

Lampiran 2



Nomor : LB.02.03/ 005 /2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar
Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 32, Kedung Indah, Kec. Kedungwaru, Kab.
Tulungagung
di –
Tulungagung

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Adinda Prasetyawati Putri
NIM/Semester : P17211174042 / VII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 04 Januari 2021


Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan,
Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Lampiran 3



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL
UNIT PELAKSANA TEKNIS
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR
Jl. Panglima Sudirman No. 13 Wlingi Telp. (0354) 692909
B L I T A R 66184

Nomor : 465.1/114/107.6.13/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Tulungagung, 08 Maret 2021
Kepada
Yth. Sdr. Sekretaris Jurusan Keperawatan
Prodi D-IV
Poltekkes Kemenkes Malang
di
MALANG

Memperhatikan surat saudara Direktur Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor: LB.02.03/3/005/2021 Tanggal 04 Januari 2021, perihal Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi, maka dengan ini kami tidak keberatan untuk memberikan ijin kegiatan tersebut kepada mahasiswa an :

Nama : ADINDA PRASETYAWATI PUTRI
NIM : P17211174042/VII
Judul Skripsi : Efektivitas senam ergonomik dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

Demikian disampaikan untuk dipergunakan seperlunya

an. Kepala UPT Pelayanan Sosial
Tresna Werdha Blitar
Kasie Bimbingan Sosial


SUNU PANTJADHARMO, AKs., M.Si.
Rembina
NIP. 19661104 199201 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Kepala UPT PSTW Blitar (sebagai laporan)
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 4



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.:076 / KEPK-POLKESMA/ 2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh ADINDA PRASETYAWATI PUTRI
The research protocol proposed by
Peneliti Utama
Principal In Investigator **ADINDA PRASETYAWATI PUTRI**

Nama Institusi POLTEKKES MALANG
Name of the Institution
Dengan Judul
Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Skala Nyeri Sendi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung
The Effectiveness of Ergonomic Exercise and Warm Compress on the Scale of Joint Pain in the Elderly at the Tresna Werdha Blitar Social Service Unit in Tulungagung

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 28 April 2021 sampai dengan 28 April 2022

This declaration of ethics applies during the period April 28, 2021 until April 28, 2022

Malang, 28 April 2021
Head of Committee



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

Lampiran 5



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
RS DARURAT COVID 19 KAUMAN
Jl. Soekarno-Hatta No. 2 Telp (0355)322 854 Kode Pos 66261
TULUNGAGUNG

HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM			
Nama Pasien	: <u>Asinda Prasetya</u>	Tgl Lahir/Umur	: <u>22 K</u>
Alamat	: <u>31/12 Babay</u>	Jenis Kelamin	: <u>Pria</u>
Dokter Pengirim	: <u>Dr. F. H. K.</u>	Tgl Periksa	: <u>01 APR 2021</u>
Ruang	: <u>UPTA</u>	Tgl Hasil Jadi	: <u>01 APR 2021</u>
Jenis Sampel	: <u>Nas</u>		

Nama Reagen	Hasil	Nilai Normal
Abbott Panbio C-19 Ag	<u>Negatif</u>	NEGATIF

Berlaku s/d tgl. 14-4-2021

Pemeriksa
DWY SUSILO
NIP. 196001172005011013

Penanggung Jawab
dr. Aris Setiawan
NIP. 197901292010011001

Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KAUMAN
Jl. Soekarno Hatta No. 02 Telp. (0355) 32285 Email : puskesmaskauman@gmail.com
TULUNGAGUNG
Kode pos 66261

SURAT KETERANGAN SEHAT Nº 000832

Nomor : AAO/302/103-27/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Dokter UPTD Puskesmas Kauman Kab. Tulungagung,
Menerangkan bahwa :

Nama : Adinda Prasetyawati
Jenis kelamin : Perempuan
Tanggal lahir/Umur : 12-9-1996
Pekerjaan : Mahasiswa
Pendidikan : SMA
Alamat : Perum Bolo Asri 3/12 di Bolorejo
Tinggi badan : 158 Berat Badan : 55
Tensi : 110/70 Mm Hg
Pemeriksaan Ishihara : Buta Warna / Tidak Buta Warna
Pemeriksaan Lab. : Hasil RDT AG Tulampik

Pada pemeriksaan didapatkan keadaan : SEHAT / ~~TIDAK SEHAT~~
Surat keterangan ini dipergunakan untuk : persyaratan Penelitian
di Panti Wreda

