

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1



### LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Tuffatul Hasan

NIM : P17210171002

Nama Pembimbing : Lenni Saragih, SKM, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	2/10/19	Konsul Judul dan Bab I - Menjelaskan isi BAB I	
2.	12/11/19	Konsul BAB 1 - Revisi paragraf 1 dan 2 - Alasan kenapa di Sitom - Penelitian sebelumnya.	
3.	28/11/19	Revisi BAB 1 - Alasan Senam Osteoporosis  Revisi BAB II - Perubah fisik dibuat tabel - Tambahkan Alasan Kenapa Senam Osteoporosis  Revisi BAB III - Pengumpulan Data jangan bertele-tele.	
4.	29/11/19	Revisi BAB III - Kriteria Inklusif (tambah kriteria aktivitas) - Definisi operasional (Senam Osteoporosis). ACC BAB I dan BAB II	
5.	3/12/19	lengkap untuk ujian proposal	



## Lampian 3

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : *Ny. S*

Jenis Kelamin : *P.*

Umur : *70 tahun*

Pekerjaan : *IRT*

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Kemandirian Pada Lansia Dengan Osteoporosis Dalam *Activity Daily Living* (ADL) Setelah Diberikan Latihan Senam Osteoporosis", maka saya menyatakan Bersedia ~~Tidak Bersedia~~ \*) berperan serta sebagai responden.


Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Malang, *September* ..... 2020

Peneliti,

  
**Tuffatul Hasan**  
NIM P17210171002

Responden,

  
(.....)

Keterangan:

\*) *Coret yang dipilih*

Lampiran 4

**KUISIONER PENELITIAN****GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA LANSIA DENGAN  
OSTEOPOROSIS DALAM *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) SETELAH  
DIBERIKAN LATIHAN SENAM OSTEOPOROSIS****Petunjuk Pengisian:**

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan mengisi jawaban atau memberikan skor pada kotak yang telah tersedia di bawah ini sesuai dengan jawaban anda!

**Identitas Responden**

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

**Keterangan Skoring:**

No.	Aktivitas Sehari- hari	Parameter	Skor	Hasil
1.	Makan/ Minum	a. Tidak mampu makan/minum secara mandiri	0	
		b. Membutuhkan bantuan untuk memotong makanan, atau membutuhkan bantuan untuk memodifikasi makanan	5	
		c. Mampu makan/minum tanpa bantuan orang lain	10	
2.	Mandi	a. Membutuhkan bantuan orang lain untuk mandi	0	
			5	

		b. Bisa mandi secara mandiri, baik menggunakan bak mandi atau pancuran		
3.	Merawat Diri	a. Membutuhkan bantuan dalam perawatan diri b. Bisa mandiri dalam mencuci muka, menyisir rambut, menggosok gigi	0 5	
4.	Berpakaian	a. Tidak dapat berpakaian secara mandiri b. Membutuhkan bantuan untuk berpakaian tetapi masih merasa kesulitan dalam beberapa bagian dalam berpakaian (misalnya kesulitan memakai lengan pakaian, memasang kancing dan sebagainya) c. Bisa berpakaian secara mandiri (termasuk pemasangan kancing, pemasangan reseleting, pemasangan tali sepatu, dan sebagainya)	0 5 10	
5.	BAB	a. Tidak mampu mengontrol BAB b. Kadang-kadang tidak mampu mengontrol BAB c. Mampu mengontrol BAB	0 5 10	
6.	BAK	a. Tidak mampu mengontrol BAK atau memakai kateter, dan tidak mampu menangani BAK secara mandiri b. Kadang-kadang tidak mampu menangani BAK secara mandiri c. Mampu mengontrol BAK	0 5 10	
7.	Keluar masuk kamar mandi	a. Tidak mampu keluar masuk kamar mandi secara mandiri/bergantung b. Membutuhkan bantuan untuk keluar masuk kamar mandi, seperti sokongan	0 5	

