

Lampiran 2



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:649 / KEPK-POLKESMA/ 2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh **Nadya Fitri Pratiningtyas**
The research protocol proposed by

Peneliti Utama
Principal In Investigator **Nadya Fitri Pratiningtyas**

Nama Institusi
Name of the Institution Poltekkes Malang

Dengan Judul
Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup (Quality of Life) pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kendal Kerep
Kota Malang

The Effect of Hatha Yoga Practice on Quality of Life in the Elderly in Area Puskesmas Kendal Kerep of Malang City

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 29 November 2019 sampai dengan 29 November 2020


This declaration of ethics applies during the period November 29, 2019 until November 29, 2020

Malang, 29 November 2019
Head of Committee




Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Sostomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Sostomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/8850 /2019
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
 Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
 di - Malang

Sehubungan dengan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka kami mohon bantuan dan difasilitasi untuk Studi Pendahuluan di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Kendalkerep.


Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Nadya Fitri Pratiningtyas
 NIM/Semester : 1601460043 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup dalam ADL (Activity of Daily Living) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 15 Oktober 2019

a.n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan



Dnam Subekti, S.Kn., M.Kn., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan dan Profesi Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Kendalkerep Kota Malang

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl.Simpang L.A. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878,Fax(0341) 406879
 Website:www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail:dinkes@malangkota.go.id
 MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 18 Oktober 2019

Nomor : 072/ 806 /35.73.302/2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Studi Pendahuluan

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Kendalkerep
 di
 Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Nadya Fitri Pratingtyas
 N I M : 1601460043

Akan melaksanakan Studi Pendahuluan mulai tanggal 16 s/d 31 Oktober 2019, dengan judul : Pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup dalam ADL (Activity of Daily Living) pada lansia di wilayah kerja puskesmas kendalkerep kota malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Studi Pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.


Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA MALANG
 SEKRETARIS DINAS




Drs. SUMARJONG, Apt, MM
 Pembina Tk.1
 NIP. 19640807 199502 1 001

Lampiran 5



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama	: Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I	: Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II	: Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III	: Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV	: Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V	: Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI	: Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/3698 /2019
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
 Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
 di - Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Skripsi di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Kendalkerep (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 16 Desember 2019 – 16 Februari 2020.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Skripsi adalah:
 Nama : Nadya Fitri Pratiningtyas
 NIM/Semester : 1601460043 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup (Quality of Life) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 06 Desember 2019
 an Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan

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

Tembusan disampaikan kepada Yth:
 1. Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Keperawatan Malang
 2. Kepala Puskesmas Kendalkerep Kota Malang

Lampiran 6



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878, Fax(0341) 406879
 Website: www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail: dinkes@malangkota.go.id
 MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 20 Desember 2019

Nomor : 072/051 /35.73.302/2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pengambilan Data

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Kendalkerep
 di
 Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Nadya Fitri Pratingtyas
 N I M : 1601460043

Akan melaksanakan Pengambilan Data mulai tanggal 16 Desember 2019 s/d 16 Februari 2020, dengan judul : Pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (Quality of Life) pada lansia di wilayah kerja puskesmas kendalkerep kota malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Pengambilan Data wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA MALANG
 SEKRETARIS DINAS,



Drs. SUMARJONO, Apt, MM
 Pembina K.K.
 NIP. 19640807 199502 1 001

Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KENDAL KEREK
 Jl. Sulfat No.100 Telp. (0341) 484477
 Email : puskkendalkerek@gmail.com
 MALANG 65123

SURAT KETERANGAN

No. 800 / 88 / 35.73.302.011/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **dr.A.A.I Ngurah Kunti Putri**
 NIP : 19730612 200501 2 009
 Jabatan : Kepala Puskesmas Kendal Kerek

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Nadya Fitri Pratiningtyas**
 NIM : 1601460043
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Malang

Atas dasar surat dari Dinas Kesehatan Kota Malang tanggal 20 Desember 2019 Nomor : 072/1051/35.73.302/2019, telah selesai melakukan Pengambilan Data dan penelitian untuk Studi Kasus dengan judul "Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup (Quality of Life) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerek" yang dilaksanakan mulai tanggal 16 Desember 2019 s/d 16 Februari 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Februari 2020

KEPALA PUSKESMAS KENDAL KEREK


dr. A.A.I Ngurah Kunti Putri
 Penata Tk. I
 NIP. 19730612 200501 2 009

Lampiran 8**LEMBAR INFORMASI RESPONDEN**

Saya Nadya Fitri Pratiningtyas mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya akan melakukan penelitian sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Oleh karena itu saya mohon kesediaan dan keikhlasan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup (*Quality of Life*) Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup (*Quality of Life*) Pada Lansia. Dalam penelitian ini lansia akan diukur kualitas hidupnya sebelum dan setelah dilakukan tindakan latihan hatha yoga. Pengukuran sebelum terapi dilakukan terapi sebanyak satu kali, kemudian diberikan terapi/latihan hatha yoga selama 6x latihan (seminggu 2x latihan) dan membutuhkan waktu kurang lebih 20-30 menit setiap kali latihannya, dan setelah akhir pertemuan akan diukur kembali kualitas hidup lansia.

Manfaat penelitian ini yaitu menambah pengetahuan dan wawasan mengenai latihan yoga dan manfaat yoga, sehingga diharapkan masyarakat umum dapat menerapkan dalam aktivitas sehari-hari khususnya pada lansia. Sehingga dapat mencapai fleksibilitas kekuatan otot, kelenturan sendi dan meningkatkan kualitas hidupnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Dalam penelitian ini identitas Bapak/Ibu akan dirahasiakan sepenuhnya dan penelitian ini tidak akan memberikan dampak yang merugikan untuk Bapak/Ibu. Jika kemudian Bapak/Ibu merasa keberatan meneruskan penelitian ini, Bapak/Ibu dapat menghentikan peran sebagai responden dalam penelitian ini.