Demikian harap maklum.
Berlaku s/d : 1-7-2021

Dokter Pemeriksa
Fitria Kurniasih
NIP. 19810607 201101 2 008

Lampiran 7



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL
UNIT PELAKSANA TEKNIS
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR
Jl. Panglima Sudirman No. 13 Wlingi Telp. (0354) 692909
B L I T A R 66184

SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 465.1 / 2021 / 107.6.13/2021

Memperhatikan surat saudara Direktur Poltekes Kemenkes Malang, Nomor: LB.02.03/3/0315/2021 Tanggal 10 Maret 2021 dan menindaklanjuti surat Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur Nomor: 070/712/107.1.01/2021 Tanggal 24 Maret 2021 menerangkan :

Nama : ADINDA PRASETYAWATI PUTRI
NIM : P17211174042
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Sendi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung
Keterangan : Telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir yang dilaksanakan, pada UPT PSTW Blitar di Tulungagung.

Demikian disampaikan untuk dipergunakan seperlunya

Tulungagung, 07 April 2021

an.Kepala UPT Pelayanan Sosial
Tresna Werdha Blitar
Kasie Bimbingan Sosial


SUNU PANTJADHARMO, AKs, M.Si.
Pembina
NIP. 19661104 199201 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Kepala UPT PSTW Blitar (sebagai laporan)
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 8

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan*)
Alamat :
Pendidikan Terakhir :

Setelah mendapat keterangan dan mengetahui resiko dari penelitian yang berjudul “Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung”. Maka dengan ini saya menyatakan

(Bersedia / Tidak Bersedia*)

diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini tanpa sanksi apapun. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Tulungagung,

Peneliti

Responden

Adinda Prasetyawati Putri
No. Hp. 081230918389

(.....)

Keterangan: *) Coret yang tidak perlu

Lampiran 9

LEMBAR WAWANCARA AWAL

Tanggal Wawancara :

Pewawancara :

I. Identitas Subjek

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Agama :

Suku :

Pendidikan Terakhir :

Status Janda/ Duda :

Sejak :

Pekerjaan :

II. Riwayat penyakit dan nyeri sendi

1. Sejak kapan mengalami nyeri sendi?

Jawab :

.....

2. Pada waktu kapan sering muncul nyeri? Sering terjadi nyeri pada bagian mana?

Jawab :

.....

3. Makanan jenis apa yang sering anda konsumsi? (tinggi purin, lemak, garam)

Jawab :

.....

4. Apakah anda suka olah raga? Jika ya, jenis olah raga apa?

Jawab :

.....

5. Berapa kali dalam seminggu? Berapa lama?

Jawab :

6. Adakah obat yang dikonsumsi untuk mengurangi nyeri sendi?

Jawab :

7. Apa yang anda lakukan untuk mengurangi nyeri?

Jawab :

8. Apakah ada riwayat cedera?

Jawab :

9. Petunjuk : Berilah tanda check (✓) pada skala nyeri di bawah ini sesuai dengan keluhan nyeri yang anda rasakan saat ini.



Lampiran 10

SOP SENAM ERONOMIK		
1.	PENGERTIAN	Senam ergonomik adalah teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan dalam sistem saraf, dan aliran darah, memaksimalkan <i>supply</i> oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, dan lain sebagainya.
2.	TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen ke otak, sehingga fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver. b. Meningkatkan kemampuan memori. c. Meningkatkan kemampuan sistem syaraf d. Mobilisasi sendi, jaringan lunak. e. Mengurangi nyeri sendi. f. Menurunkan kadar asam urat. g. Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah.
3.	INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Asam urat b. Diabetes Mellitus c. Kolesterol d. Membuka sistem kecerdasan e. Dan berbagai penyakit lain.
4.	KONTRAINDIKASI	-
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> a. Perkenalkan diri anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat. b. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan pada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. c. Siapkan peralatan yang dibutuhkan. d. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.

