

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Naskah *Informed Consent*

#### Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Saya, **Maria Cahyaning Jasmine** adalah peneliti dari **Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul ” **Pengaruh Program Senam Lansia Oleh Kader Terhadap Kebugaran Tubuh Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi kemampuan kader senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam, dengan prosedur dilakukan pelatihan Senam Bugar Lansia Indonesia (SBLI) sebanyak 3x dalam 1 minggu
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena:
  - 1) Merupakan anggota aktif di Posyandu Lansia Budiasih
  - 2) Tidak memiliki kontraindikasi dalam melakukan senam lansia
  - 3) Tidak sedang melakukan terapi obat-obatan atau senam lain
  - 4) Dapat berkomunikasi dengan baik
 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 2 bulan dengan sampel *purposive sampling*
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan sejumlah Rp5.000 atas kehilangan waktu/ketidnyamanan lainnya
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui coordinator posyandu lansia.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kejadian tidak diinginkan selama penelitian ini.

9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali data tersebut tidak memiliki pengaruh yang bermakna
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan *purposive sampling*.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah dapat mengetahui kondisi kebugaran tubuh
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi lansia, penyandu, dan puskesmas
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner
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 (tim peneliti) dalam bentuk soft file dan hard file selamanya
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. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuisisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. 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. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut

25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Malang
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menghentikan penelitian
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, 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 kuisisioner, 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 kuisisioner, 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 kuesioner 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.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti

.....

.....

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Nomor : PP.08.02/6.2/2220/2022 11 Oktober 2022  
 Lampiran : -  
 Hal : **Surat Ijin Penelitian**

Kepada  
**Kepala Kelurahan Campurejo**

Di

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Semester VII Prodi D4 Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2022/2023, maka bersama ini kami harapkan Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama

Nama : Maria Cahyaning Jasmine  
 NIM : P17421194047  
 Judul Penelitian : PENGELOLAAN PROGRAM POSYANDU LANSIA MELALUI PELATIHAN KADER SENAM SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN TUBUH USIA LANJUT  
 Periode Penelitian : Oktober 2022 - Januari 2023  
 Metode Penelitian : Kuantitatif

Untuk melakukan survey pendahuluan dan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

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

Ketua Program Studi  
 D4 Promosi Kesehatan  
  
**Dr. Siti Asiyah, S.Kep.Ns., M.Kes.**  
 NIP. 19710708 199703 2 002

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
 - Kampus VI : Jl Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



### Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KEDIRI**  
**KECAMATAN MOJOROTO**  
**KANTOR KELURAHAN CAMPUREJO**  
 Jl. DR. Sahardjo No. 37 Telp. (0354) 3782622  
 KEDIRI

Kode Pos : 64116

## SURAT KETERANGAN

No. 470 / 350 / 419.407 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SUKARJI, SE, MM**  
 Jabatan : Kepala Kelurahan Campurejo  
 Alamat : Jl. Dr. Sahardjo No. 37

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **MARIA CAHYANING JASMINE**  
 Tempat, tanggal lahir : Malang, 22-09-2000  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa  
 Alamat : Jl. Dr. Saharjo Gg 6 No. 19 RT 010 RW 002  
 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri  
 Sekolah : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Mahasiswi tersebut di atas benar telah melaksanakan Kegiatan Penelitian yang berjudul "Penelitian Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Mengenai Pengaruh Pengelolaan Program Senam Lansia Oleh Kader Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kebugaran Tubuh Usia Lanjut" di lingkungan Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri dari tanggal 01 Januari 2023 sampai dengan tanggal 30 Juni 2023.

Demikian Surat Keterangan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 11 Juli 2023

**KEPALA KELURAHAN CAMPUREJO**

**SUKARJI, SE, MM**  
 Pembina  
 NIP. 19690410 198903 1 008

## Lampiran 4. Sertifikat Etik



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 surat elektronik : komisetik@poltekkes-malang.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
 "ETHICAL APPROVAL"

No.203/IV/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Maria Cahyaning Jasmine  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"Pengaruh Program Senam Lansia oleh Kader terhadap Kebugaran Tubuh Usia Lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kota Kediri"**

*"The Influence of the Elderly Exercise Program by Cadres on the Physical Fitness of the Elderly at Budiasih Integrated Healthcare Center Kediri 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 fulfilment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 April 2023 sampai dengan tanggal 10 April 2024.

