKTIF	45	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Tidak bisa berjalan
2	Laki-laki	78	Tidak sekolah	0	TIDAK AKTIF	45	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Tidak bisa berjalan
3	Laki-laki	66	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
4	Laki-laki	77	Tidak sekolah	21	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
5	Laki-laki	74	SD	23	AKTIF	85	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Punggung nyeri saat digerakkan
6	Laki-laki	87	Tidak sekolah	19	AKTIF	115	MANDIRI	Pegel Linu/kaki dan punggung kadang nyeri
7	Laki-laki	77	Tidak sekolah	23	AKTIF	115	MANDIRI	Pegel Linu/kaki kadang nyeri
8	Laki-laki	63	Tidak sekolah	23	AKTIF	105	MANDIRI	Tidak ada keluhan
9	Laki-laki	76	Tidak sekolah	22	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	pusing/Hipertensi
10	Laki-laki	74	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	75	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/kaki dan tangan nyeri dan kaku saat digerakkan
11	Perempuan	72	Tidak sekolah	22	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Sendi lutut kaku, susah digerakkan

12	Perempuan	80	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
13	Perempuan	75	Tidak sekolah	21	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Punggung nyeri saat digerakkan
14	Perempuan	65	SD	20	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pusing/Hipertensi
15	Perempuan	76	Tidak sekolah	20	AKTIF	110	MANDIRI	Tidak ada keluhan
16	Perempuan	80	Tidak sekolah	16	TIDAK AKTIF	80	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/persendian dan lutut nyeri
17	Perempuan	65	SD	20	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Tidak ada keluhan
18	Perempuan	68	Tidak sekolah	16	TIDAK AKTIF	85	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/pinggang dan kaki nyeri saat digerakkan
19	Perempuan	78	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	70	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/ Pakai alat bantu jalan
20	Perempuan	78	Tidak sekolah	20	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
21	Perempuan	66	Tidak sekolah	21	AKTIF	115	MANDIRI	Pegel Linu/Kaki sulit digerakkan
22	Perempuan	65	SMP	16	TIDAK AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pendengaran berkurang/Tidak bisa kontrol BAK
23	Perempuan	78	Tidak sekolah	15	TIDAK AKTIF	55	TIDAK MANDIRI	Pusing/Hipertensi
24	Perempuan	78	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	65	TIDAK MANDIRI	Pendengaran berkurang
25	Perempuan	87	Tidak sekolah	21	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pusing/Hipertensi
26	Perempuan	64	Tidak sekolah	14	TIDAK AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
27	Perempuan	78	Tidak sekolah	16	TIDAK AKTIF	80	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/persendian dan lutut nyeri

28	Perempuan	72	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	110	MANDIRI	Pegel Linu/kaki kiri terkadang nyeri
29	Perempuan	74	Tidak sekolah	21	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pusing/Hipertensi
30	Perempuan	78	SD	21	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Sendi lutu kaku, susah digerakkan
31	Perempuan	82	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Pandangan mata kabur
32	Perempuan	87	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
33	Laki-laki	72	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/pinggang dan kaki terkadang nyeri
34	Laki-laki	75	Tidak sekolah	21	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
35	Laki-laki	72	Tidak sekolah	16	TIDAK AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
36	Laki-laki	66	SMP	22	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Kaki sulit digerakkan
37	Laki-laki	84	Tidak sekolah	14	TIDAK AKTIF	80	TIDAK MANDIRI	Pegel linu/tangan,pinggang dan kaki nyeri
38	Laki-laki	70	Tidak sekolah	19	AKTIF	115	MANDIRI	Pandangan mata kabur
39	Laki-laki	66	SMP	21	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
40	Laki-laki	72	SD	20	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Kaki sulit digerakkan
41	Laki-laki	65	Tidak sekolah	20	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
42	Laki-laki	78	SD	16	TIDAK AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pandangan mata kabur
43	Laki-laki	81	SMP	19	AKTIF	115	MANDIRI	pendengaran berkurang
44	Laki-laki	68	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan

45	Laki-laki	67	SMP	20	AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pandangan mata kabur
46	Laki-laki	63	Tidak sekolah	21	AKTIF	95	TIDAK MANDIRI	Pandangan mata kabur/DM
47	Laki-laki	60	Tidak sekolah	20	AKTIF	115	MANDIRI	pendengaran berkurang
48	Laki-laki	60	SD	21	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
49	Laki-laki	65	Tidak sekolah	17	TIDAK AKTIF	90	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/kaki terasa kaku saat digerakkan
50	Laki-laki	70	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
51	Laki-laki	76	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
52	Laki-laki	70	Tidak sekolah	13	TIDAK AKTIF	75	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/kaki dan punggung nyeri
53	Laki-laki	74	SD	20	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
54	Perempuan	75	SD	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan
55	Perempuan	87	Tidak sekolah	16	TIDAK AKTIF	115	MANDIRI	Pusing/Hipertensi
56	Perempuan	79	Tidak sekolah	23	AKTIF	115	MANDIRI	Pandangan mata kabur
57	Perempuan	70	Tidak sekolah	13	TIDAK AKTIF	55	TIDAK MANDIRI	Pegel Linu/Pakai alat bantu jalan
58	Perempuan	62	Tidak sekolah	22	AKTIF	115	MANDIRI	Tidak ada keluhan

Lampiran 8

**Hasil Crosstabulation**  
**Frekuensi Senam & Tingkat Kemandirian**

No	Keaktifan Senam	Tingkat Kemandirian				$\Sigma$	%	P value
		Mandiri		Tidak Mandiri				
		F	%	f	%			
1.	Aktif	25	66	13	34	38	100	0,003
2.	Tidak Aktif	5	25	15	75	20	100	
JUMLAH		30	91	28	99	58	100	