Demikian permohonan menjadi responden ini saya buat, untuk informasi atau hasil penelitian yang akan didapatkan nanti, peneliti akan bertanggungjawab sepenuhnya agar tidak disalahgunakan. Bila dibutuhkan kontak peneliti dapat menghubungi nomor 085377123880 atas nama Nadya Fitri Pratiningtyas. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya sampaikan terimakasih.

Hormat saya,



(Nadya Fitri Pratiningtyas)

Lampiran 9

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini saya :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bahwa telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Nadya Fitri Pratiningtyas dengan judul “Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup (*Quality of Life*) pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang”.

Saya memutuskan **bersedia / tidak bersedia*** untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Demikian persetujuan ini saya tandatangani secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang,2020

Peneliti



(Nadya Fitri Pratiningtyas)

Yang membuat persetujuan

(.....)

Saksi

(.....)

***)Coret yang tidak perlu**

Lampiran 10

No Responden :

**KUESIONER TENTANG KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI WILAYAH
PUSKESMAS KENDAL KEREK KOTA MALANG
(WHOQOL-BREF)**

I. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan terakhir :

- Tidak sekolah
- SD
- SMP
- SMA
- Diploma / Sarjana

Status Pernikahan :

- Menikah
- Tidak menikah
- Bercerai
- Janda/duda

Apakah anda sedang sakit saat ini?

- Iya
- Tidak

Jika iya, apa penyakit/masalah kesehatan yang anda rasakan?.....

II. Petunjuk Pengisian Kuesioner :

Penilaian berikut bertanya mengenai perasaan anda tentang kualitas hidup anda, kesehatan, atau hal lain dalam kehidupan anda. **Silahkan menjawab semua pertanyaan.** Jika Anda tidak yakin tentang respon atau jawaban terhadap pertanyaan yang diberikan, silakan pilih salah satu yang muncul paling tepat, pikiran pertama yang muncul dalam benak anda seringkali merupakan jawaban terbaik.

Berikut keterangan pilihan jawaban yang ada

- Sangat buruk : Anda merasa hal tersebut sangat tidak sesuai dengan kehidupan anda
- Buruk : Anda terkadang merasa hal tersebut tidak sesuai dengan kehidupan anda
- Biasa-biasa saja : Anda merasa biasa saja dan tidak ada efek apapun terhadap diri anda
- Baik : Anda sering merasa hal tersebut sesuai dengan kehidupan anda
- Sangat baik : Anda selalu merasa hal tersebut sesuai dengan kehidupan anda

Sangat tidak memuaskan : Anda tidak pernah suka dan tidak merasakan puas sama sekali
 Tidak memuaskan : Anda terkadang merasa tidak suka dengan yang dialami
 Biasa-biasa saja : Anda merasa biasa saja dan tidak ada efek apapun terhadap diri anda
 Memuaskan : Anda sering merasa senang dengan yang dialami
 Sangat memuaskan : Anda merasa senang dan dapat menerima hal tersebut setiap waktu

Tidak sama sekali : Anda tidak pernah merasakan sama sekali
 Sedikit : Anda merasakan ini 1 kali dalam sehari
 Kadang : Anda merasakan ini 2-3 kali dalam sehari
 Sering : Anda merasakan 4-5 kali dalam sehari
 Selalu : Anda merasakan hal tersebut setiap waktu

Harap diingat standar hidup, harapan, kesenangan dan kekhawatiran. Kami meminta anda berpikir tentang kehidupan anda **dalam dua minggu terakhir**.

		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda tentang kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir

		Tidak sama sekali	Sedikit	Kadang	Sering	Selalu
3	Seberapa sering rasa sakit fisik anda mencegah anda dalam beraktivitas sesuai kebutuhan anda?	5	4	3	2	1
4	Seberapa sering anda membutuhkan obat untuk dapat beraktivitas sehari-hari	5	4	3	2	1
5	Seberapa sering anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6	Seberapa sering anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7	Seberapa sering anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8	Seberapa sering anda merasa aman dalam kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut ini adalah tentang **seberapa penuh** anda alami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir

		Tidak sama sekali	Sedikit	Kadang	Seringkali	Selalu
10	Apakah anda memiliki cukup energi untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	1	2	3	4	5
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi?	1	2	3	4	5

		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang diperoleh dari teman-teman anda?	1	2	3	4	5
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat tinggal anda saat ini?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses pada layanan kesehatan di lingkungan anda?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan transportasi anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut ini adalah tentang **seberapa sering** anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam dua minggu terakhir

		Tidak pernah	jarang	Kadang	Sangat sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif? (seperti kesepian, putus asa, cemas, dan depresi?)	5	4	3	2	1

(tabel berikut harus dilengkapi setelah wawancara selesai)

	Equations for computing domain scores	Raw Score	Transformed scores	
			4 - 20	0 - 100
Domain 1	$Q3 + Q4 + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		
Domain 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + Q26$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		
Domain 3	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	=		
Domain 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		

Penentuan kualitas hidup dengan cara menilai setiap pertanyaan berdasarkan kunci jawaban dan menjumlah sesuai masing-masing dimensi. Kemudian diinterpretasikan dengan :

Rentang Skala		Kualitas Hidup
4 – 20	0 – 100	
4 – 7	0 – 20	Sangat Rendah
8 – 10	21 – 40	Rendah
11 – 13	41 – 60	Sedang
14 – 16	61 – 80	Baik
17 – 20	81 – 100	Sangat Baik