*This declaration of ethics applies during the period April 10, 2023 until April 10, 2024.*



April 10, 2023  
 Professor and Chairperson,



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

**Lampiran 5. Plan of Action Kegiatan**


No	Kegiatan	Tujuan Umum dan Khusus	Indikator Pencapaian Hasil	Rencana Tindakan	Penanggung Jawab	Tempat	Waktu	Metode	Media
1	Upaya peningkatan pengetahuan kader Posyandu Lansia Budiasih mengenai aktivitas fisik dan senam lansia	<p><b>Tujuan Umum:</b> Tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan adalah terwujudnya kader yang mengetahui mengenai aktivitas fisik dan senam lansia.</p> <p><b>Tujuan Khusus:</b> a. Responden tahu mengenai aktivitas fisik dan senam lansia sehingga bisa memberikan edukasi berkelanjutan untuk para lansia.</p>	Responden tahu mengenai aktivitas fisik dan senam lansia	Melakukan edukasi mengenai aktivitas fisik dan senam lansia	Maria Cahyaning Jasmine	Rumah Koor Posyandu Lansia	10.00 – Selesai	Ceramah	Flyer
2	Upaya peningkatan keterampilan kader Posyandu Lansia	<p><b>Tujuan Umum:</b> Tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan adalah terwujudnya</p>	Kader posyandu lansia terampil melakukan senam lansia dan dapat	Melakukan demonstrasi senam lansia dan	Maria Cahyaning Jasmine	Rumah Bu Sarni	Tentatif	Demonstrasi	Musik video



	Budiasih mengenai senam lansia	kader yang terampil melakukan senam lansia. <b>Tujuan Khusus:</b> a. Kader posyandu lansia terampil melakukan senam lansia. b. Kader posyandu lansia dapat mengajarkan senam lansia kepada lansia.	mengajarkan senam tersebut kepada lansia.	melakukan senam Bersama sebanyak 2 kali seminggu dalam kurun waktu 2 minggu.						
3	Upaya peningkatan kebugaran tubuh lansia melalui kegiatan senam lansia	<b>Tujuan Umum:</b> Tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan adalah meningkatnya kebugaran tubuh lansia. <b>Tujuan Khusus:</b> a. Lansia rutin melakukan senam lansia b. Kebugaran tubuh lansia meningkat	Lansia melakukan senam lansia dengan rutin dan kebugaran tubuh meningkat.	Kader melakukan pelatihan senam lansia sebanyak 3 kali seminggu dalam	Maria Cahyaning Jasmine  Ibu Asih (Koordinator Posyandu Lansia)	Tentatif	Tentatif	Demons- trasi	Musik video	

				kurun waktu 5 minggu.					
4	Upaya untuk mengetahui peningkatan kebugaran tubuh lansia melalui Uji Jalan 6 Menit	<p><b>Tujuan Umum:</b> Tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan adalah untuk mengetahui peningkatan kebugaran tubuh lansia.</p> <p><b>Tujuan Khusus:</b> a. Kebugaran tubuh lansia meningkat</p>	Adanya peningkatan kebugaran tubuh lansia.	Mengimbau lansia untuk terus berjalan pada bidang dating selama 6 menit dan mengukur jarak yang ditempuh lansia.	Maria Cahyaning Jasmine  Ibu Asih (Koordinator Posyandu Lansia)	Balai RT 23 Wilis Indah 1	08.00 – selesai	Demons-trasi	Guide-book

**Lampiran 6.** SOP Langkah-Langkah Pengelolaan Program Senam Lansia

	<p><b>POLTEKKES KEMENKES MALANG</b></p>	<p><b>No. Dokumen :</b></p>
	<p><b>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</b></p>	<p><b>No. Revisi :</b></p>
	<p><b>PENGELOLAAN PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA</b></p>	<p><b>Tanggal Terbit :</b></p>
		<p><b>Halaman :</b></p>
<p><b>Pelaksanaan: Posyandu Lansia Budiasih</b></p>		<p><b>Petugas / Pelaksana: Mahasiswa</b></p>
<p><b>Pengertian</b></p>	<p>Pengelolaan merupakan terjemahan dari kata “<i>management</i>”, yang dalam Bahasa Indonesia kemudian disebut manajemen. Manajemen berasal dari kata <i>to manage</i> yang berarti mengatur, pengaturan dilakukan melalui proses, diatur berdasarkan urutan dari fungsi-fungsi manajemen. George R. Terry dalam buku <i>Principles of Management</i>, juga mengatakan bahwa <i>management is the accomplishing of a predeternined objectives through the efforts of otherpeople</i> atau manajemen adalah pencapaian tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan melalui atau bersama dengan orang lain. Jadi manajemen adalah suatu proses untuk mencapai tujuan yang di inginkan melalui aspek-aspeknya antara lain <i>planning, organising, actuating, dan controlling</i></p>	
<p><b>Tujuan</b></p>	<p>1) Untuk pencapaian tujuan organisasi berdasarkan visi dan misi 2) Untuk menjaga keseimbangan di antara tujuan- tujuan yang saling bertentangan dan kegiatan-kegiatan yang</p>	

