

DAFTAR PUSTAKA

- Achmanagara, A.I. (2012). *Faktor hubungan internal dan eksternal dengan keseimbangan lansia di desa Pamijen Sokaraja Banyumas*. Thesis. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Afrizal. (2018). *Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.
- Ambardini, R. L. (2009). *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anis Ika. (2012). *Kualitas Hidup Lanjut Usia*. Jurnal Keperawatan, diakses pada tanggal 6 Desember 2019. Pukul 1:54 WITA.
<https://media.neliti.com/media/publications/255810-kualitas-hidup-lanjut-usia-cc5cde49.pdf>.
- Appleton, B. (1994). Types of Stretching. *Stretching and Flexibility*, diakses pada tanggal 6 Desember 2019. Pukul 2:18 WITA.
http://www.bradapp.com/docs/rec/stretching/stretching_4.html#SEC33.
- Aru WS, Setiyohadi B, Simadribrata M, Setiati S. (2009). *Proses Menua dan Implikasi Kliniknya Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid I. Edisi*. Jakarta : Internal Publishing.
- Badan Pusat Statistik . (2018). *Statistik Penduduk Lansia 2018*. Badan Pusat Statistik.
- Behm, Anis C. (2011). *A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance*.
- Darmajo, B. (2009). *Teori Proses Menua*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Darmojo, B. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Dewi, H.A.P. (2011). *Peregangan Otot (Stretching)*. Rumah Sakit Azra. Diakses pada tanggal 6 Desember 2019. Pukul 22:00 WITA
- Faadilah, N. (2018). Pengaruh Pemberian Dynamic Stretching Exercise Terhadap Tingkat Lengkung Arcus Longitudinalis Medialis Pada Remaja Flat Foot Di Smp Negeri 34 Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Feland, J. B., Myrer, J. W., Schulthies, S. S., Fellingham, G. W. & Measom, G. W. (2001). *The effect of duration of stretching of the hamstring muscle group for increasing range of motion in people aged 65 years or older*. *Phys. Ther.* 81, 1110–1117

- Guyton AC, Hall JE. (2006). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Edisi 11. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hutapea. (2005). *Asuhan Keperawatan Lansia*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Ibrahim, R. C. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1.
- Katz-Leurer, M., I. Fisher, et al. (2009). "Reliability and validity of the modified functional reach test at the sub-acute stage post-stroke." *Disability Rehabilitation Journal* 31(3): 243-248.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia dan Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kemenkes.
- M Irfan, Natalia. (2008). Beda Pengaruh Auto Stretching dengan Contract Relax and Stretching Terhadap Penambahan Otot Hamstring. Universitas Indonesia Esa Unggul.
- Martono, H. (n.d.). Masalah Kesehatan Pada Lansia. Diakses tanggal 20 Desember 2019. Pukul 01:19 WITA.
<https://www.smc-hospital.com/masalah-kesehatan-pada-lansia/>.
- Maryam, R. Siti. (2008). *Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mustakim. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Jatuh Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Ningsih. (2018). *Pengaruh Penambahan Static stretching pada senam lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia*. Naskah Publikasi.
- Novikasari, N. (2013). *Pengaruh Pemberian Static Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Pada Lanjut Usia di Desa Guli Kabupaten Boyoali*. Yogyakarta: Univeritas Muhammadiyah Surakarta.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing : Concept of practice*. (6th Ed.). St. Louis : Mosby Inc.
- Palmer, T. B. (2017). *Acute effects of static stretching on passive stiffness and postural balance in healthy, elderly men*. *The Physician and Sportsmedicine*.
- Paramitha, I.A., I Made Mertha, Ns. I Kadek Eka Swedarma. (2014). *Pengaruh Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Osteoarthritis* . Fakultas Kedokteran Universitas Udayana .

- Ridge, R. d. (2000). *Journal of: The Relationships Between Multidisciplinary Discharge Outcome and Functional Status After Total Hip Replacement Orthopedic Nursing*. Academic Research Library.
- Rifdhi. (2012). *Pengaruh Senam Bungar Lansia Terhadap Activity of Daily Living (Thesis)*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Ropyanto, C. B. (2011). *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Fungsional Paska Open Reduction Internal Fixation (ORIF) Fraktur Ekstremitas*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Slamet Rohaedi, S. T. (2016). *Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia.
- Sugiarto. A. (2017). *Pengaruh Durasi Static Stretching Otot Hamstring Terhadap Peningkatan Ekstensi Sendi Lutut pada Lanjut Usia Di Posyandu Serangan Desa Blulukan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Stanley. (2010). *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Stanley, M. dan Patricia G. B. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Torres, E. M. (2008). *Effects Of Stretching On Upper-Body Muscular Performance*. Journal of Strength and Conditioning Research.
- Weiner, D. K. (1992). *Functional Reach. A Marker of Physical Frailty*.
- Wilkinson, A. (. (2010). *Functional Status*. Diakses pada tanggal 18 Desember 2019, Pukul 23.11 WITA: dari www.uic.edu/nursing/ccrv/pdf.
- World Health Organization . (2007). *On Falls Prevention in Older Age. WHO*.
- Young Ari Kusworo, A. K. (2018). *Acute Effect Of Active And Passive Static Stretching On Range Of Motion On Hip Joint Flexibility On Female Karate Athletes Of Muhammadiyah University Of Surakarta*. Journal of Health.
- Yuliati dkk. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Cv.Trans Info Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Suci Pebriyanti Bahar

Nim : C13116311

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, yang sedang melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian *Static Stretching* Terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali Mandar”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Program Studi Fisioterapi S1 Profesi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

Pernyataan ini dibuat sebagai lembar persetujuan untuk mengikuti proses penelitian saya dari awal hingga akhir penelitian nanti. Sehubungan dengan hal tersebut, saya dengan ini meminta kesediaan partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara.

