

Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
 (0341) 566075
 komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0459/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Amellia Trisya Yuliasatika
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang"

"The Effect of Empowering Rhythmic Gymnastics on the Fitness of PKK Women in Karangduren Village, Pakisaji Community Health Center Working Area, Malang Regency"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Mei 2024 sampai dengan tanggal 17 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 17, 2024 until May 17, 2025.



May 17, 2024
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Gambar 5. 1 Surat Keterangan Layak Etik

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Puskesmas Pakisaji



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/ 433 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Ijin Penelitian

26 April 2024

Yth.
Kepala Puskesmas Pakisaji
di-
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024, dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : AMELLIA TRISYA YULIASTIKA
NIM : P17421203045
Alamat : DUSUN KRAJAN, DESA TIGASAN WETAN

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaa : 29 APRIL 2024 - 31 MEI 2024
Tempat Penelitian : PKK RT 07 DESA KARANGDUREN
Jenis Data : KEBUGARAN IBU PKK
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERDAYAAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN IBU PKK DI DESA KARANGDUREN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKISAJI KABUPATEN MALANG

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: AMELLIA TRISYA YULIASTIKA No. Hp 0895359801544.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://vbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



(Catatan : Pencantuman Narasi Integritas dan Logo BLU, hanya Lembar yang ada TTD/TTE saja serta hanya untuk Surat Keluar Eksternal, Surat Undangan, Surat Tugas dan Surat Perintah)

Gambar 5. 2 Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Puskesmas Pakisaji

Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/ A>A /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Ijin Penelitian

26 April 2024

Yth.
Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
di-
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024, dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : AMELLIA TRISYA YULIASTIKA
NIM : P17421203045
Alamat : DUSUN KRAJAN, DESA TIGASAN WETAN

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaa : 29 APRIL 2024 - 31 MEI 2024
Tempat Penelitian : PKK RT 07 DESA KARANGDUREN
Jenis Data : KEBUGARAN IBU PKK
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERDAYAAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN IBU PKK DI DESA KARANGDUREN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKISAJI KABUPATEN MALANG

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: AMELLIA TRISYA YULIASTIKA No. Hp 0895359801544.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua
Prodi ST.r Promosi Kesehatan

Dr. FARIDA HALIS OK, S.Kp, M.Pd
NIP. 196402221988032003

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



(Catatan : Pencantuman Narasi Integritas dan Logo BLU, hanya Lembar yang ada TTD/TTE saja serta hanya untuk Surat Keluar Eksternal, Surat Undangan, Surat Tugas dan Surat Perintah)

Gambar 5. 3 Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang

Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Jen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/ 435 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Ijin Penelitian

26 April 2024

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
di-
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024. dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : AMELLIA TRISYA YULIASTIKA
NIM : P17421203045
Alamat : DUSUN KRAJAN, DESA TIGASAN WETAN

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaa : 29 APRIL 2024 - 31 MEI 2024
Tempat Penelitian : PKK RT 07 DESA KARANGDUREN
Jenis Data : KEBUGARAN IBU PKK
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERDAYAAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN IBU PKK DI DESA KARANGDUREN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKISAJI KABUPATEN MALANG

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: AMELLIA TRISYA YULIASTIKA No. Hp 0895359801544.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



(Catatan : Pencantuman Narasi Integritas dan Logo BLU, hanya Lembar yang ada TTD/ITE saja serta hanya untuk Surat Keluar Eksternal, Surat Undangan, Surat Tugas dan Surat Perintah)

Gambar 5. 4 Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian

Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Panji No. 158 Telp. (0341) 392031 Fax. (0341) 392031
 Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Website: <http://www.malangkab.go.id>
KEPANJEN-65163

SURAT KETERANGAN
 NOMOR : 072/0418/35.07.207/2024
 Untuk melakukan Survey/Reserch/Penelitian/PKL/Magang

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Malang dengan ini menerangkan bahwa:

Berdasarkan surat dari : **Poltekkes Kemenkes Malang**
 Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/434/2024
 Tanggal : 26 April 2024
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Dapat Diberikan Surat Keterangan Kepada:

NAMA	NIM	PRODI
Amellia Trisya Yulastika	P17421203045	Sarjana Terapan Promosi Kesehatan

Judul : **Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK**

Lokasi : Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang

Dengan ketentuan :

1. Mentaati ketentuan – ketentuan / Peraturan yang berlaku;
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada pejabat setempat