Lampiran 11

Metode Converting raw scores ke transformed scores

DOMAIN 1		
Raw Score	Transformed Score	
	4-20	0-100
7	4	0
8	5	6
9	5	6
10	6	13
11	6	13
12	7	19
13	7	19
14	8	25
15	9	31
16	9	31
17	10	38
18	10	38
19	11	44
20	11	44
21	12	50
22	13	56
23	13	56
24	14	63
25	14	63
26	15	69
27	15	69
28	16	75
29	17	81
30	17	81
31	18	88
32	18	88
33	19	94
34	19	94
35	20	100

DOMAIN 2		
Raw Score	Transformed Score	
	4-20	0-100
6	4	0
7	5	6
8	5	6
9	6	13
10	7	19
11	7	19
12	8	25
13	9	31
14	9	31
15	10	38
16	11	44
17	11	44
18	12	50
19	13	56
20	13	56
21	14	63
22	15	69
23	15	69
24	16	75
25	17	81
26	17	81
27	18	88
28	19	94
29	19	94
30	20	100

DOMAIN 3		
Raw Score	Transformed Score	
	4-20	0-100
3	4	0
4	5	6
5	7	19
6	8	25
7	9	31
8	11	44
9	12	50
10	13	56
11	15	69
12	16	75
13	17	81
14	19	94
15	20	100

DOMAIN 4		
Raw Score	Transformed Score	
	4-20	0-100
8	4	0
9	5	6
10	5	6
11	6	13
12	6	13
13	7	19
14	7	19
15	8	25
16	8	25
17	9	31
18	9	31
19	10	38
20	10	38
21	11	44
22	11	44
23	12	50
24	12	50
25	13	56
26	13	56
27	14	63
28	14	63
29	15	69
30	15	69
31	16	75
32	16	75
33	17	81
34	17	81
35	18	88
36	18	88
37	19	94
38	19	94
39	20	100
40	20	100

Lampiran 12

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TERAPI YOGA	
Pengertian	Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2015).
Indikasi	Memiliki beban pikiran, kecemasan, dan beberapa kondisi lain yang membutuhkan latihan yoga.
Kontra Indikasi	Yoga dihindari bila : <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang mengalami cacat fisik 2. Lansia yang menderita asma 3. Lansia pasca stroke dan mengalami gangguan pada ekstremitas 4. Lansia yang mengalami kelainan tulang belakang
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan 5. Meningkatkan sirkulasi darah 6. Membentuk otot yang lebih lentur dan kuat
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kepada klien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Mengenakan pakaian yang nyaman dan longgar 3. Tidak memakai alas kaki 4. Melepaskan asesoris, lensa kontak, dan kacamata 5. Mengosongkan perut 2 jam sebelum berlatih yoga 6. Mengosongkan kandung kemih sebelum berlatih yoga 7. Diperbolehkan minum susu, air mineral, dan makan buah-buahan untuk mengganjal lapar. 8. Atur posisi klien <p>(Sindhu, 2015)</p>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alas yoga atau karpet 2. Musik bila diinginkan
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lingkungan tenang, aman dan nyaman 2. Mengatur cahaya ruangan 3. Menjaga privasi klien
Pelaksanaan	<p>A. Berlatih pernapasan (Pranayama)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Swastikasana</i> / duduk bersila Kaki kanan ada di depan, dan kaki kiri ada dibelakang badan tegak tidak membungkuk 2. Meditasi with <i>Swastikasana</i> Tangan diatas paha, satukan ibu jari dengan telunjuk dengan

posisi badan tegak. Bahu dan dada terbuka, perut rileks kemudian mata dipejamkan.

Ambil nafas dari hidung dan buang dari mulut dengan hitungan 10x nafas.

3. *Anuloma Viloma* (pernapasan hidung alternatif)

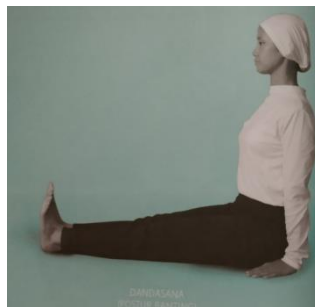
- Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan.
- Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan
- Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu hembuskan napas perlahan selama 8 hitungan
- Tarik napas kembali melalui lubang hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan.

Ini merupakan satu putaran *alternate nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran.



B. Pemanasan

1. Buka mata perlahan, putar leher ke kanan, atas dan ke bawah. Ulangi 3x dan kemudian putar leher ke kiri, atas dan ke bawah, ulangi 3x
2. *Dandasana*



- Pose duduk dengan kaki lurus ke depan, tekan paha, lutut, dan betis ke bawah.
- Bawa tangan ke samping pinggul, jari-jari tangan menghadap ke depan. Dada dibuka dan bahu ditarik ke belakang, tahan 10x hitungan.
- Bawa kedua tangan ke atas, panjangkan batang tubuh ke atas. Perlahan condongkan ke depan. Posisi punggung lurus (tidak membungkuk).
- Tangan turun perlahan memegang ujung jari-jari lalu

jauhkan perut dari paha (badan ditegakkan) dan tahan 10 hitungan.

C. Inti

1. POSE 1 TADASANA

Adalah pose statis dimana anda perlu memusatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, mendistribusikan berat badan sama-sama di kedua kaki,

- Gerakan kaki

Bahu sejajar dengan pinggul, pinggul sejajar dengan lutut, lutut segaris dengan kaki.

Berdiri tegak lurus dengan lutut bagian dalam, tumit bagian dalam dan ibu jari kaki bersentuhan panjangkan jari-jari ke depan (jari-jari ditekan) tumit ke belakang.