	saling bertentangan dari pihak yang perkepentingan dalam suatu organisasi.
<b>Kebijakan</b>	Sebagai pedoman dalam melakukan pengelolaan program pelatihan senam lansia kepada Kader Posyandu Budiasih
	Pelaksanaan pengelolaan program pelatihan senam lansia harus mengikuti langkah-langkah yang tertuang dalam SOP
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perencanaan (<i>Planning</i>), yaitu pembuatan dan penggunaan perkiraan atau asumsi untuk masa yang akan datang dengan menggunakan perumusan tindakan. Dalam hal ini berisi mengenai pembuatan <i>Plan of Action</i> kegiatan pelatihan kader dan lansia.</li> <li>2. Pengorganisasian (<i>Organizing</i>), adalah suatu bentuk pengaplikasian kegiatan yang akan dilaksanakan ke dalam kelompok kerja. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan penyediaan faktor-faktor fisik, yaitu SOP dan pembagian wewenang yang dibagikan kepada kader dalam pelaksanaan pelatihan senam.</li> <li>3. Penggerakan (<i>Actuating</i>), menggerakkan dan mendorong anggota kelompok untuk mau berusaha keras mencapai tujuan dan menempatkan anggota kelompok untuk bekerja secara sadar demi mencapai tujuan Bersama. Dalam hal ini, dilakukan kegiatan pelatihan yang dimulai dengan pemberian <i>pre-test</i> kepada kader senam. Setelah dilakukan pelatihan, akan dilakukan <i>post-test</i> untuk mengetahui tingkat keterampilan kader.</li> <li>4. Pengawasan (<i>Controlling</i>), pengawasan memegang peranan penting dalam pelaksanaan kegiatan karena pada tahap ini dilakukan proses penentuan capaian yaitu <i>standard</i>, apa yang sedang dilakukan yaitu pelaksanaan, menilai pelaksanaan termasuk apakah perlu</li> </ol>

	dilakukan perbaikan sehingga pelaksanaan sesuai dengan rencana, yaitu sesuai dengan <i>standard</i> . Dalam hal ini, dilakukan monitoring pelatihan kader dan lansia untuk mengetahui kelancaran kegiatan.
<b>Sikap</b>	Sopan, Percaya diri, Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti
<b>Evaluasi</b>	Proses pengelolaan program berjalan dengan lancar sesuai dengan SOP
<b>Referensi</b>	Terry, G. R. 1972. <i>Principles of Management</i>

## OBSERVASI PENILAIAN PENGELOLAAN PROGRAM

**Nama Kegiatan** : .....

**Tanggal Penilaian** : .....

**Kompetensi** : **Pengelolaan Program**

**Sub Kompetensi** : **Monitoring dan Evaluasi Pengelolaan Program**

**Pelatihan Senam Lansia**

No.	ELEMEN KRITERIA PENCAPAIAN KOMPETENSI	SKALA PENILAIAN	
		YA	TIDAK
	<p>1. Perencanaan (<i>Planning</i>), yaitu pembuatan dan penggunaan perkiraan atau asumsi untuk masa yang akan datang dengan menggunakan perumusan tindakan. Dalam hal ini berisi mengenai pembuatan <i>Plan of Action</i> kegiatan pelatihan kader dan lansia.</p> <p>2. Pengorganisasian (<i>Organizing</i>), adalah suatu bentuk pengaplikasian kegiatan yang akan dilaksanakan ke dalam kelompok kerja. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan penyediaan faktor-faktor fisik, yaitu SOP dan pembagian wewenang yang dibagikan kepada kader dalam pelaksanaan pelatihan senam.</p> <p>3. Penggerakan (<i>Actuating</i>), menggerakkan dan mendorong anggota kelompok untuk mau berusaha keras mencapai tujuan dan menempatkan anggota kelompok untuk bekerja secara sadar demi mencapai tujuan Bersama. Dalam hal ini, dilakukan kegiatan pelatihan yang dimulai dengan pemberian <i>pre-test</i> kepada kader senam. Setelah dilakukan pelatihan, akan dilakukan <i>post-test</i> untuk mengetahui tingkat keterampilan kader.</p>		