6.	PERSIAPAN ALAT DAN MEDIA	Alas lantai, laptop, kamera digital, video senam ergonomik.
7.	<p>LANGKAH – LANGKAH</p> <p>a. Gerakan ke – 1 lapang dada Bertdiri tegak, kedua lengan diputar ke belakang secara maksimal, rasakan keluar masuk nafas dengan rileks. Saat kedua tangan berada di atas kepala, jari kaki jinjit. Gerakan dilakukan sebanyak 10 – 15 kali putaran. Kemudian istirahat sejenak sebelum melakukan gerakan kedua.</p> <p>b. Gerakan ke – 2 tunduk syukur Dimulai dari gerakan berdiri tegak, lalu menarik nafas dalam secara rileks, lalu tahan nafas sambil membungkukkan badan ke depan (nafas dada) semampunya. Kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik. Wajah menengadah sampai terasa tegang/ panas. Saat melepaskan nafas, lakukan secara rileks. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>c. Gerakan ke – 3 duduk perkasa Menarik nafas dalam (nafas dada) lalu tahan sambil badan membungkuk dan kedua tangan bertumpu pada paha. Wajah menengadah sampai terasa tegang/ panas. Saat posisi membungkuk, pantat tidak menungging. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>d. Gerakan ke – 4 sujud syukur atau duduk pembakaran Posisi duduk simpuh dengan kedua tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik nafas dalam (nafas dada) sambil badan membungkuk sampai punggung terasa tertarik, wajah menengadah sampai terasa panas, pantat jangan sampai ikut menungging, lepaskan nafas dengan rileks dan perlahan. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>e. Gerakan ke – 7 berbaring pasrah Posisi kaki duduk simpuh dilanjutkan dengan berbaring pasrah. Punggung menyentuh lantai, dua lengan lurus di atas kepala, nafas rileks dan dirasakan (nafas dada), perut mengecil. Gerakan dilakukan hanya 1 kali namun dipertahankan minimal 2 menit.</p>	
8.	<p>EVALUASI</p> <p>a. Evaluasi hasil yang dicapai.</p> <p>b. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien.</p> <p>c. Kontrak pertemuan selanjutnya.</p> <p>d. Mengakhiri pertemuan dengan baik.</p>	

9.	HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN a. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur. b. Senam dilakukan secara teratur dan tidak terlalu berat, sesuai dengan kemampuan c. Senam dilakukan dengan dosis berjenjang atau dosis dinaikkan sedikit demi sedikit d. Perhatikan kontraindikasi dilakukannya tindakan.
	Referensi : Wratsongko (2015)

Lampiran 11 Leaflet Senam Ergonomik

4. Gerakan Duduk Pembakaran

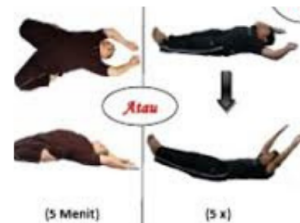
Gerakan duduk pembakaran tetap dengan posisi duduk perkasa dengan dua tangan menggenggam pergelangan kaki, menarik nafas dalam, badan membungkuk ke depan sampai punggung terasa tertarik atau tegang, wajah menengadiah, saat menghembuskan nafas lakukan secara rileks dan perlahan.



5. Gerakan Berbaring Pasrah

Posisi kaki duduk pembakaran dilanjutkan berbaring pasrah. Punggung menyentuh lantai atau alas, dua lengan lurus di atas kepala,

tarik nafas perlahan dan rileks. Apabila tidak mampu menekuk kaki maka kaki bisa diposisikan pada keadaan lurus.



Pendinginan

- Meregangkan jari-jari tangan, kemudian di gerak-
kibaskan.
- Meregangkan jari-jari kaki dengan salah satu kaki dalam posisi jinjit kemudian diputar pada pergelangan kaki
- Menarik nafas yang dalam sambil mengangkat kedua tangan sampai ke dada, kemudian hembuskan sambil menurunkan kedua tangan kembali

SENAM ERGONOMIK



Adinda Prasetyawati Putri
P17211174042

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
2021

Pengertian

Suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem kesegaran tubuh, dan sistem kekebalan.

Manfaat

- Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen sehingga fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus.
- Meningkatkan kemampuan memori
- Meningkatkan kemampuan system saraf
- Mobilisasi sendi, jaringan lunak
- Mengurangi nyeri sendi
- Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah.

Gerakan Senam

Pemanasan : berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, tangan saling menyentuh di depan dada, tarik nafas dalam-dalam

1. Gerakan Lapang Dada

Berdiri tegak dengan kedua tangan diputar ke belakang semaksimal mungkin kemudian rasakan keluar masuknya udara dengan rileks. Saat kedua lengan di atas kepala, jari-jari kaki dalam posisi jinjit.



2. Gerakan Tunduk Syukur

Tangan berpegangan pada pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik atau teregang. Wajah menengadah sampai terasa tegang dan lakukan secara rileks.