- Gerakan tubuh

Angkat tubuh dari pusar kearah dada (seperti ditarik), angkat dan buka dada

Gulung / putar bahu ke belakang dan turun menjauhi dari leher

Dorong tulang belikat ke depan dan kearah belakang rusuk

- Tangan dan wajah

Tarik tangan kebawah, sedikit ke belakang dan menjauhi dari tubuh

Telapak tangan menghadap ke tubuh

Pandangan lurus kedepan jaga leher dan kepala lurus.

2. POSE 2 URDHVA HASTASANA

- Bawa tangan ke atas selebar bahu

- Letakkan lengan dibelakang telinga

- Telapak tangan saling berhadapan

- Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)

3. POSE 3 URDHVA BADDHANGULLYSANA

- Kaitkan jari jemari luruskan lengan, kuatkan siku naikkan tangan keatas kepala sejajar dengan telinga, tahan 10 hitungan


- Tarik ke arah kanan dengan 10 hitungan dan luruskan kembali

- Tarik ke arah kiri dengan 10 hitungan dan turunkan ke bawah.

4. POSE 4 BADDHANGULLYSANA IN UTTANASANA

- Gulung bahu ke belakang, kaitkan jari-jarinya kebelakang punggung, tulang belikat masuk dan tahan selama 10 hitungan lalu badan bawa lurus ke depan, bahu dan punggung segaris dan pandangan kedepan

	<ul style="list-style-type: none"> • Lalu kembalikan badan lurus ke atas, buka lagi jari-jarinya. <p>5. POSE 5 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa tangan ke atas selebar bahu • Letakkan lengan dibelakang telinga • Telapak tangan saling berhadapan • Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas) <p>6. POSE 6 UTTANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa badan membungkuk kepala mendekati lutut, kedua tangan ada disamping kanan dan kiri kaki, panjangkan batang tubuh • Tekan tumit, pindahkan berat badan ke jari-jari kaki untuk menekan jari-jari tangan kebawah. • Untuk yang bisa lutut harus lurus, apabila tidak mampu lutut boleh ditekuk sedikit. <p>7. POSE 7 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari uttanasana, tarik kaki kanan ke belakang langsung disusul kaki kiri selebar pinggul. • Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki <p>8. POSE 8 BHUJANGGASANA / COBRA POSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari Adhomukha svuanasana, badan dorong ke depan ke bhujanggasana. Dari kaki dan paha menempel ke matras, perut ke atas dada diangkat. • Tangan lurus disamping sejajar bahu, bahu tarik ke belakang dada dibuka. <p>9. POSE 9 ADHOMUKHA VIRASANA / CELPUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa bokong menyentuh tumit, buka paha selebar perut, panjangkan tubuh bagian depan dada menjauhi perut. • Tangan lurus ke depan jarak selebar bahu. • Saat kepala menyentuh lantai saat kepala menyentuh lantai, rileks (pejamkan mata). <p>10. POSE 10 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari celpus, tarik kaki kanan dan kiri ke belakang selebar pinggul. • Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki. • Bawa kaki kanan ke depan disusul kaki kiri ke pose uttanasana. <p>11. POSE 11 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa tangan ke atas selebar bahu
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Letakkan lengan dibelakang telinga • Telapak tangan saling berhadapan • Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas) <p>12. POSE 12 NAMASKARA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua telapak tangan saling menempel di depan dada. • Ulangi gerakan no 1-12 dan diawali dari sisi kiri <p>D. Pendinginan / Relaksasi</p> <p>1. Postur mayat / relaksasi total (Savasana)</p> <p>Pada praktiknya, luangkan waktu 10-15 menit untuk <i>playing dead</i>, dengan berbaring diam dan tidak bergerak dalam postur ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaring telentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan. • Kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. • Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung • Bebaskan seluruh beban tubuh pada alas, bawa seluruh otot tubuh rileks. • Pejamkan mata • Di akhir sesi yoga, lakukan Savasana dengan tambahan autosugesti yang dapat melatih pikiran serta memperdalam sensasi relaks pada tubuh.  <p style="text-align: center; font-size: small;">SAVASANA POSTUR MAYAT/RELAKSASI TOTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buka mata perlahan, gerakkan jari-jari kaki dan tangan. • Bawa tangan lurus ke atas, dan lutut ditekuk kemudian goyangkan kaki ke kanan dan ke kiri 3x hitungan. • Miring ke kanan kemudian bangun perlahan • Duduk swastikasana, kedua telapak tangan saling menempel di depan dada, tundukkan kepala.
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy klien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mechanism

Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">1. Respon verbal<ul style="list-style-type: none">• Klien mengatakan nyaman dan rileks setelah tindakan• Klien mengatakan ketegangan berkurang2. Respon non verbal<ul style="list-style-type: none">• Klien tampak tenang• Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang• Klien dapat melanjutkan pekerjaan atau aktivitasnya kembali• Tanda-tanda vital dalam batas normal.
----------	--