	<p>4. Pengawasan (<i>Controlling</i>), pengawasan memegang peranan penting dalam pelaksanaan kegiatan karena pada tahap ini dilakukan proses penentuan capaian yaitu <i>standard</i>, apa yang sedang dilakukan yaitu pelaksanaan, menilai pelaksanaan termasuk apakah perlu dilakukan perbaikan sehingga pelaksanaan sesuai dengan rencana, yaitu sesuai dengan <i>standard</i>. Dalam hal ini, dilakukan monitoring pelatihan kader dan lansia untuk mengetahui kelancaran kegiatan.</p>		
	Total :		
	Hasil :		

**Keterangan:**

Ya = 1, Tidak = 0

**Penilaian:**  $\frac{\text{Jumlah jawaban Ya}}{4} \times 100\%$


**Kriteria:**

100%: Program terkelola dengan baik

50% – 75%: Program terkelola dengan cukup baik

0% - 40%: Program terkelola dengan tidak baik

### Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Senam Lansia

	<b>POLTEKKES KEMENKES MALANG</b>	<b>No. Dokumen :</b>
	<b>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</b>	<b>No. Revisi :</b>
	<b>SENAM LANSIA</b>	<b>Tanggal Terbit :</b>
		<b>Halaman :</b>
<b>Pelaksanaan: Posyandu Lansia Budiasih</b>		<b>Petugas / Pelaksana: Mahasiswa</b>
<b>Pengertian</b>	<p>Aktivitas fisik senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang dilakukan oleh lansia secara teratur, terarah, dan terencana dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga, memacu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Senam lansia masuk dalam kategori senam aerobik low impact dimana tidak terdapat Gerakan loncat-loncat, menyentak-nyentak, namun masih dapat memacu denyut jantung dan paru-paru. Senam lansia dilakukan maksimal 3 kali dalam waktu satu minggu.</p>	
<b>Tujuan</b>	<p>Untuk meningkatkan keterampilan kader dalam melaksanakan senam lansia dan meningkatkan kebugaran tubuh lansia.</p>	
<b>Kebijakan</b>	<p>Sebagai pedoman dalam melakukan pelatihan senam lansia kepada Kader Posyandu Budiasih</p>	
	<p>Pelaksanaan pelatihan kader senam lansia harus mengikuti langkah-langkah yang tertuang dalam SOP</p>	
<b>Prosedur</b>	<p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik napas dengan mengayunkan tangan ke atas, diakhiri dengan tangan salam.</li> </ol>	



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Kaki dibuka, kepala menunduk dan tangan menghadap ke bawah dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>3. Tangan dibuka ke bawah dan ke atas, dada Tarik dibuka, dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>4. Tangan dua-duanya di atas pusar, Tarik ke atas satu persatu. Kemudian diangkat dua duanya dan bergoyang. Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>5. Tangan dipegang, Tarik pinggang ke kanan dan ke kiri. Dorong tangan lurus 45 derajat. Dilakukan 3 set</li> <li>6. Tangan dilempar ayun, menghadap kiri kaki rapat dan tangan diputar. Dilakukan sebaliknya. Menghadap ke depan tangan diayun ke atas dan kaki jinjit. Dilakukan 3 set</li> <li>7. Jalan ke samping dan tangan ke samping. Jalan ke samping dan tangan ke atas jalan ke depan dan tangan ke depan. Jalan mundur dan tangan ke ats. Dilakukan 3 set</li> <li>8. Tarik tangan ke atas untuk stretching, ayun ke depan dan ke belakang. Hitungan ke-5 ditahan.</li> <li>9. Kaki satu ke belakang, stretch, dada ditarik, tangan diayun ke belakang. Hitungan ke-4 stretch dada di depan dan ditahan. Depan kaki heel, perut ditarik. Setelah itu tangan ke atas dan kaki rapat. Lakukan sebaliknya.</li> </ol> <p><b>Pendinginan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tangan mengayun ke samping kanan dan kiri kemudian ditelungkupkan ke depan sambil menundukkan kepala. Putar telapak tangan di depan dada. Dilakukan 2 set.</li> </ol>
--	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Menunduk dengan tangan disilang ke bahu dan berjalan ke samping lalu tangan dibawa ke atas. Tangan membuka di depan dada sambil <i>double step</i> ke samping. Dilakukan 2 set</li> <li>3. Tangan seperti menggendong di depan dada dan diayun ayun sambil berjalan V. Lakukan 2 set</li> <li>4. Tangan didorong ke depan, ditekuk ke atas, dan kaki rapat sambil lutut ditekuk. Lalu mencondongkan badan ke sisi kanan dan kiri. Dilakukan dua set.</li> <li>5. Diusap tangan ke ujung dan usap ke badan lalu turunkan Tarik napas sambil mengangkat tangan. Letakkan tangan di belakang kepala dan gerakkan ke samping. Dilakukan 2 set.</li> <li>6. Menarik napas dengan mengangkat tangan dan berpose salam.</li> </ol>
<b>Sikap</b>	Sopan, Percaya diri, Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti
<b>Evaluasi</b>	Kader melakukan Gerakan dengan baik dan benar Lansia melakukan Gerakan dengan baik dan benar
<b>Referensi</b>	Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2015. " <i>Lansia Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.</i> "