Setelah melakukan gerakan lapang dada, posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik nafas dalam secara rileks. Kemudian tahan nafas sambil membungkukkan badan ke depan semampunya.



3. Gerakan Duduk Perkasa

Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan. Kemudian menarik nafas dalam lalu sambil membungkukkan badan ke depan dan kedua tangan bertumpu pada paha, wajah menengadah sampai terasa tegang.



Lampiran 12

SOP KOMPRES HANGAT

Pengertian	Kompres adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Memperlancar sirkulasi darah2. Mengurangi rasa sakit3. Memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien4. Menurunkan suhu tubuh
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Klien hipertermi (suhu tubuh tinggi)2. Spasme otot3. Pasien dengan nyeri pada bagian tubuh4. Klien dengan perut kembung
Kontra Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Perdarahan2. Gangguan vascular
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam, memperkenalkan diri2. Menjelaskan prosedur atau tindakan yang akan dilakukan3. Mengatur posisi pasien se nyaman mungkin
Persiapan Lingkungan	Memberikan lingkungan yang tenang, aman dan nyaman
Persiapan Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Air panas atau hangat2. Handuk atau kantong atau buli buli3. Termometer air4. Ember dengan tutup
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Memberitahu pasien bahwa tindakan akan segera dimulai2. Cek kelengkapan alat-alat yang akan digunakan

	<ol style="list-style-type: none">3. Siapkan handuk atau kantong buli buli dan air hangat di dalam ember dan mengukur suhu air dengan termometer air hingga suhu air kurang lebih $40,5^{\circ}\text{C}$ sampai 43°C4. Dekatkan alat-alat kesisi tempat tidur5. Posisikan pasien nyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring6. Cuci tangan7. Periksa TTV pasien sebelum memulai pengompresan, dan memastikan TTV pasien dalam batas normal8. Mulailah pengompresan pada daerah yang terasa nyeri9. Minta pasien mengungkapkan rasa ketidaknyamanan saat dilakukan kompres.10. Pengompresan dihentikan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu 15 – 20 menit.11. Kaji kembali kondisi kulit disekitar pengompresan, hentikan tindakan jika ditemukan tanda-tanda kemerahan12. Rapikan pasien ke posisi semula13. Beritahu bahwa tindakan sudah selesai14. Bereskan alat-alat yang telah digunakan, lepas sarung tangan15. Akhiri kegiatan dengan baik
--	---

Lampiran 13

**LEMBAR OBSERVASI NYERI
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM ERGONOMIK/
KOMPRES HANGAT/KONTROL***

Inisial responden :

No	Hari/Tanggal	Pertemuan Ke	Skor Nyeri sebelum Intervensi	Skor Nyeri setelah Intervensi

***) coret yang tidak perlu**

Lampiran 14













LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI







Nama Mahasiswa : ADINDA PRASETYAWATI PUTRI

NIM : P17211174042

Nama Pembimbing I: Dra. Swito Prastiwi, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	29 Sept 2020	Konsultasi judul - Efektivitas Senam Ergonomik terhadap Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia - Cari tambahan literatur jurnal	
2.	13 Okt 2020	Konsultasi judul - Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia - Acc judul	
3.	14 Okt 2020	Konsultasi Bab I - Kata asing huruf miring - Lanjut dengan tambahan tentang kompres hangat	
4.	21 Okt 2020	Konsultasi Bab I - Acc lanjut Bab II	
5.	20 Nov 2020	Konsultasi Bab II - Tambahkan di point terakhir Bab II sebelum kerangka konseptual sub judul Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia dari hasil	

		<p>penelitian sejenis. Browsing jurnal terkait</p>	
6.	30 Nov 2020	<p>Konsultasi Bab II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acc, lanjut Bab III 	
7.	16 Des 2020	<p>Konsultasi Bab III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki skala data - Gunakan sistematika penulisan Poltekkes 	
8.	29 Des 2020	<p>Konsultasi Bab III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabel jangan terpisah - Skala interval bukan rasio - Jika eksperimen ada 2 kelompok. Q kelompok perlakuan/eksperimen (kel. dengan senam ergonomik), yang 1 kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan), jika dengan kompres hangat berarti dua-duanya kelompok perlakuan. Jika dua-duanya kelompok perlakuan, perlakuan masing-masing sampel 10 responden. Yang 10 orang untuk kelompok kontrol tidak dikasih apa-apa - Uji normalitas jika sampel bukan purposive, cari jenis analisis uji beda dengan 2 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol, skala interval, sampel purposive analisis non parametrik 	
9.	1 Jan 2021	<p>Konsultasi Bab III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan efektivitas apa pada kolom definisi operasional 	
10.	6 Januari 2021	<p>Konsultasi Bab III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acc Ujian Proposal 	