Lampiran 13

Data Umum Responden

Nomor Responden	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Tingkat Pendidikan	Status Pernikahan	Status Kesehatan (Sakit/Tidak)
1	P	55	SD	Menikah	Tidak
2	P	55	SMA	Bercerai	Tidak
3	P	55	SMA	Menikah	Asam Urat
4	P	55	SMP	Menikah	Tidak
5	P	56	Tidak Sekolah	Tidak Menikah	Tidak
6	P	56	SMA	Menikah	Tidak
7	P	56	SD	Menikah	Tidak
8	P	57	SMP	Menikah	Tidak
9	P	58	SMA	Janda	Tidak
10	P	69	SMP	Janda	Diabetes Melitus
11	P	60	SMP	Menikah	Tidak
12	L	60	SD	Menikah	Pusing, Hipertensi
13	P	60	SMA	Menikah	Tidak
14	P	61	SD	Menikah	Tidak
15	P	61	SD	Menikah	Hipertensi
16	P	61	SD	Janda	Tidak
17	L	62	SMP	Menikah	Asam Urat
18	L	62	SMP	Menikah	Tidak
19	P	62	SD	Menikah	Tidak
20	L	64	Sarjana	Menikah	Tidak
21	L	66	SMA	Bercerai	Tidak
22	L	67	Sarjana	Menikah	Tidak
23	P	68	SD	Menikah	Tidak
24	P	70	SD	Janda	Pusing, Hipertensi
25	P	70	SD	Tidak Menikah	Hipertensi
26	P	70	SMP	Janda	Asam Urat
27	P	55	SMA	Menikah	Tidak
28	P	59	SMP	Menikah	Tidak
29	P	63	SD	Menikah	Asam Urat
30	L	68	SMA	Menikah	Tidak

Lampiran 14

Kualitas Hidup Lansia Sebelum diberikan Latihan Hatha Yoga

No. Responden	Kualitas Hidup				Hasil Rata-rata	Interpretasi Kualitas Hidup
	Domain 1	Domain 2	Domain 3	Domain 4		
1	69	94	69	75	76,75	Baik
2	56	94	69	75	73,5	Baik
3	56	44	44	56	50	Sedang
4	63	56	56	56	57,75	Sedang
5	38	31	44	38	37,75	Rendah
6	56	56	56	63	57,75	Sedang
7	56	50	56	63	56,25	Sedang
8	56	81	50	81	67	Baik
9	94	100	81	94	92,25	Sangat Baik
10	81	81	75	63	75	Baik
11	56	69	56	75	64	Baik
12	56	50	56	69	57,75	Sedang
13	63	69	50	69	62,75	Baik
14	50	69	44	56	54,75	Sedang
15	38	44	50	50	45,5	Sedang
16	63	69	69	63	66	Baik
17	56	50	50	44	50	Sedang
18	69	69	56	69	65,75	Baik
19	56	69	50	63	59,5	Sedang
20	69	75	50	69	65,75	Baik
21	56	69	31	63	54,75	Sedang
22	69	94	69	69	75,25	Baik
23	44	44	56	50	48,5	Sedang
24	38	31	44	44	39,25	Rendah
25	44	50	56	50	50	Sedang
26	31	38	31	31	32,75	Rendah
27	50	69	44	56	54,75	Sedang
28	56	44	44	56	50	Sedang
29	56	69	69	50	61	Baik
30	63	69	75	63	67,5	Baik

Lampiran 15

Kualitas Hidup Lansia Sesudah diberikan Latihan Hatha Yoga

Post 1 (Sesudah 3x Latihan)

Nomor Responden	Kualitas Hidup				Hasil	Interpretasi Kualitas Hidup
	Domain 1	Domain 2	Domain 3	Domain 4		
1	75	94	69	75	78,25	Baik
2	63	81	69	81	73,5	Baik
3	63	56	69	56	61	Baik
4	69	56	69	69	65,75	Baik
5	50	44	56	50	50	Sedang
6	63	56	56	63	59,5	Sedang
7	81	63	69	63	69	Baik
8	56	81	69	81	71,75	Baik
9	94	88	81	88	87,75	Sangat Baik
10	81	81	81	69	78	Baik
11	63	69	56	69	64,25	Baik
12	63	56	50	69	59,5	Sedang
13	81	81	69	75	76,5	Baik
14	56	69	50	63	59,5	Sedang
15	38	50	50	50	47	Sedang
16	75	81	69	63	72	Baik
17	63	63	56	50	58	Sedang
18	69	75	69	81	73,5	Baik
19	63	69	56	63	62,75	Baik
20	56	75	56	69	64	Baik
21	56	69	31	56	53	Sedang
22	56	75	69	75	68,75	Baik
23	56	56	56	56	56	Sedang
24	38	38	69	56	50,25	Sedang
25	56	56	69	63	61	Baik
26	56	50	50	31	46,75	Sedang
27	56	69	50	63	59,5	Sedang
28	56	63	69	56	61	Baik
29	56	69	69	56	62,5	Baik
30	56	38	81	56	57,75	Sedang

Post 2 (Sesudah 6x Latihan)

Nomor Responden	Kualitas Hidup				Hasil	Interpretasi Kualitas Hidup
	Domain 1	Domain 2	Domain 3	Domain 4		
1	88	94	75	81	84,5	Sangat Baik
2	63	81	69	75	72	Baik
3	75	63	75	63	69	Baik
4	69	69	69	69	69	Baik
5	63	56	69	63	62,75	Baik
6	69	75	75	69	72	Baik
7	69	75	69	75	72	Baik
8	69	88	75	88	80	Baik
9	100	88	81	88	89,25	Sangat Baik
10	88	94	81	81	86	Sangat Baik
11	63	69	69	69	67,5	Baik
12	69	69	69	69	69	Baik
13	81	94	81	94	87,5	Sangat Baik
14	63	75	69	69	69	Baik
15	69	63	69	50	62,75	Baik
16	88	94	69	69	80	Baik
17	69	75	69	63	69	Baik
18	69	81	69	88	76,75	Baik
19	69	69	69	69	69	Baik
20	75	81	69	69	73,5	Baik
21	63	69	69	81	70,5	Baik
22	88	54	81	94	89,25	Sangat Baik
23	69	69	69	63	67,5	Baik
24	63	69	75	63	67,5	Baik
25	63	69	69	75	69	Baik
26	69	63	50	63	61,25	Baik
27	63	75	69	69	69	Baik
28	75	63	75	63	69	Baik
29	69	81	75	69	73,5	Baik
30	81	81	81	81	81	Sangat Baik