### OBSERVASI PENILAIAN KOMPETENSI

**Nama Kader** : .....

**Tanggal Penilaian** : .....

**Kompetensi** : Pendidikan dan Pelatihan Kader Senam

**Sub Kompetensi** : Monitoring dan Evaluasi Pelatihan Senam Lansia

No.	ELEMEN KRITERIA PENCAPAIAN KOMPETENSI	SKALA PENILAIAN	
		YA	TIDAK
	<p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik napas dengan mengayunkan tangan ke atas, diakhiri dengan tangan salam.</li> <li>2. Kaki dibuka, kepala menunduk dan tangan menghadap ke bawah dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>3. Tangan dibuka ke bawah dan ke atas, dada Tarik dibuka, dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>4. Tangan dua-duanya di atas pusar, Tarik ke atas satu persatu. Kemudian diangkat dua duanya dan bergoyang. Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>5. Tangan dipegang, Tarik pinggang ke kanan dan ke kiri. Dorong tangan lurus 45 derajat. Dilakukan 3 set</li> <li>6. Tangan dilempar ayun, menghadap kiri kaki rapat dan tangan diputar. Dilakukan sebaliknya. Menghadap ke depan tangan diayun ke atas dan kaki jinjit. Dilakukan 3 set</li> <li>7. Jalan ke samping dan tangan ke samping. Jalan ke samping dan tangan ke atas jalan ke depan dan tangan ke depan. Jalan mundur dan tangan ke ats. Dilakukan 3 set</li> </ol>		

	<p>8. Tarik tangan ke atas untuk stretching, ayun ke depan dan ke belakang. Hitungan ke-5 ditahan.</p> <p>9. Kaki satu ke belakang, stretch, dada ditarik, tangan diayun ke belakang. Hitungan ke-4 stretch dada di depan dan ditahan. Depan kaki heel, perut ditarik. Setelah itu tangan ke atas dan kaki rapat. Lakukan sebaliknya.</p> <p><b>Pendinginan</b></p> <p>1. Tangan mengayun ke samping kanan dan kiri kemudian ditelungkupkan ke depan sambil menundukkan kepala. Putar telapak tangan di depan dada. Dilakukan 2 set.</p> <p>2. Menunduk dengan tangan disilang ke bahu dan berjalan ke samping lalu tangan dibawa ke atas. Tangan membuka di depan dada sambil <i>double step</i> ke samping. Dilakukan 2 set</p> <p>3. Tangan seperti menggendong di depan dada dan diayun ayun sambil berjalan V. Lakukan 2 set</p> <p>4. Tangan didorong ke depan, ditekuk ke atas, dan kaki rapat sambil lutut ditekuk. Lalu mencondongkan badan ke sisi kanan dan kiri. Dilakukan dua set.</p> <p>5. Diusap tangan ke ujung dan usap ke badan lalu turunkan Tarik napas sambil mengangkat tangan. Letakkan tangan di belakang kepala dan gerakkan ke samping. Dilakukan 2 set.</p> <p>6. Menarik napas dengan mengangkat tangan dan berpose salam.</p>		
	Total :		
	Hasil :		

**Keterangan:**

Ya = 1, Tidak = 0

**Penilaian:**  $\frac{\text{Jumlah jawaban Ya}}{15} \times 100\%$

**Kriteria:**

75% – 100%: Terampil

50% – 74%: Cukup Terampil

0% - 49%: Tidak Terampil

**Lampiran 8.** Identitas Responden dan Pencatatan VO<sub>2</sub>Max

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Pekerjaan : .....