Partisipasi saudara dalam penelitian ini sangat kami hargai dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Makassar, 26 April 2020


Suci Pebriyanti Bahar

Lampiran 2

HASIL OLAH DATA DAN STATISTIK

A. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	5	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	1	6.7	6.7	6.7
	64	3	20.0	20.0	26.7
	65	1	6.7	6.7	33.3
	68	1	6.7	6.7	40.0
	69	1	6.7	6.7	46.7
	70	1	6.7	6.7	53.3
	71	1	6.7	6.7	60.0
	74	1	6.7	6.7	66.7
	77	2	13.3	13.3	80.0
	80	1	6.7	6.7	86.7
	81	1	6.7	6.7	93.3
	83	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

B. Hasil Analisis Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	.162	15	.200*	.940	15	.379
Post_Test1	.203	15	.098	.906	15	.118
Post_Test2	.184	15	.181	.906	15	.118

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

a. Lilliefors Significance Correction

Pre-Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11.00	1	6.7	6.7	6.7
12.50	1	6.7	6.7	13.3
13.00	2	13.3	13.3	26.7
13.50	1	6.7	6.7	33.3
14.00	1	6.7	6.7	40.0
14.50	1	6.7	6.7	46.7
17.00	2	13.3	13.3	60.0
17.50	1	6.7	6.7	66.7
17.70	1	6.7	6.7	73.3
18.00	1	6.7	6.7	80.0
20.00	2	13.3	13.3	93.3
21.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Post-Test 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	1	6.7	6.7	6.7
	13.50	1	6.7	6.7	13.3
	14.00	1	6.7	6.7	20.0
	14.50	1	6.7	6.7	26.7
	15.00	1	6.7	6.7	33.3
	15.50	2	13.3	13.3	46.7
	18.00	1	6.7	6.7	53.3
	19.00	2	13.3	13.3	66.7
	20.00	1	6.7	6.7	73.3
	21.00	1	6.7	6.7	80.0
	22.00	1	6.7	6.7	86.7
	22.50	2	13.3	13.3	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Post-Test 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	1	6.7	6.7	6.7
	17.00	3	20.0	20.0	26.7
	18.00	1	6.7	6.7	33.3
	19.00	1	6.7	6.7	40.0
	20.00	2	13.3	13.3	53.3
	22.00	1	6.7	6.7	60.0
	22.50	1	6.7	6.7	66.7
	24.50	2	13.3	13.3	80.0
	25.00	2	13.3	13.3	93.3
	25.40	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	15	11.00	21.00	15.9800	3.11545
Post-Test 1	15	13.00	22.50	17.6667	3.43130
Post-Test 2	15	15.00	25.40	20.7933	3.56039
Valid N (listwise)	15				

Repeated Measure

Measure: Intervensi

(I) Test	(J) Test	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	1.687 [*]	.178	.000	-2.169	-1.204
	3	-4.813 [*]	.466	.000	-6.079	-3.547
2	1	-1.687 [*]	.178	.000	1.204	2.169
	3	2.627 [*]	.350	.000	-4.079	-2.175
3	1	4.813 [*]	.466	.000	3.547	6.079
	2	-2.627 [*]	.350	.000	2.175	4.079

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: Intervensi

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Test	Sphericity Assumed	178.945	2	89.473	96.400	.000
	Greenhouse-Geisser	178.945	1.143	156.508	96.400	.000
	Huynh-Feldt	178.945	1.178	151.853	96.400	.000
	Lower-bound	178.945	1.000	178.945	96.400	.000
Error(Test)	Sphericity Assumed	25.988	28	.928		
	Greenhouse-Geisser	25.988	16.007	1.624		
	Huynh-Feldt	25.988	16.498	1.575		
	Lower-bound	25.988	14.000	1.856		

Lampiran 3

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fsx: 0411-586296 email: keperawatan@unhas.ac.id

No. : 2153/UN4.18.1/PT.01.04/2020 30 April 2020
Lamp : -
Hal : Permintaan Izin Penelitian

Yth. : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Polewali Mandar

di-
Polewali Mandar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Suci Pebriyanti Bahar
NIM : C13116311
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Pemberian Static Stretching Exercise terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional Lansia di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali Mandar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali Mandar, pada bulan Mei s/d Juni 2020. Adapun Metode pengambilan sampel : kuesioner via online (google form).

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Dr. H. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan
Pengabdian Masyarakat

Rini Rachmawaty, S.Kep.,Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan:

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha



Lampiran 4

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Suci Pebriyanti Bahar

Nim : C13116311

Prodi / Fakultas : Fisioterapi / Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Static Stretching Exercise* Terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional pada Lanjut Usia di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali Mandar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali Mandar. Mulai tanggal 26 April s/d 16 Mei 2020.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar.

Polewali, 30 April 2020

Yang membuat,
METERAI
TEMPEL
81A20AHF386569643
6000
ENAM RIBU RUPIAH
(Suci Pebriyanti Bahar)

Lampiran 5

ETIK PENELITIAN



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
 “ETHICAL APPROVAL”

No. : 00281/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

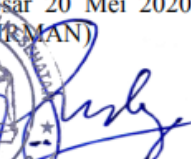
The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

“Pengaruh Pemberian Static Stretching Terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional Lansia di Kelurahan Lantora Kabupaten Polewali mandar_”

Peneliti Utama : Suci Pebriyanti
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol

Makassar 20 Mei 2020
 (CHAIRMAN)

 Dr. Rudy Hartono, SKM, M.Kes
 NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 6

DOKUMENTASI

Pekan 1



Pekan 2