		atau pegangan serta memposisikan klien dengan benar	10	
		c. Mampu keluar masuk kamar mandi secara mandiri		
8.	Berpindah (dari Kasur ke kursi atau sebaliknya)	a. Tidak mampu berpindah dari Kasur ke kursi atau sebaliknya, tidak ada keseimbangan dalam duduk	0	
		b. Responden masih dapat ikut serta dalam perpindahan, tetapi membutuhkan bantuan yang maksimal seperti memegang tangan responden, atau sedikit mengangkat responden untuk mencapai ke tempat tidur/ kursi	5	
		c. Membutuhkan bantuan yang minimal, keberadaan orang lain dibutuhkan untuk memberi semangat dan pengawasan untuk keselamatan	10	
		d. Mampu berpindah dari Kasur ke kursi atau sebaliknya	15	
9.	Berjalan datar	a. Tidak mampu berjalan atau mampu berjalan tetapi kurang dari 50 m	0	
		b. Bergantung pada kursi roda dan mampu berjalan lebih dari 50 m dengan kursi roda	5	
		c. Berjalan dengan bantuan satu orang, kehadiran orang lain dibutuhkan untuk memberikan semangat dan pengawasan keselamatan, mampu berjalan lebih dari 50 m	10	
		d. Mampu berjalan mungkin menggunakan tongkat dan mampu berjalan lebih dari 50 m	15	

10.	Berjalan naik turun tangga	a. Tidak mampu melakukan naik turun tangga b. Membutuhkan bantuan orang lain untuk naik turun tangga c. Mampu melakukan naik turun tangga tanpa bantuan	0 5 10	
<b>TOTAL</b>				

1. Ketergantungan total (0-20)
2. Ketergantungan berat (21-61)
3. Ketergantungan sedang (62-90)
4. Ketergantungan ringan (91-99)
5. Tidak ketergantungan (mandiri) (100)

## Lampiran 5

**Lembar Wawancara**

Gambaran Tingkat Kemandirian Pada Lansia Dengan Osteoporosis Dalam  
*Activity Daily Living (ADL)* Setelah Diberikan Latihan Senam Osteoporosis

Hari/tanggal wawancara :

Waktu wawancara :

**I. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

**II. PERTANYAAN**

1. Apakah anda memiliki riwayat nyeri pada persendian?

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

2. Sebelum melakukan senam osteoporosis kegiatan apa saja yang anda lakukan untuk mengatasi masalah nyeri sendi atau sejenisnya?

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

3. Kegiatan sehari-hari apa saja yang biasa anda lakukan sebelum diberikan latihan senam osteoporosis?



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

4. Bagaimana perasaan anda setelah diberikan latihan senam osteoporosis?

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

5. Menurut anda apakah senam osteoporosis ini memiliki manfaat untuk aktivitas sehari-hari anda?

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

6. Bagaimana aktivitas sehari-hari anda setelah diberikan senam osteoporosis?  
Apakah mengalami peningkatan atau penurunan dalam melakukan aktivitas?

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

7. Setelah diberikan latihan senam osteoporosis, saat melakukan aktivitas sehari-hari apakah anda memerlukan bantuan orang lain?

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

8. Perubahan signifikan apa yang terjadi setelah anda melakukan latihan senam osteoporosis?

.....  
.....

.....  
.....


9. Kegiatan apa yang biasa anda lakukan setelah mendapat latihan senam osteoporosis?

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

10. Menurut anda, apakah pemberian latihan senam osteoporosis ini cukup efektif dan efisien untuk mengatasi masalah nyeri sendi pada anda?

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

## Lampiran 6

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>  <b>SENAM OSTEOPOROSIS</b>  <b>LABORATORIUM KEPERAWATAN KOMUNITAS</b>  <b>JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES</b>  <b>KEMENKES MALANG</b>
<b>Pengertian</b>	<p>Olahraga atau aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kepadatan mineral pada tulang, atau mengurangi hilangnya jaringan tulang terutama pada wanita pre-menopause dan post-menopause.</p>
<b>Tujuan</b>	<p>Olahraga ini untuk memelihara kondisi punggung, mencegah dan mengobati osteoporosis, klien juga dianjurkan berolahraga jalan, berenang, atau bersepeda.</p>
<b>Kebijakan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan dilakukan sehari dua kali, tiap gerakan 5-10 kali.</li> <li>b. Diselenggarakan 3-5 x/minggu (minimal 2x/minggu)</li> <li>c. Bagi para manula latihan ini dapat dilakukan diatas tilam yang keras</li> <li>d. Latihan dilakukan dengan berdiri dan telentang</li> <li>e. Bermanfaat bagi manula terutama wanita (dapat mencegah dan/atau memperbaiki proses osteoporosis atau kerapuhan tulang yang timbul pada proses menua)</li> </ol>