Alamat : .....




Nomor HP : .....

**Tabel Pencatatan**

Kategori	Hasil Perlakuan	
	Sebelum Intervensi Hari/Tgl: .....	Setelah Intervensi Hari/Tgl: .....
Denyut nadi sebelum melakukan <i>6 Minutes Walking Test</i>		
Denyut nadi sesudah melakukan <i>6 Minutes Walking Test</i>		
Tekanan darah		
Jarak tempuh		
VO <sub>2</sub> Max		

**Lampiran 9. Storyboard Video Senam Lansia**

<b>Bagian</b>	<b>Deskripsi Gerakan</b>	<b>Foto</b>
Pemanasan	Tarik napas dengan mengayunkan tangan ke atas, diakhiri dengan tangan salam.	
	Kaki dibuka, kepala menunduk dan tangan menghadap ke bawah dilakukan sebanyak 3 set	
	Tangan dibuka ke bawah dan ke atas, dada Tarik dibuka, dilakukan sebanyak 3 set	

	<p>Tangan dua-duanya di atas pusar, Tarik ke atas satu persatu. Kemudian diangkat dua duanya dan bergoyang. Dilakukan sebanyak 3 set</p>	
	<p>Tangan dipegang, Tarik pinggang ke kanan dan ke kiri. Dorong tangan lurus 45 derajat. Dilakukan 3 set</p>	
	<p>Tangan dilempar ayun, menghadap kiri kaki rapat dan tangan diputar. Dilakukan sebaliknya. Menghadap ke depan tangan diayun ke atas dan kaki jinjit. Dilakukan 3 set</p>	





Jalan ke samping dan tangan ke samping. Jalan ke samping dan tangan ke atas jalan ke depan dan tangan ke depan. Jalan mundur dan tangan ke atas. Dilakukan 3 set



Tarik tangan ke atas untuk stretching, ayun ke depan dan ke belakang. Hitungan ke-5 ditahan.



	<p>Kaki satu ke belakang, stretch, dada ditarik, tangan diayun ke belakang. Hitungan ke-4 stretch dada di depan dan ditahan. Depan kaki heel, perut ditarik. Setelah itu tangan ke atas dan kaki rapat. Lakukan sebaliknya.</p>	
Pendinginan	<p>Tangan mengayun ke samping kanan dan kiri kemudian ditelungkupkan ke depan sambil menundukkan kepala. Putar telapak tangan di depan dada. Dilakukan 2 set.</p>	

Menunduk dengan tangan disilang ke bahu dan berjalan ke samping lalu tangan dibawa ke atas. Tangan membuka di depan dada sambil *double step* ke samping. Dilakukan 2 set



Tangan seperti menggendong di depan dada dan diayun ayun sambil berjalan V. Lakukan 2 set