Lampiran 16

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA UMUM

Statistics

		Jenis Kelamin	Usia	Tingkat Pendidikan	Status Pernikahan	Status Kesehatan
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	7	23,3	23,3	23,3
	Perempuan	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-59	11	36,7	36,7	36,7
	60-74	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tingkat Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	11	36,7	36,7	43,3
	SMA	8	26,7	26,7	70,0
	SMP	8	26,7	26,7	96,7
	SARJANA	2	6,7	6,7	6,7
	TIDAK SEKOLAH	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bercerai	2	6,7	6,7	6,7
	Janda	5	16,7	16,7	23,3
	Menikah	21	70,0	70,0	93,3
	Tidak Menikah	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Status Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sakit	9	30,0	30,0	30,0
	Tidak Sakit	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 17

DISTRIBUSI FREKUENSI KUALITAS HIDUP SEBELUM DILAKUKAN LATIHAN HATHA YOGA

Statistics

Pre Test

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		59,17
Std. Error of Mean		2,323
Median		58,00
Mode		50
Std. Deviation		12,723
Variance		161,868
Skewness		,239
Std. Error of Skewness		,427
Kurtosis		,523
Std. Error of Kurtosis		,833
Range		59
Minimum		33
Maximum		92
Sum		1775

Frequency Table

Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	10,0	10,0
	Sedang	14	46,7	56,7
	Baik	12	40,0	96,7
	Sangat Baik	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
33	1	3,3	3,3	3,3
38	1	3,3	3,3	6,7
39	1	3,3	3,3	10,0
46	1	3,3	3,3	13,3
49	1	3,3	3,3	16,7
50	4	13,3	13,3	30,0
55	3	10,0	10,0	40,0
56	1	3,3	3,3	43,3
58	3	10,0	10,0	53,3
60	1	3,3	3,3	56,7
Valid 61	1	3,3	3,3	60,0
63	1	3,3	3,3	63,3
64	1	3,3	3,3	66,7
66	3	10,0	10,0	76,7
67	1	3,3	3,3	80,0
68	1	3,3	3,3	83,3
74	1	3,3	3,3	86,7
75	2	6,7	6,7	93,3
78	1	3,3	3,3	96,7
92	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**DISTRIBUSI FREKUENSI KUALITAS HIDUP SESUDAH DILAKUKAN LATIHAN
HATHA YOGA**

Statistics

	Post Test 1	Post Test 2
N Valid	30	30
Missing	0	0
Mean	63,77	73,40
Std. Error of Mean	1,806	1,436
Median	62,00	70,00
Mode	60	69
Std. Deviation	9,891	7,868
Variance	97,840	61,903
Skewness	,338	,752
Std. Error of Skewness	,427	,427
Kurtosis	-,056	-,376
Std. Error of Kurtosis	,833	,833
Range	41	28
Minimum	47	61
Maximum	88	89
Sum	1913	2202

Frequency Table

Post Test 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	12	40,0	40,0
	Baik	17	56,7	96,7
	Sangat Baik	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Post Test 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	80,0	80,0
	Sangat Baik	6	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Post Test 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	2	6,7	6,7
	50	2	6,7	13,3
	53	1	3,3	16,7
	56	1	3,3	20,0
	58	2	6,7	26,7
	60	4	13,3	40,0
	61	3	10,0	50,0
	63	2	6,7	56,7
	64	2	6,7	63,3
	66	1	3,3	66,7
	69	2	6,7	73,3
	72	2	6,7	80,0
	74	2	6,7	86,7
	77	1	3,3	90,0
	78	2	6,7	96,7
	88	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Post Test 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
61	1	3,3	3,3	3,3
63	2	6,7	6,7	10,0
68	3	10,0	10,0	20,0
69	9	30,0	30,0	50,0
71	1	3,3	3,3	53,3
72	3	10,0	10,0	63,3
74	2	6,7	6,7	70,0
Valid 77	1	3,3	3,3	73,3
80	2	6,7	6,7	80,0
81	1	3,3	3,3	83,3
85	1	3,3	3,3	86,7
86	1	3,3	3,3	90,0
88	1	3,3	3,3	93,3
89	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 18

UJI NORMALITAS DATA

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pre Test ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Post Test2

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,837 ^a	,700	,689	4,750

a. Predictors: (Constant), Pre Test

b. Dependent Variable: Post Test2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1473,323	1	1473,323	65,311	,000 ^b
	Residual	631,644	28	22,559		
	Total	2104,967	29			

a. Dependent Variable: Post Test2

b. Predictors: (Constant), Pre Test

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39,886	4,192		9,514	,000
	Pre Test	,560	,069	,837	8,081	,000

a. Dependent Variable: Post Test2

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	58,37	91,43	73,03	7,128	30
Residual	-10,657	12,819	,000	4,667	30
Std. Predicted Value	-2,057	2,581	,000	1,000	30
Std. Residual	-2,244	2,699	,000	,983	30

a. Dependent Variable: Post Test2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4,66699247
Most Extreme Differences	Absolute	,134
	Positive	,117
	Negative	-,134
Kolmogorov-Smirnov Z		,735
Asymp. Sig. (2-tailed)		,652

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 19

UJI PAIRED T-TEST

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	59,17	30	12,723	2,323
	Post Test 1	63,77	30	9,891	1,806
Pair 2	Pre Test	59,17	30	12,723	2,323
	Post Test 2	73,40	30	7,868	1,436

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test 1	30	,882	,000
Pair 2	Pre Test & Post Test 2	30	,843	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test 1	-4,600	6,151	1,123	-6,897	-2,303	-4,096	29	,000
Pair 2	Pre Test - Post Test 2	-14,233	7,422	1,355	-17,005	-11,462	-10,504	29	,000