Bertaku pada tanggal **29 April s/d 31 Mei 2024**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kapanjen, 26 April 2024
 a.n. **KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN MALANG**
 Kabid Kewaspadaan Nasional dan Penanganan Konflik



Efy Maria Ulfah, SP., M.Si.
 NIP. 19700426 199602 2 001

Tembusan disampaikan Yth. :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang;
2. Ketua Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan ;
3. Kepala Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang ;
4. Mhs/Yang Bersangkutan;

Gambar 5. 5 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang

**Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten
Malang**



**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393731
Email : dinkes@malangkab.go.id website : http// dlnkes.malangkab.go.id
KEPANJEN - 65163

Kepanjen, 3 Mei 2024

Nomor : 000.9.2/MA/35.07.302/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Prodi ST.r Promosi Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Malang
di-

TEMPAT

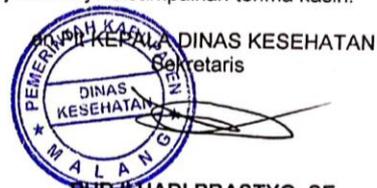
Menindaklanjuti Surat dari Ketua Prodi ST.r Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor PP.08.02/F.XXI.19.1/435/2024 tanggal 26 April 2024 tentang Penelitian , dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

N a m a : Amellia Trisya Yuliasatika
N I M : P17421203045
Judul : *Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Pakisaji Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 29 April 2024 - 31 Mei 2024

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



PUDJI HADI PRASTYO, SE
Pembina
NIP. 19670511 198811 1 002

Tembusan:

- Yth. Sdr. 1. Kepala UPT Puskesmas Pakisaji
Kab. Malang
2. Amellia Trisya Yuliasatika

**Gambar 5. 6 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Malang**

Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS PAKISAJI Jl. Raya Karangduren No. 1 Email : pkm.pakisaji@yahoo.com <u>PAKISAJI - 65162</u></p>
Pakisaji, 20 Mei 2024	
Kepada	
Nomor : 000.9.2/1843/35.07.302.216/2024 Perihal : Keterangan Selesai Penelitian	Yth. Ketua Prodi ST.r Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang Di <u>Tempat</u>
<p>Menunjuk Surat dari Ketua Prodi ST.r Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor : PP.08.02/F.XXI.19.1/435/2024 tanggal 26 April 2024 dan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Nomor : 000.9.2/1843/35.07.302/2023 Tanggal 3 Mei 2024 Perihal Penelitian, Mahasiswa saudara atas nama Amellia Trisya Yuliasatika, NIM P17421203045 Waktu Penelitian 29 April 2024 s/d 31 Mei 2024 dengan Judul "Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK".</p> <p>Mahasiswa tersebut diatas benar telah melaksanakan Penelitian sesuai dengan judul pada pengajuan.</p> <p>Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
a.n: Kepala UPT Puskesmas Pakisaji Kepala Tata Usaha	
 <p>BAMBANG WIGNYO,SE Penata Tingkat I NIP. 196801151988111001</p>	

Gambar 5. 7 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 6 Naskah PSP (Persetujuan Setelah Penjelasan)

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Saya Amellia Trisya Yuliasatika adalah peneliti dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jurusan Promosi Kesehatan, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul ” Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang, dengan metode/prosedur menggunakan Kuantitatif yaitu Pre Eksperimental dan desain penelitian berupa one group pretest and posttest.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena anda merupakan pengelola PKK dan anggota PKK yang mana sesuai dengan sebagai subjek penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 minggu dengan sampel secara pretest dan posttest serta menggunakan teknik total sampling.

5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa kue dan air mineral atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya dalam mengikuti senam dan pengukuran kebugaran.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum dengan memberikan laporan dan dokumentasi berupa foto.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel menggunakan lembar pengukuran.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kelainan-kelainan selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel dari penelitian ini yaitu berjumlah 32 anggota, cara ini mungkin menyebabkan anda sedikit meluangkan waktu anda dalam keikutsertaan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah bertambahnya kesehatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pemberdayaan senam irama.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan anggota PKK.

13. Setelah penelitian ini selesai, Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Setelah penelitian ini selesai, Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan lembar pengukuran
15. Selama menunggu mengesahkan secara legal, anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan lembar pengukuran.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk soft file dengan tidak mencantumkan informasi apapun terkait identitas responden baik nama maupun Alamat, dan dalam lembar pengukuran responden menggunakan nama inisial sebagai identitas pengambilan data sampai kegiatan penelitian ini dipublikasikan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian lembar pengukuran.