11.	18 Mei 2021	<p>Konsultasi Bab IV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihat penulisan tabel yang benar, judul tabel di atas - Buang penggunaan kalimat yang tidak diperlukan - Teknis sudah dijelaskan di bab 3 tahapan penelitian tidak perlu dijelaskan kembali - Judul menggunakan 1 spasi - Ringkas tabel supaya lebih praktis 	
12.	21 Mei 2021	<p>Konsultasi Bab IV dan Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki bagian saran (bagi peneliti selanjutnya.. faktor lain yang mempengaruhi respon nyeri, lihat di keterbatasan) 	
13.	27 Mei 2021	<p>Konsultasi Bab IV dan Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabel hanya memuat satu sel tidak efisien, bisa disatukan atau digabung dengan tabel bawahnya - Tambahkan rujukan dari pustaka - Rujukan yang mendukung hasil penelitian lebih khusus 	
14.	28 Mei 2021	<p>Konsultasi Bab IV dan Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acc 	
15.	1 Juni 2021	<p>Konsultasi Abstrak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saran secara praktis dan penelitian lanjutan 	
16.	1 Juni 2021	<p>Konsultasi Abstrak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acc seminar hasil 	













LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ADINDA PRASETYAWATI PUTRI

NIM : P17211174042

Nama Pembimbing II: Edy Suyanto, SST, MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	30 Sept 2020	Konsultasi Judul (Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia) - Acc judul - Buat tabel keaslian	
2.	15 Okt 2020	Konsultasi tabel keaslian - Acc, lanjut BAB I	
3.	3 Nov 2021	Konsultasi Bab I - Perbaiki tujuan umum, bagaimanakah efektivitas senam ergonomik dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia dst. - Tujuan khusus: 1. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi lansia sbmlm dan sesudah dilakukan senam ergonomik 2. Idem no. 1 tp pada kompres hangat 3. Idem no. 1 tp pada kelompok kontrol 4. Menganalisis perbedaan nyeri sendi sbmlm dan ssdh diberikan senam ergonomic 5. Idem no. 4 tp senam diganti kompres hangat 6. Idem no. 4 tp kontrol 7. Menganalisis perbedaan nyeri sendi antara senam ergonomik, kompres hangat, dan kelompok kontrol	

4.	15 Jan 2021	<p>Konsultasi Bab 2</p> <p>Keterangan garis putus – putus menunjukkan yang tidak diteliti</p>	
5.	23 Jan 2021	<p>Konsultasi Bab 3</p> <p>Pada analisa multivariate tambahkan syarat-syarat untuk bisa dilakukan uji anova dan apabila tidak bisa dilakukan uji anova diganti dengan uji apa</p>	
6.	24 Jan 2021	<p>Konsultasi Bab 3</p> <p>Acc ujian proposal</p>	
7.	28 Mei 2021	<p>Konsultasi Bab 4 dan Bab 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol 	
8.	1 Juni 2021	<p>Konsultasi Bab 4 dan Bab 5, dan Abstrak</p>	
9.	2 Juni 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Acc Bab 4 dan Bab 5 - Cek abstrak 250 – 300 kata 	
10.	2 Juni 2021	<p>Acc Seminar Hasil</p>	

Lampiran 15

DATA UMUM LANSIA DENGAN KELOMPOK SENAM ERGONOMIK

No	Kode Resp	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Mengalami Nyeri	Riwayat Cedera	Upaya Mengatasi Nyeri	Skala Nyeri											
								Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3	Pre 4	Post 4	Pre 5	Post 5	Pre 6	Post 6
1	R1	L	73	SD	2 thn - <3 thn	Tidak	Obat Medis	6	4	6	4	5	3	5	3	5	3	4	2
2	R2	P	70	SD	≥3 thn	Tidak	Olahraga	5	4	5	3	6	4	4	3	4	2	3	1
3	R3	P	73	Tidak Sekolah	1 thn - <2 thn	Tidak	Istirahat	4	3	5	3	5	4	3	2	4	2	4	2
4	R4	P	64	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Olahraga	7	6	6	4	6	4	4	3	4	3	4	3
5	R5	L	69	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Obat Medis	6	5	6	5	5	3	5	3	4	2	4	2
6	R6	P	73	SMP	2 thn - <3 thn	Tidak	Istirahat	5	4	4	3	4	2	5	3	3	2	3	1
7	R7	L	67	SD	≥3 thn	Tidak	Olahraga	7	5	7	5	6	5	5	4	6	3	5	3
8	R8	L	65	SMP	1 bln - <1 thn	Tidak	Istirahat	6	4	6	4	5	2	5	3	4	2	4	2
9	R9	L	71	SMA	1 bln - <1 thn	Tidak	Obat Medis	6	5	6	4	5	3	4	3	4	3	3	2
10	R10	L	73	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Istirahat	5	4	5	3	4	3	4	2	5	2	4	2