Lampiran 20 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian

Uji Validitas ke-1

PERTANYAAN KE	R-HITUNG	R-TABEL	KEPUTUSAN
1	0,99932165	0,997	VALID
2	0,99932165	0,997	VALID
3	0,99932165	0,997	VALID
4	0,46776758	0,997	TIDAK VALID
5	0,99932165	0,997	VALID
6	0,99932165	0,997	VALID
7	-0,5315541	0,997	TIDAK VALID
8	0,99932165	0,997	VALID
9	0,88385151	0,997	TIDAK VALID
10	0,84702436	0,997	TIDAK VALID
11	0,53155407	0,997	TIDAK VALID
12	0,88385151	0,997	TIDAK VALID
13	0,99932165	0,997	VALID
14	0,99932165	0,997	VALID
15	0,46776758	0,997	TIDAK VALID
16	0,99932165	0,997	VALID
17	0,99932165	0,997	VALID
18	-0,5315541	0,997	TIDAK VALID
19	0,99932165	0,997	VALID
20	0,99932165	0,997	VALID
21	-0,9993217	0,997	TIDAK VALID
22	0,99932165	0,997	VALID
23	0,99932165	0,997	VALID
24	0,99932165	0,997	VALID
25	0,53155407	0,997	TIDAK VALID
26	0,99932165	0,997	VALID

Case Processing Summary

	N	%
Valid	3	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	3	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,953	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	89,00	169,000	,999	,949
P2	88,00	169,000	,999	,949
P3	89,00	169,000	,999	,949
P4	90,67	177,333	,434	,954
P5	88,67	154,333	,999	,947
P6	88,00	169,000	,999	,949
P7	89,00	193,000	-,561	,961
P8	88,00	169,000	,999	,949
P9	88,33	161,333	,866	,949
P10	88,33	162,333	,824	,950
P11	88,33	162,333	,430	,963
P12	88,33	161,333	,866	,949
P13	88,00	169,000	,999	,949
P14	90,00	169,000	,999	,949
P15	88,67	177,333	,434	,954
P16	90,00	169,000	,999	,949
P17	88,00	169,000	,999	,949
P18	89,00	193,000	-,561	,961
P19	88,00	169,000	,999	,949
P20	88,67	154,333	,999	,947
P21	90,67	200,333	-,999	,964
P22	89,00	169,000	,999	,949
P23	88,00	169,000	,999	,949
P24	89,00	169,000	,999	,949
P25	88,67	176,333	,500	,953
P26	89,00	169,000	,999	,949

Uji Validitas ke-2

PERTANYAAN KE	R-HITUNG	R-TABEL	KEPUTUSAN
1	0,92872235	0,878	VALID
2	0,93602995	0,878	VALID
3	0,98070258	0,878	VALID
4	0,98070258	0,878	VALID
5	0,94292784	0,878	VALID
6	0,92872235	0,878	VALID
7	0,93602995	0,878	VALID
8	0,93602995	0,878	VALID
9	0,94292784	0,878	VALID
10	0,98070258	0,878	VALID
11	0,92872235	0,878	VALID
12	0,94292784	0,878	VALID
13	0,98070258	0,878	VALID
14	0,98070258	0,878	VALID
15	0,94292784	0,878	VALID
16	0,92872235	0,878	VALID
17	0,92872235	0,878	VALID
18	0,92872235	0,878	VALID
19	0,92872235	0,878	VALID
20	0,94292784	0,878	VALID
21	0,93602995	0,878	VALID
22	0,98070258	0,878	VALID
23	0,92872235	0,878	VALID
24	0,98070258	0,878	VALID
25	0,94292784	0,878	VALID
26	0,98070258	0,878	VALID

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	5	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	5	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,993	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	86,60	360,800	,921	,993
P2	85,40	366,300	,931	,992
P3	86,20	375,700	,980	,993
P4	87,20	375,700	,980	,993
P5	86,00	364,000	,938	,992
P6	85,60	360,800	,921	,993
P7	86,40	366,300	,931	,992
P8	85,40	366,300	,931	,992
P9	86,00	364,000	,938	,992
P10	86,20	375,700	,980	,993
P11	85,60	360,800	,921	,993
P12	86,00	364,000	,938	,992
P13	85,20	375,700	,980	,993
P14	87,20	375,700	,980	,993
P15	87,00	364,000	,938	,992
P16	86,60	360,800	,921	,993
P17	85,60	360,800	,921	,993
P18	86,60	360,800	,921	,993
P19	85,60	360,800	,921	,993
P20	86,00	364,000	,938	,992
P21	87,40	366,300	,931	,992
P22	86,20	375,700	,980	,993
P23	85,60	360,800	,921	,993
P24	86,20	375,700	,980	,993
P25	86,00	364,000	,938	,992
P26	86,20	375,700	,980	,993

Lampiran 21

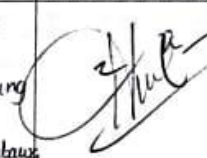
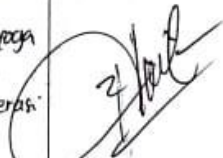




LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Fitri Pratingtyas

NIM : 1601460043

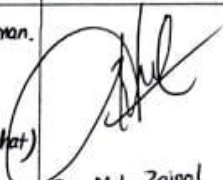


Nama Pembimbing : Drs. Moh. Zainol Rachman, M.Kes.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	27-8-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi referensi / buku acuan untuk menetapkan judul - Jangan ada duplikasi judul yang mengarah plagiasi - Setiap konsul jangan lupa membuat lembar konsultasi - Mencari judul yang relevan. - Membuat plan of Action 	 Drs. Moh. Zainol Rachman, M. Kes.
2.	4-9-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Acc judul " pengaruh latihan yoga Pernafasan (pranayama) terhadap tingkat kecemasan pasien pre Operasi Laparotomi - Lanjutkan Bab I, II, III - Cantumkan Tempat Penelitian - Lengkapi NIP → Pembimbing. 	 Drs. Moh. Zainol Rachman, M. Kes.
3.	10-9-2019	<ul style="list-style-type: none"> - ganti judul " pengaruh Terapi yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi " - Penetapan tempat penelitian - Responden di posyandu Lansia (Asy-Syifa) - Penjelasan tentang Alur Stufen di Puskesmas. 	 Drs. Moh. Zainol Rachman, M. Kes.
4.	18-9-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Pertimbangan judul pada bab I sesuai dengan kesimpulan yang saudara tulis - Cari jurnal Internasional tentang tingkat kemandirian dalam AOL Lansia dari efek yoga. - Mencari referensi sesuai dengan judul yang akan ditetapkan. - Lanjutkan bab II dan III 	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Fitri Pratingtyas
 NIM : 1601460043
 Nama Pembimbing : Drs. Moh. Zainol Rachman, SST.
 M.Kes.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
5.	2-10-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri setiap halaman no. halaman. 2. Untuk mengukur ADL Lihat Barthel Index 3. Pelajari KMS (Kartu Menuju Sehat) Lansia. 4. Cari Referensi tentang Gerontologi 5. Sesuaikan Instrumen / pengkajian hanya pada Lansia. 6. Tanda Tangan POA. 	 Drs. Moh. Zainol Rachman, SST. M.Kes
6.	25-10-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada hal. 3 di Bab ? Tulisan hasil dihapus cukup studi pendahuluan saja. 2. Singkatan sebaiknya di perjelas. contoh ERSD. 3. Pada kerangka konsep untuk kualitas hidup secara umum perlu ditambah sangat rendah, rendah, sedang, baik, sangat baik. 4. Hal 26 untuk populasi dihapus kata hasil 5. Kriteria inklusi untuk umum perlu diperjelaskan hal 27 6. kata pasien sebaiknya ditulis lansia 	
7.	7-11-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buat PPT sesuai proposal yang sudah dibuat. 2. Lengkapi SOP terapi yoga dengan Daftar Pustaka. 3. Jangan lupa daftar isi dan lembar pengesahan. 4. Acc maju proposal skripsi 	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Fitri Pratiningtyas
 NIM : 1601460043
 Nama Pembimbing : Drs. Moh. Zainol Rachman, SST.,
 M.Kes.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
8.	22-9-2020	<p>Pada bab II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada pelaksanaan penelitian Perbaiki waktu pelaksanaan Pada gambaran lokasi penelitian 2. Penulisan tanggal disertakan tahun pelaksanaan. 	
9.	27-1-2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sertakan video hatha yoga bila ada. 2. Buatlah PPT untuk seminar hasil. 3. ACC. ujian hasil skripsi 	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Fitri Pratiningsyas
 NIM : 1601460043
 Nama Pembimbing : Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp.,
 M. Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	9-9-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari jurnal dan SOP Terapi Yoga di jurnal Internasional 2. Tetapkan tempat penelitian. 3. Buat Alur Penelitian 4. Buat buku catatan / Logbook untuk aktivitas penelitian 	
2.	30-9-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Tujuan khusus. 2. Revisi latar belakang, dan harus dijelaskan variabel dan pengukurannya bagaimana. 3. Cari literatur untuk instrumen penelitian 4. Harus lebih spesifik. 	
3.	24-10-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan masalah & latar belakang. 2. Perbaiki manfaat teoritis 3. sertakan jurnal yang mengatakan ex latihan sudah berpengaruh. 4. Interpretasi pengukuran masukkan bab 2. 	
4.	31-10-2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengkapi kata pengantar dan Daftar isi. 2. Lembar persetujuan untuk maju ujian proposal skripsi 3. ACE maju ujian proposal 	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Fitri Pratiningtyas

NIM : 1601460043

Nama Pembimbing : Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp.,
M. Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
5.	27-1-2020	<p>Pada Bab IV.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembahasannya harus di perdalam lagi. 2. Tambahkan opini dari peneliti bukan hanya teori saja. 3. Persiapkan semuanya untuk segera ujian. 	
6.	2-6-2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah PPT untuk seminar hasil 2. ACC ujian hasil skripsi 	

Lampiran 22**CURRICULUM VITAE**

Nama : Nadya Fitri Pratiningtyas
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 9 Februari 1998
 Alamat : Jl. Nusa Indah No.108 Dusun Krajan Selatan RT 4 RW
 6 Kertonegoro, Kec. Jenggawah, Kab. Jember
 Agama : Islam
 Nomor HP : 085377123880
 Alamat E-mail : pratiningtyas09@gmail.com
 Riwayat Pendidikan :
 2004 – 2010 : SDN Kertonegoro 03
 2010 – 2013 : MTsN 1 Jember
 2013 – 2016 : MAN 1 Jember
 Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam
 2016 – 2020 : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan
 Keperawatan Malang
 Pengalaman Pelatihan :
 2019 : Pelatihan Manajemen Bencana PMI Kota Malang
 2019 : Clinical Nursing in Normah Medical Specialist Center,
 Kuching, Sarawak, Malaysia
 2020 : Praktek Klinik Keperawatan Perioperatif Kamar Operasi
 RS Lavalette Malang
 Pengalaman Organisasi:
 2017 : Anggota HMP D4 Keperawatan Malang
 2018 : Anggota HMP D4 Keperawatan Malang