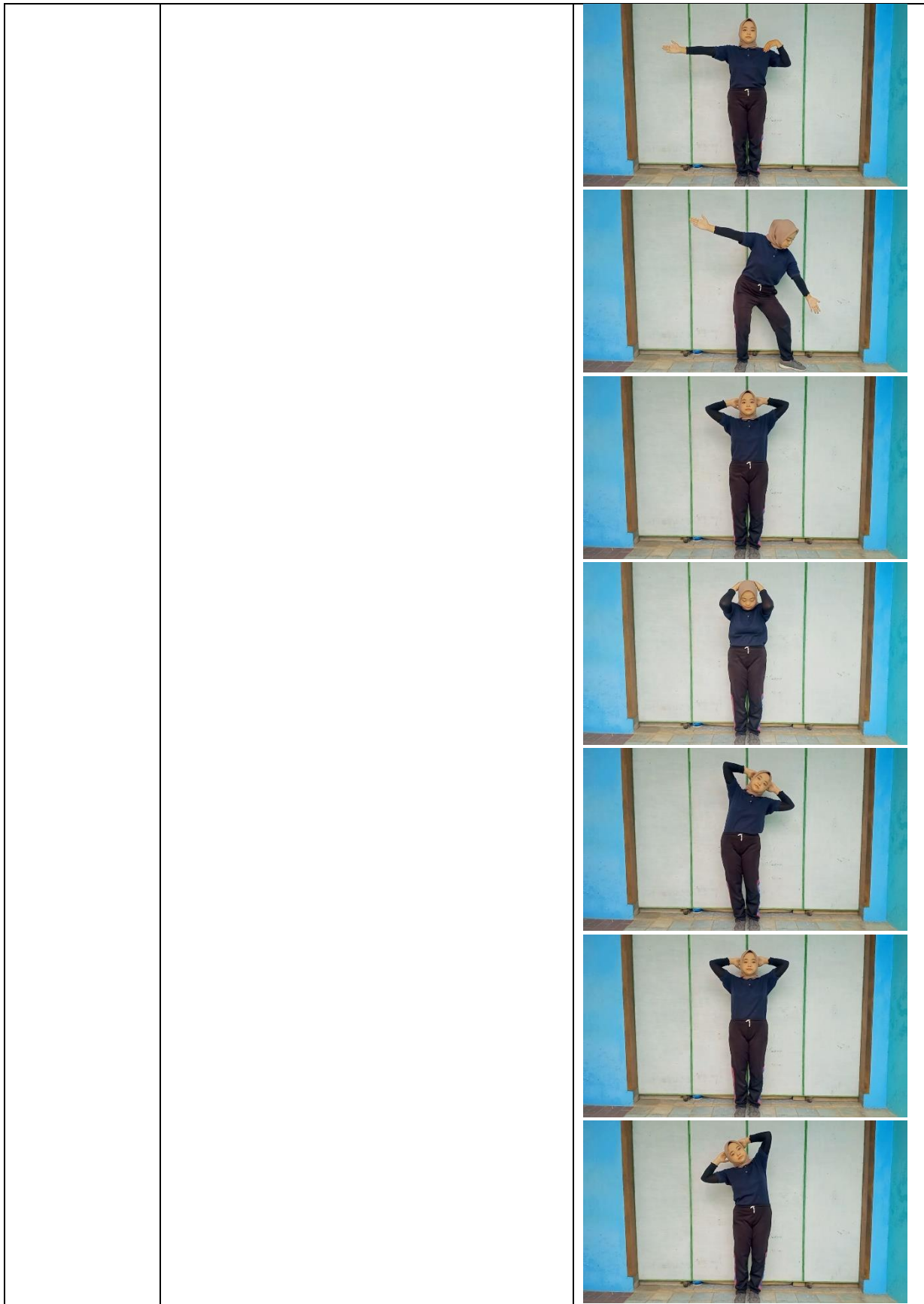


Tangan didorong ke depan, ditekuk ke atas, dan kaki rapat sambil lutut ditekuk. Lalu mencondongkan badan ke sisi kanan dan kiri. Dilakukan dua set.

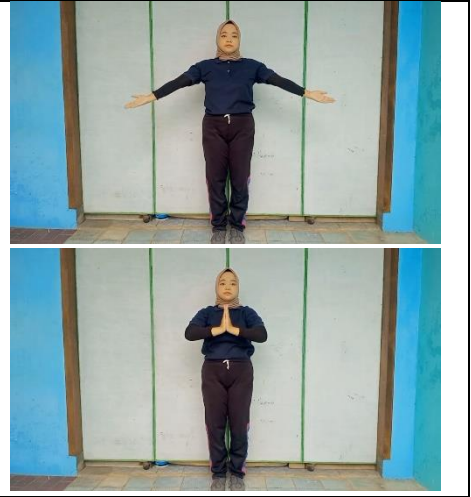


Diusap tangan ke ujung dan usap ke badan lalu turunkan Tarik napas sambil mengangkat tangan. Letakkan tangan di belakang kepala dan gerakkan ke samping. Dilakukan 2 set.





Menarik napas dengan mengangkat tangan dan berpose salam.



## Lampiran 10. Media Edukasi Flyer Aktivitas Fisik dan Senam Lansia

# KENAPA HARUS AKTIVITAS FISIK?

**AKTIVITAS FISIK ADALAH...**

Kegiatan untuk menggerakkan anggota tubuh untuk mengeluarkan tenaga yang sangat baik bagi pemeliharaan Kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Kementerian Kesehatan merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.

## JENIS AKTIVITAS FISIK

**AKTIVITAS FISIK YANG BERKAITAN DENGAN KEGIATAN SEHARI-HARI**



menyapu lantai, mengepel lantai, membawa barang belanjaan, naik turun tangga, dan lain-lain.