Lampiran 16

DATA UMUM LANSIA DENGAN KELOMPOK KOMPRES HANGAT

No	Kode Resp	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Mengalami Nyeri	Riwayat Cedera	Upaya Mengatasi Nyeri	Skala Nyeri											
								Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3	Pre 4	Post 4	Pre 5	Post 5	Pre 6	Post 6
1	R11	L	83	SD	2 thn - <3th	Tidak	Obat Medis	6	5	6	5	6	3	4	2	5	3	4	3
2	R12	P	77	Tidak Sekolah	≥3th	Ya	Obat Medis	5	4	5	4	5	3	4	2	4	3	3	2
3	R13	P	70	SD	≥3th	Tidak	Pijat	6	5	5	4	5	4	5	3	4	3	4	3
4	R14	P	63	Tidak Sekolah	≥3th	Ya	Istirahat	5	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	2
5	R15	P	73	Tidak Sekolah	1 bln - < 1thn	Tidak	Istirahat	6	5	6	5	6	4	5	3	5	3	5	3
6	R16	P	81	Tidak Sekolah	1 bln - < 1thn	Tidak	Istirahat	5	4	5	4	6	5	4	3	4	2	3	2
7	R17	P	80	Tidak Sekolah	2 thn - <3th	Tidak	Istirahat	5	4	5	3	4	3	4	3	3	2	4	3
8	R18	P	71	SD	1 bln - < 1thn	Ya	Istirahat	6	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3
9	R19	L	80	SMP	≥3th	Tidak	Istirahat	6	5	7	5	5	4	6	4	5	3	5	3
10	R20	P	81	SD	1 thn - <2 thn	Ya	Pijat	5	4	5	4	4	3	6	5	4	3	4	2

Lampiran 17

DATA UMUM LANSIA DENGAN KELOMPOK KONTROL

No	Kode Resp	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Mengalami Nyeri	Riwayat Cedera	Upaya Mengatasi Nyeri	Skala Nyeri											
								Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3	Pre 4	Post 4	Pre 5	Post 5	Pre 6	Post 6
1	R21	L	80	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Istirahat	5	5	5	6	4	3	5	5	4	4	5	5
2	R22	L	81	Tidak Sekolah	1 bln - < 1thn	Tidak	Istirahat	4	5	4	4	5	6	6	6	5	4	4	4
3	R23	P	67	SD	1 bln - < 1thn	Ya	Olahraga	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5
4	R24	P	65	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Obat Medis	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5
5	R25	L	79	SMA	1 bln - < 1thn	Tidak	Istirahat	6	6	6	5	5	5	6	6	5	4	6	6
6	R26	L	75	SD	1 bln - < 1thn	Tidak	Istirahat	6	5	6	6	6	6	5	4	6	5	5	5
7	R27	P	74	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Istirahat	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6
8	R28	P	79	SD	≥3th	Ya	Istirahat	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
9	R29	P	70	SD	2 thn - <3th	Tidak	Obat Medis	7	7	7	7	6	6	6	5	6	6	6	6
10	R30	L	78	SD	1 thn - <2 thn	Tidak	Istirahat	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5

Lampiran 18

**HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN
MENGUNAKAN SPSS 16.0**

UJI DESKRIPTIF

1. Frekuensi Kelompok Senam Ergonomik

		Statistics											
		PREER1	PREER2	PREER3	PREER4	PREER5	PREER6	POSTER1	POSTER2	POSTER3	POSTER4	POSTER5	POSTER6
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	5.7000	5.6000	5.1000	4.4000	4.3000	3.8000	4.4000	3.8000	3.3000	2.9000	2.4000	2.0000
	Std. Error of Mean	.30000	.26667	.23333	.22111	.26034	.20000	.26667	.24944	.30000	.17951	.16330	.21082
	Median	6.0000	6.0000	5.0000	4.5000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	3.0000	3.0000	2.0000	2.0000
	Mode	6.00	6.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00 ^a	3.00	3.00	2.00	2.00
	Std. Deviation	.94868	.84327	.73786	.69921	.82327	.63246	.84327	.78881	.94868	.56765	.51640	.66667
	Minimum	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00
	Maximum	7.00	7.00	6.00	5.00	6.00	5.00	6.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00

2. Frekuensi Kelompok Kompres Hangat

Statistics

		PREKOM	PREKOM	PREKOM	PREKOM	PREKOM	PREKOM	PROSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO
		1	2	3	4	5	6	M1	M2	M3	M4	M5	M6
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		5.5000	5.4000	5.0000	4.7000	4.3000	4.0000	4.5000	4.2000	3.5000	3.2000	2.9000	2.6000
Std. Error of Mean		.16667	.22111	.25820	.26034	.21344	.21082	.16667	.20000	.22361	.29059	.17951	.16330
Median		5.5000	5.0000	5.0000	4.5000	4.0000	4.0000	4.5000	4.0000	3.0000	3.0000	3.0000	3.0000
Mode		5.00 ^a	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00 ^a	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00
Std. Deviation		.52705	.69921	.81650	.82327	.67495	.66667	.52705	.63246	.70711	.91894	.56765	.51640
Minimum		5.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00
Maximum		6.00	7.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.00

3. Frekuensi Kelompok Kontrol

Statistics

		PREKON	PREKON	PREKON	PREKON	PREKON	PREKON	POSTKON	POSTKON	POSTKON	POSTKON	POSTKON	POSTKON
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	5.2000	5.1000	5.0000	5.2000	4.9000	5.1000	5.2000	5.1000	5.0000	5.0000	4.7000	5.1000
	Std. Error of Mean	.32660	.34801	.25820	.20000	.27689	.23333	.35901	.31447	.33333	.21082	.26034	.23333
	Median	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	4.5000	5.0000
	Mode	4.00 ^a	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	6.00	5.00	4.00	5.00
	Std. Deviation	1.03280	1.10050	.81650	.63246	.87560	.73786	1.13529	.99443	1.05409	.66667	.82327	.73786
	Minimum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00
	Maximum	7.00	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00

UJI NORMALITAS SENAM ERGONOMIK

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PREER	PREER	PREER	PREER	PREER	PREER	POSTER	POSTER	POSTER	POSTER	POSTER	POSTER
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
N		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	5.7000	5.6000	5.1000	4.4000	4.3000	3.8000	4.4000	3.8000	3.3000	2.9000	2.4000	2.0000
	Std. Deviation	.94868	.84327	.73786	.69921	.82327	.63246	.84327	.78881	.94868	.56765	.51640	.66667
Most Extreme	Absolute	.224	.282	.254	.305	.342	.324	.282	.245	.224	.370	.381	.300
Differences	Positive	.176	.218	.254	.216	.342	.276	.282	.245	.224	.330	.381	.300
	Negative	-.224	-.282	-.246	-.305	-.258	-.324	-.218	-.200	-.176	-.370	-.277	-.300
Kolmogorov-Smirnov Z		.709	.893	.803	.963	1.082	1.025	.893	.774	.709	1.170	1.204	.949
Asymp. Sig. (2-tailed)		.697	.403	.539	.312	.192	.244	.403	.587	.697	.130	.110	.329

a. Test distribution is Normal.

UJI NORMALITAS KOMPRES HANGAT

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	PROSTK	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	OM1	M2	M3	M4	M5	M6
N		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Normal	Mean	5.5000	5.4000	5.0000	4.7000	4.3000	4.0000	4.5000	4.2000	3.5000	3.2000	2.9000	2.6000
Parameters ^a	Std. Deviation	.52705	.69921	.81650	.82327	.67495	.66667	.52705	.63246	.70711	.91894	.56765	.51640
Most Extreme	Absolute	.329	.416	.200	.302	.272	.300	.329	.324	.360	.286	.370	.381
Differences	Positive	.329	.416	.200	.302	.272	.300	.329	.324	.360	.286	.330	.277
	Negative	-.329	-.284	-.200	-.198	-.250	-.300	-.329	-.276	-.240	-.214	-.370	-.381
Kolmogorov-Smirnov Z		1.039	1.317	.632	.956	.859	.949	1.039	1.025	1.139	.905	1.170	1.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		.230	.062	.819	.320	.452	.329	.230	.244	.149	.386	.130	.110

a. Test distribution is Normal.