22. Apabila terjadi risiko lain maka tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Jika terjadi kecacadan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Hal tersebut di atas sesuai penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung semua kerugian yang disebabkan kesalahan dari protocol penelitian.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian lembar pengukuran.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar pengukuran tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.

30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar pengukuran, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar pengukuran, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar pengukuran, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian lembar pengukuran yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi

.....

Dengan hormat

Peneliti



Amellia Triya Yulastika

Lampiran 7 SOP (Standar Operasional Prosedur)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang

Tabel 5. 2 SOP Pemberdayaan

	<p>KEGIATAN PEMBERDAYAAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN IBU PKK DI DESA KARANGDUREN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKISAJI KABUPATEN MALANG</p>	<p>Tanggal Pelaksanaan :</p>
<p>SOP</p>	<p>Tanggal Terbit : 3/11/2023</p>	<p>Hal. 1 1/2</p>
<p>Judul Skripsi</p>	<p>Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang</p>	
<p>Pengertian</p>	<p>Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.</p> <p>Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama</p>	
<p>Tujuan</p>	<p>a. Memberdayakan ibu PKK dalam pelatihan senam irama b. Untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, serta meningkatkan kebugaran ibu PKK.</p>	
<p>Alat dan Bahan</p>	<p>1. Laptop 2. Sound System 3. Alat Tulis Kerja (ATK)</p>	

	<p>4. Bangku/anak tangga</p> <p>5. Stopwatch</p>
Prosedur	<p>1. Sebelum Pelaksanaan Pemberdayaan (Tahap Persiapan)</p> <p>1) Penyiapan petugas pemberdayaan Masyarakat, pada penelitian ini petugas untuk kegiatan pemberdayaan Masyarakat adalah peneliti sendiri.</p> <p>2) Mengidentifikasi masalah-masalah dan kebutuhan ibu PKK mengenai kebugarannya.</p> <p>2. Pelaksanaan Pemberdayaan</p> <p>1) Peneliti memikirkan masalah yang dihadapi (tahap pengkajian “assessment”) kemudian Menyusun alternatif pemecahan masalah berupa program atau kegiatan yang dapat dilaksanakan (tahap perencanaan alternatif program/pemecah masalah)</p> <p>2) Pemberian pelatihan senam irama kepada ibu PKK sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 15-30 menit menggunakan media video (tahap performalisasi rencana aksi).</p> <p>3. Setelah Pelaksanaan Pemberdayaan</p> <p>1) Monitoring dengan mengobservasi kegiatan-kegiatan lainnya yang telah dilakukan oleh peneliti setelah kegiatan pemberdayaan.</p> <p>2) Evaluasi dilakukan oleh petugas pemberdayaan yaitu peneliti (tahap evaluasi)</p> <p>3) Penutupan atau hubungan secara resmi diakhiri dengan ibu PKK (tahap terminasi).</p>
Persyaratan Responden	Responden sesuai dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Lampiran 8 Kisi Kisi Lembar Pengukuran

KISI KISI LEMBAR PENGUKURAN VARIABEL KEBUGARAN JASMANI

PENGARUH PEMBERDAYAAN SENAM IRAMA TERHADAP
KEBUGARAN IBU PKK DI DESA KARANGDUREN WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAKISAJI KABUPATEN MALANG

Topik : Kebugaran Ibu PKK

Bentuk Soal : Isian dari Pengukuran Harvard Step Tes

Tabel 5. 3 Kisi-Kisi Lembar Pengukuran

No.	Variabel	Kisi-kisi	No soal	Jenis Soal
1.	Kebugaran Jasmani	Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani melalui Harvard Step Tes.	Kolom 3-8	Pengukuran waktu test dalam detik, frekuensi denyut nadi, hasil dan kategori.

Lampiran 10 Hasil Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Hasil Nilai *Pretest* (Pengukuran Kebugaran melalui Harvard Step Test)