<b>Prosedur</b>	<p style="text-align: center;"><b>SENAM OSTEOPOROSIS</b></p> <p><b>PERSIAPAN</b></p> <p><b>A. Klien</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan TUJUAN DAN TAHAPANNYA</li> <li>2. Klien memungkinkan untuk dilakukan latihan</li> <li>3. Klien menggunakan pakaian yang nyaman</li> </ol> <p><b>B. Lingkungan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruangan yang tenang, terang dan nyaman</li> <li>2. Kursi, tempat tidur/alas tidur yang nyaman</li> </ol> <hr/> <p><b>PELAKSANAAN</b></p> <p><b>I. Latihan Pertama (Berdiri)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tubuh tersandar ke dinding. Selama latihan berlangsung berdiri tegak lurus dengan kedua lengan di samping badan. Kedua lengan diangkat dan diayunkan ke atas secara bergantian (kanan dulu) sedalam mungkin beserta mengangkat tumit, lalu kedua lengan diturunkan kembali ke sikap semula sambil menurunkan tumit, lalu kedua lengan diturunkan kembali ke sikap semula sambil menurunkan tumit &amp; perlahan-lahan mengeluarkan napas (ekspirasi).</li> <li>b. Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus mendatar setinggi bahu dengan telapak tangan menempel pada dinding. Kedua lengan perlahan-lahan dibengkokkan dan sedapat mungkin dahi sampai menyentuh dinding,</li> </ol>
-----------------	---

	<p>disertai dengan menarik napas. Kedua lengan perlahan-lahan diluruskan sambil mengeluarkan napas.</p> <p>c. Jongkok perlahan-lahan serendah mungkin disertai mengeluarkan napas, kemudian berdiri perlahan-lahan disertai menarik napas.</p>
	<p><b>II. Latihan Kedua (Terlentang)</b></p> <p>a. Kedua lengan dan tungkai direntangkan menurut anak panah sejauh mungkin. Perut dikempiskan perlahan-lahan agar punggung rapat pada lantai dibarengi dengan inspirasi, kemudian dikendurkan kembali kesikap semula dengan disertai ekspirasi.</p> <p>b. Lutut ditekuk dan punggung rapat pada lantai. Lengan kanan digerakkan perlahan-lahan menurut arah panah dibarengi dengan inspirasi sampai posisi tegak lurus dengan lantai. Lengan kanan perlahan-lahan kembali ke posisi semula sambil mengeluarkan napas. Gerakan yang sama dilakukan dengan lengan kiri.</p> <p>c. Kedua lutut dipeluk dan perlahan-lahan ditarik ke arah dada sambil mengeluarkan napas, sampai pantat terangkat dari lantai. Kemudian kembali ke posisi semula sambil menarik napas.</p> <p>d. Lutut ditekuk dan kedua lengan direntangkan ke samping setinggi bahu, lengan bawah tegak lurus</p>

	<p>dengan lantai, kedua siku ditekankan perlahan-lahan ke lantai sambil mengeluarkan napas, kemudian tekanan dikendurkan perlahan-lahan sambil menarik napas.</p> <p>e. Punggung lurus dan lutut ditekuk, tungkai kanan bagian bawah diangkat perlahan-lahan menurut arah anak panah disertai dengan menarik napas. Kemudian tungkai kanan bawah perlahan-lahan diturunkan kembali sambil mengeluarkan napas. Gerakan serupa dilakukan dengan kaki kiri</p> <p>f. Punggung rata dengan lantai, kedua telapak tangan dan lutut perlahan-lahan ditekankan ke lantai sambil mengeluarkan napas. Dalam hal ini terjadi kontraksi otot-otot pinggul, pantat dan paha. Kemudian tekanan dikendurkan perlahan-lahan sambil menarik napas.</p>
<p><b>Indicator</b></p> <p><b>Pencapaian</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien merasa nyaman</li> <li>2. Klien merasa tenang dan rileks</li> <li>3. Tanda-tanda vital dalam batas normal</li> </ol>

## Lampiran 7



Nomor LB 02.03/3 3520 /2019  
Lampiran -  
Perihal Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth  
Kepala Griya Kasih Siloam  
Jl. Bendungan Sigura-Gura Barat No. 17, Karang Besuki, Sukun  
di -  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Griya Kasih Siloam.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Tuffatul Hasan  
NIM/Semester : P17210171002/V  
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kemampuan Fisik Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Senam Osteoporosis di Griya Kasih Siloam Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 25 November 2019

a.n. Ketua Jurusan Keperawatan  
Sekretaris Jurusan,

Rudi Haryono, S.Kep.Ners., M.Kep  
NIP. 196905111992031004

Tembusan disampaikan kepada Yth  
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