UJI NORMALITAS KELOMPOK KONTROL

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	PREKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO	POSTKO
		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N1	N2	N3	N4	N5	N6
N		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Normal	Mean	5.2000	5.1000	5.0000	5.2000	4.9000	5.1000	5.2000	5.1000	5.0000	5.0000	4.7000	5.1000
Parameters ^a	Std. Deviation	1.03280	1.10050	.81650	.63246	.87560	.73786	1.13529	.99443	1.05409	.66667	.82327	.73786
Most Extreme	Absolute	.181	.241	.200	.324	.248	.254	.230	.240	.229	.300	.302	.254
Differences	Positive	.177	.241	.200	.324	.248	.254	.170	.240	.171	.300	.302	.254
	Negative	-.181	-.193	-.200	-.276	-.195	-.246	-.230	-.160	-.229	-.300	-.198	-.246
Kolmogorov-Smirnov Z		.571	.763	.632	1.025	.784	.803	.728	.759	.723	.949	.956	.803
Asymp. Sig. (2-tailed)		.900	.606	.819	.244	.570	.539	.665	.612	.673	.329	.320	.539

a. Test distribution is Normal.

UJI PAIRED T-TEST

1. Kelompok Senam Ergonomik

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE SENAM ERGONOMIK	4.8167	10	.57975	.18333
POST SENAM ERGONOMIK	3.1333	10	.54320	.17177

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 SENAM ERGONOMIK - POST SENAM ERGONOMIK	1.68333	.27722	.08767	1.48502	1.88165	19.202	9	.000

2. Kelompok Kompres Hangat

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE KOMPRES HANGAT	4.8167	10	.49348	.15605
	POST KOMPRES HANGAT	3.4833	10	.35530	.11235

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 KOMPRES HANGAT - POST KOMPRES HANGAT	1.33333	.24845	.07857	1.15560	1.51107	16.971	9	.000

3. Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE KONTROL	5.0833	10	.72542	.22940
POST KONTROL	5.0167	10	.60067	.18995

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 KONTROL - POST KONTROL	.06667	.22498	.07115	-.09428	.22761	.937	9	.373

UJI ANOVA

1. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Skala Nyeri Post Intervensi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.408	2	27	.262

2. Uji ANOVA

ANOVA

Skala Nyeri Post Intervensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20.069	2	10.034	38.490	.000
Within Groups	7.039	27	.261		
Total	27.107	29			

3. Tabel Post-Hoc

Multiple Comparisons

Dependent Variable:Skala Nyeri Post Intervensi

	(I) Intervensi	(J) Intervensi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval		
						Lower Bound	Upper Bound	
Tukey HSD	Senam Ergonomik	Kompres Hangat	-.35000	.22834	.292	-.9162	.2162	
		Kontrol	-1.88333*	.22834	.000	-2.4495	-1.3172	
	Kompres Hangat	Senam Ergonomik	.35000	.22834	.292	-.2162	.9162	
		Kontrol	-1.53333*	.22834	.000	-2.0995	-.9672	
	Kontrol	Senam Ergonomik	1.88333*	.22834	.000	1.3172	2.4495	
		Kompres Hangat	1.53333*	.22834	.000	.9672	2.0995	
	Bonferroni	Senam Ergonomik	Kompres Hangat	-.35000	.22834	.411	-.9328	.2328
			Kontrol	-1.88333*	.22834	.000	-2.4662	-1.3005
Kompres Hangat		Senam Ergonomik	.35000	.22834	.411	-.2328	.9328	
		Kontrol	-1.53333*	.22834	.000	-2.1162	-.9505	
Kontrol		Senam Ergonomik	1.88333*	.22834	.000	1.3005	2.4662	
		Kompres Hangat	1.53333*	.22834	.000	.9505	2.1162	

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 19

Daftar Riwayat Hidup

(Curriculum Vitae)

Nama : ADINDA PRASETYAWATI PUTRI

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat , tanggal lahir : Tulungagung, 12 September 1998

Alamat : Perum Taman Bolo Asri Blok A2 No. 14
Bolarejo, Kauman, Tulungagung

Agama : Islam

Nomor HP : 081230918389

Email : adindapr430@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2005 – 2011 : SDN 1 Kauman
2. 2011 – 2014 : SMPN 1 Tulungagung
3. 2014 – 2017 : SMAN 1 Kauman
4. 2017 – sekarang : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