Tabel 5. 5 Hasil Nilai *Pretest* Pengukuran Kebugaran

Nama	Umur	Pekerjaan	Pengukuran waktu test dalam detik	Frekuensi Denyut Nadi Selama 30 Detik			Nilai	Kategori
				N1	N2	N3		
R1	45	Pegawai swasta	300	75	71	68	70	Cukup
R2	54	IRT	300	70	67	66	73,8	Cukup
R3	38	Pedagang	300	72	69	69	71,4	Cukup
R4	35	IRT	300	75	70	66	70,7	Cukup
R5	39	Tukang Pijat	300	69	62	60	78,5	Baik
R6	42	IRT	300	69	67	63	75,3	Baik
R7	56	Pedagang	300	70	69	68	72,4	Cukup
R8	33	IRT	300	70	65	59	77,3	Baik
R9	35	Pegawai swasta	300	73	65	60	75,7	Baik
R10	52	IRT	300	73	67	63	73,8	Cukup
R11	42	PNS	300	75	71	67	70,4	Cukup
R12	45	IRT	300	70	68	65	73,8	Cukup
R13	51	Pedagang	300	77	75	69	67,8	Cukup
R14	54	PNS	300	73	71	70	70	Cukup
R15	56	Pedagang	300	73	70	68	71	Cukup
R16	48	IRT	300	74	70	67	71	Cukup
R17	46	Pedagang	300	70	70	69	71,7	Cukup
R18	27	Pedagang	300	68	63	60	78,5	Baik
R19	47	Pedagang	300	72	68	68	72,1	Cukup
R20	56	Pedagang	300	75	72	72	68,4	Cukup
R21	44	PNS	300	75	70	64	71,7	Cukup
R22	48	Pedagang	300	73	68	65	72,1	Cukup
R23	53	IRT	300	70	64	61	76,9	Baik
R24	45	IRT	300	70	69	64	73,8	Cukup
R25	49	IRT	300	74	64	64	74,2	Cukup
R26	39	IRT	300	72	65	63	75	Cukup
R27	32	IRT	300	71	67	64	74,2	Cukup
R28	41	Pegawai swasta	300	74	70	69	70,4	Cukup
R29	55	IRT	300	70	66	65	74,6	Cukup
R30	48	Pedagang	300	72	67	66	73,1	Cukup
R31	53	IRT	300	75	72	70	69,1	Cukup
R32	33	Pegawai Swasta	300	71	66	62	75,3	Baik

Hasil Nilai Posttest (Pengukuran Kebugaran melalui Harvard Step Test)

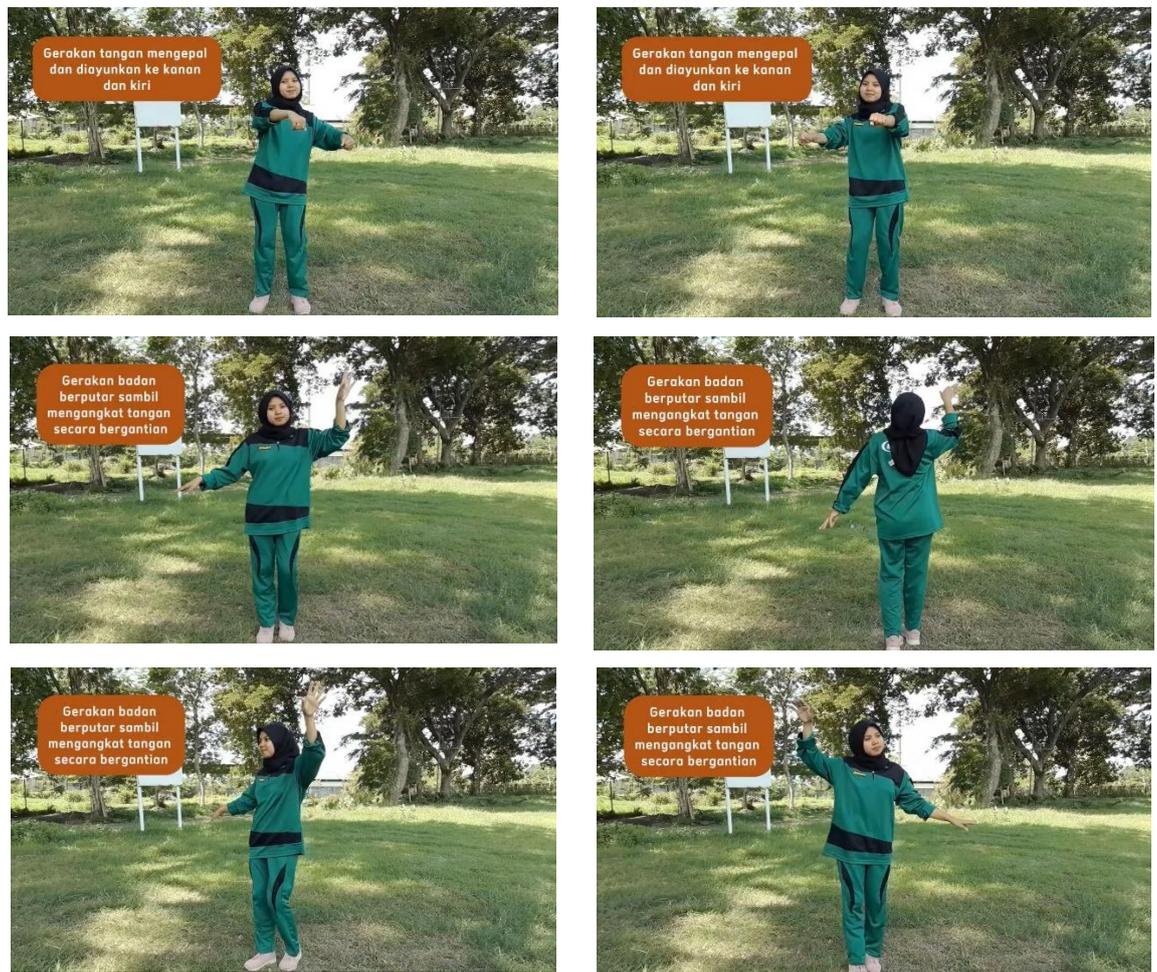
Tabel 5. 6 Hasil Nilai *Posttest* Pengukuran Kebugaran