**AKTIVITAS FISIK YANG BERKAITAN DENGAN OLAAHRAGA**



berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam lansia, dan lain-lain.

## MANFAAT AKTIVITAS FISIK

- TERHINDAR DARI PENYAKIT TIDAK MENULAR (STROKE, DARAH TINGGI, DLL)
- OTOT LEBIH LENTUR
- BERAT BADAN TERKENDALI
- KEBUGARAN TERJAGA

**TIDAK ADA RUGINYA, BANYAK MANFAATNYA. AYO BERAKTIVITAS FISIK!**

Pindai di sini untuk gerakan senamnya!



Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan





## Lampiran 12. Tabulasi Data

Tingkat Pengetahuan Kader			Tingkat Keterampilan Kader		
No	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	No	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
1	50	70	1	0	40
2	50	70	2	0	40
3	50	60	3	0	46,6
4	60	70	4	0	46,6
5	60	70	5	0	46,6
6	60	70	6	0	46,6
7	60	70	7	0	53,3
8	70	80	8	0	53,3
9	70	90	9	0	53,3
10	70	90	10	0	53,3
11	70	80	11	0	60
12	70	90	12	0	60
13	70	90	13	0	60
14	70	90	14	0	66,6
15	80	90	15	0	66,6
16	80	90	16	0	66,6
17	80	90	17	0	66,6
18	80	90	18	0	73,3
19	80	90	19	0	86,6
20	80	90	20	0	93,3

Tingkat Kebugaran Tubuh Lansia Sebelum Intervensi							
No	Usia	Jarak tempuh (m)	VO2Max	No	Usia	Jarak tempuh (m)	VO2Max
1	56	550	20,48	21	58	430	16,88
2	56	521	19,61	22	58	431	16,91
3	56	518	19,52	23	58	430	16,88
4	56	513	19,37	24	58	413	16,37
5	56	501	19,01	25	59	412	16,34
6	56	501	19,01	26	59	413	16,37
7	56	501	19,01	27	59	410	16,28
8	56	473	18,17	28	59	409	16,25
9	56	470	18,08	29	59	410	16,28
10	56	470	18,08	30	59	410	16,28
11	56	462	17,84	31	60	406	16,16
12	56	461	17,81	32	60	406	16,16
13	56	462	17,84	33	60	406	16,16
14	56	450	17,48	34	60	405	16,13
15	56	449	17,45	35	60	405	16,13
16	56	451	17,51	36	60	405	16,13
17	56	450	17,48	37	62	400	15,98
18	58	450	17,48	38	62	405	16,13
19	58	432	16,94	39	62	404	16,1
20	58	430	16,88	40	62	400	15,98

Tingkat Kebugaran Tubuh Lansia Sesudah Intervensi							
No	Usia	Jarak tempuh (m)	VO2Max	No	Usia	Jarak tempuh (m)	VO2Max
1	56	580	21,38	21	58	482	18,44
2	56	579	21,35	22	58	482	18,44
3	56	562	20,84	23	58	482	18,44
4	56	550	20,48	24	58	482	18,44
5	56	550	20,48	25	59	482	18,44
6	56	552	20,54	26	59	460	17,78
7	56	543	20,27	27	59	460	17,78
8	56	542	20,24	28	59	460	17,78
9	56	540	20,18	29	59	460	17,78
10	56	525	19,73	30	59	460	17,78
11	56	520	19,58	31	60	459	17,75
12	56	520	19,58	32	60	458	17,72
13	56	520	19,58	33	60	442	17,24
14	56	520	19,58	34	60	443	17,27
15	56	500	18,98	35	60	420	16,58
16	56	498	18,92	36	60	425	16,73
17	56	498	18,92	37	62	415	16,43
18	58	498	18,92	38	62	410	16,28
19	58	498	18,92	39	62	408	16,22
20	58	482	18,44	40	62	405	16,13

### Lampiran 13. Uji Normalitas Data

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran_Sebelum	.195	40	.001	.873	40	.000
Kebugaran_Sesudah	.102	40	.200*	.966	40	.269

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 14. Uji Paired T-Test

#### Paired Samples Test

Pair 1	Kebugaran_Sebelum - Kebugaran_Sesudah	Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
		-1.38525	.53648	.08482	-1.55682	-1.21368	-16.331	39	.000