## Lampiran 8



Nomor LB.02.03/3-0320/2020  
 Lampiran 1 (Satu) Exp  
 Perihal Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth  
 Kepala Griya Kasih Siloam Malang  
 Jl. Sigura-gura No. 17, Karangbesuki, Kec. Sukun  
 di - Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Griya Kasih Siloam Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 27 Januari – 21 Maret 2020.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah

Nama	Tuffatul Hasan
NIM/Semester	P17210171002 / VI
Asal Program Studi	D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah	Gambaran Tingkat Kemandirian pada Lansia dengan Osteoporosis Dalam Activity Daily Living (ADL) Setelah diberikan Latihan Senam Osteoporosis

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 22 Januari 2020

— a.n Direktur  
 Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.  
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth  
 1 Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang



Lampiran 9

Minggu Pertama

No	Gerakan	Penilaian																													
		7 Februari 2020						8 Februari 2020						9 Februari 2020						10 Februari 2020						11 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A		√	√		√			√		√	√		√			√	√		√		√		√		√			√	√	
2	1B		√		√	√		√			√	√		√			√	√		√			√	√		√			√	√	
3	1C	√			√		√	√			√		√	√			√		√	√			√		√	√			√		√
4	2A		√		√		√	√			√	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
5	2B		√		√	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
6	2C		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√
7	2D	√			√	√		√			√	√		√		√		√		√			√	√		√		√		√	
8	2E	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
9	2F	√			√		√	√			√	√		√		√		√			√		√	√		√		√		√	

No	Gerakan	Penilaian											
		12 Februari 2020						13 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√							
2	1B	√		√		√							
3	1C	√			√		√						
4	2A	√		√		√							
5	2B	√		√		√							
6	2C		√	√			√						
7	2D	√		√		√							
8	2E	√		√		√							
9	2F	√		√		√							

### Minggu Kedua

No	Gerakan	Penilaian																													
		14 Februari 2020						15 Februari 2020						16 Februari 2020						17 Februari 2020						18 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√		√	
2	1B	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√	
3	1C	√		√		√		√			√	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
4	2A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√		√	
5	2B	√			√	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√
6	2C		√		√		√		√		√		√	√			√		√	√			√		√	√			√		√
7	2D	√			√	√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√			√	√	
8	2E	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
9	2F	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	

No	Gerakan	Penilaian											
		19 Februari 2020						20 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√							
2	1B	√			√		√						
3	1C	√			√		√						
4	2A	√		√		√							
5	2B	√		√		√							
6	2C	√			√		√						
7	2D	√			√	√							
8	2E	√		√		√							
9	2F	√		√		√							

### Minggu Ketiga

No	Gerakan	Penilaian																													
		21 Februari 2020						22 Februari 2020						23 Februari 2020						24 Februari 2020						25 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
2	1B	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
3	1C	√			√	√		√		√			√	√		√			√	√			√	√		√			√	√	
4	2A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
5	2B	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√	
6	2C	√			√		√	√			√		√	√			√		√	√			√		√	√			√		√
7	2D	√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√		√		√		√		√	
8	2E	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
9	2F	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	

No	Gerakan	Penilaian											
		26 Februari 2020						27 Februari 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√							
2	1B	√		√		√							
3	1C	√		√		√							
4	2A	√		√		√							
5	2B	√		√		√							
6	2C	√			√		√						
7	2D	√		√		√							
8	2E	√		√		√							
9	2F	√		√		√							

### Minggu Keempat

No	Gerakan	Penilaian																													
		28 Februari 2020						29 Februari 2020						1 Maret 2020						2 Maret 2020						3 Maret 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
2	1B	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
3	1C	√		√			√	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
4	2A	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
5	2B	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
6	2C	√			√	√		√			√	√		√			√	√		√			√	√		√			√	√	
7	2D	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√			√	√		√		√		√	
8	2E	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	
9	2F	√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√		√	

No	Gerakan	Penilaian											
		4 Maret 2020						5 Maret 2020					
		Aba		Nafas		Gerak		Aba		Nafas		Gerak	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S
1	1A	√		√		√							
2	1B	√		√		√							
3	1C	√		√		√							
4	2A	√		√		√							
5	2B	√		√		√							
6	2C	√			√	√							
7	2D	√		√		√							
8	2E	√		√		√							
9	2F	√		√		√							

Lampiran 10

**DOKUMENTASI**



