Nama	Umur	Pekerjaan	Pengukuran waktu test dalam detik	Frekuensi Denyut Nadi Selama 30 Detik			Nilai	Kategori
				N1	N2	N3		
R1	45	Pegawai swasta	300	71	67	62	75	Cukup
R2	54	IRT	300	69	58	52	83,7	Baik
R3	38	Pedagang	300	70	64	56	78,9	Baik
R4	35	IRT	300	72	61	52	81	Baik
R5	39	Tukang Pijat	300	68	59	53	83,3	Baik
R6	42	IRT	300	73	62	51	80,6	Baik
R7	56	Pedagang	300	75	63	50	79,7	Baik
R8	33	IRT	300	71	62	51	81,5	Baik
R9	35	Pegawai swasta	300	67	56	49	87,2	Baik Sekali
R10	52	IRT	300	72	63	51	80,6	Baik
R11	42	PNS	300	74	66	60	75	Cukup
R12	45	IRT	300	71	64	52	80,2	Baik
R13	51	Pedagang	300	75	67	60	74,2	Cukup
R14	54	PNS	300	67	60	53	83,3	Baik
R15	56	Pedagang	300	70	62	54	80,6	Baik
R16	48	IRT	300	72	61	52	81	Baik
R17	46	Pedagang	300	68	61	54	81,9	Baik
R18	27	Pedagang	300	69	63	52	81,5	Baik
R19	47	Pedagang	300	71	60	52	81,9	Baik
R20	56	Pedagang	300	73	64	53	78,9	Baik
R21	44	PNS	300	70	62	54	80,6	Baik
R22	48	Pedagang	300	71	62	51	81,5	Baik
R23	53	IRT	300	69	58	50	84,7	Baik
R24	45	IRT	300	70	62	53	81	Baik
R25	49	IRT	300	73	67	60	75	Cukup
R26	39	IRT	300	67	59	47	86,7	Baik Sekali
R27	32	IRT	300	67	60	52	83,7	Baik
R28	41	Pegawai swasta	300	69	58	50	84,7	Baik
R29	55	IRT	300	69	60	51	83,3	Baik
R30	48	Pedagang	300	71	60	51	82,4	Baik
R31	53	IRT	300	74	68	60	74,2	Cukup
R32	33	Pegawai Swasta	300	69	57	49	85,7	Baik

Lampiran 11 Media Video

Media Video Mengenai Senam Irama





Gambar 5. 8 Media Video Senam Irama

Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Tabel 5. 7 Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan	Hari/ Tanggal	Dokumentasi
Koordinasi kepada Ketua PKK mengenai waktu penelitian	Rabu 1-5-2024	
Kegiatan Pre Test pengukuran kebugaran	Minggu 5-5-2024	
Perlakuan Senam Irama minggu pertama	Minggu 5-5-2024	

		
Perlakuan Senam Irama minggu kedua	Rabu 8-5-2024	 
Perlakuan Senam Irama minggu ketiga	Sabtu 11-5-2024	 

<p>Kegiatan Post Test Pengukuran Kebugaran</p>	<p>Sabtu 11-5-2024</p>	
<p>Evaluasi hasil kegiatan dan Post test bagi anggota yang tidak hadir</p>	<p>Minggu 12-5-2024</p>	

Gambar 5. 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian