

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021) 'No Title No Title No Title', *Nuevos sistemas de comunicación e información*, pp. 2013–2015.
- Adnyana, M. E. (2020) 'Pengertian Aktivitas', *Penerapan Model Pembelajaran Tgt (Teams Games Tournament) Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Prestasi Belajar Biologi*, 1, pp. 1–13.
- Airlangga, P. U. (2019) 'Ir - perpustakaan universitas airlangga', pp. 1–7.
- Autoridad Nacional del Servicio Civil (2021) 'No Title No Title No Title', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 2013–2015.
- Boleh, L. and Kopi, M. (2021) '× Home Artikel Video Ahli Agenda Tentang Kami Home Artikel Video Ahli Agenda Tentang Kami', pp. 17–20.
- Fridolin, A., Huda, S. and Suryoputro, A. (2021) 'Determinan Perilaku Terhadap Keaktifan Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia', 12(2), pp. 263–269. Availableat:
<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1028>.
- Hakim, L. N. (2020) 'Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia', *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(1), pp. 43–55. doi: 10.46807/aspirasi.v11i1.1589.
- Indrayana, T. and Wahyudi, T. (2020) 'Pengaruh Range of Motion Rom) Aktif Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lanjut Usia', *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), p. 339. doi: 10.32584/jpi.v4i2.224.
- Inge S, et al (2013) 'No Title Kesultanan Oman, *Occupational Medicine*, 53(4), p. 130.
- Ivan, I. and Simarmata, J. (2021) 'Oleh: Imanuel Ivan Jesmar Simarmata 180100201'.
- Ivanali, K. *et al.* (2021) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), pp. 51–57.
- Jones, C. J., Rikli, R. E., Max, J., & Noffal, G. (2020). The reliability and validity of a chair sit-and-reach test as a measure of hamstring flexibility in older adults. *Research quarterly for exercise and sport*, 69(4), 338–343. <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607708>

- Mulyadi, A. (2017) ‘Gambaran Aktivitas Fisik Lanjut Usia Demensia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Nindawi, N., Susilawati, E. F. and Iszakayah, N. (2021) ‘Efektifitas Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif terhadap Tonus Otot Ekstrimitas bawah dan Rentang Gerak Sendi pada Lansia’, *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 1–9. doi: 10.24929/fik.v11i1.1246.
- Nisak, Z. (2020) ‘Pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal (study pada anggota hizbul wathan universitas muhammadiyah surakarta angkatan 2016-2018)’.
- Paramitha, I. A. (2017) ‘Penurunan fisik pada lansia’, *Convention Center Di Kota Tegal*, pp. 6–37.
- Pengaruh PMA, PMDN, TK, dan I. (2020) ‘No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan subjektif Title’, 2507(February), pp. 1–9.
- Prima, A., Kridasuwarmo, B. and Setiakarnawijaya, Y. (2020) ‘Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia Static flexibility exercise for inferior extremity joints of the elderly PENDAHULUAN Fleksibilitas merupakan istilah umum yang menggambarkan rentang gerak atau range of motion (ROM ’, 6(1), pp. 1–14.
- Purnama, H. and Suhada, T. (2019) ‘Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia’, *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), pp. 102–106. doi: 10.33755/jkk.v5i2.145.
- Putri, M. E. N. *et al.* (2020) ‘Hubungan Fleksibilitas Lumbal Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Di Desa Sumerta Kelod Denpasar Timur’, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), p. 46. doi: 10.24843/mifi.2020.v08.i03.p04.
- Rumah Sakit Umum Bali Mandara (2021) ‘Pentingnya Aktivitas Fisik’, *Pemerintah Provinsi Bali, Rumah Sakit Umum Bali Mandara*, pp. 1–13.
- Sahmad, S., Yunus, R. and Sarmawan, A. (2018) ‘Pengaruh Pemberian Range of Motion (Rom) Pasif Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lansia Di Pantti Sosial Tresna Werda Minala Kendari’, *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(2), p. 89. doi: 10.33490/jkm.v2i2.21.
- Samsudin, C. M. (2020) ‘No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan subjektif Title’, *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China pada Kasus*

Covid-19 di Kompas.com, 68(1), pp. 1–12. Available at:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001>
<https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>.

Siswoyowati, I. (2011) ‘Pengaruh latihan range of motion (rom) aktif terhadap fleksibilitas sendi lutut pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang’, pp. 1–12.

Tiyawan, A. and Hendrawan, N. T. (2020) ‘Pengaruh Aerobic Exercise Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring Pada Calon Jamaah Umrah Kbih Al-Ikhlas Jakarta’, *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2), pp. 8–15. doi: 10.36341/jif.v3i2.1398.

Wulan Purnama Sari (2018) ‘Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Akuntansi’, *Prevalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasi Non-Steroid (OAINS) Pereda Dismenore Di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang*, p. 56.

Rosadi, R., & Ft, S. (2021). *FISIOTERAPI GERIATRI*. Literasi Nusantara.

Purwandi, H. (2021). *PENGARUH ROM PASIF TERHADAP PERUBAHAN NILAI ALDERTE SCORE PADA PASIEN POST OPERASI DENGAN GENERAL ANESTHESI DI RUANG PULIH SADAR RS INDRIATI SOLO BARU* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA).

LAMPIRAN**Lampiran 1. *Informed Consent*****FORMULIR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ██████████
Tanggal lahir/Umur : ██████████
Alamat : ██████████
No.Hp : -

Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin dengan judul **"Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar"** hingga selesai. Saya telah mendapatkan penjelasan dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian tersebut. Saya mengerti bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan data diri responden. Demikian secara sadar, sukarela, dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia menandatangani lembar persetujuan ini.

Makassar, 26 Juni 2022

Yang menyatakan
(Responden)



(.....)

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.su.sselprov.go.id> Email : ptsp@su.sselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 4042/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Bupati Takalar
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 3828/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 24 Juni 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: NUR ARFADILAH	
Nomor Pokok	: R021181008	
Program Studi	: Fisioterapi	
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)	
Alamat	: Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar	

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT FLEKSIBILITAS PUNGGUNG PADA LANSIA DI LEMBAGA KESEHATAN SOSIAL LANJUT USIA YAYASAN BATARA SABINTANG KABUPATEN TAKALAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **27 Juni s/d 27 Juli 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 27 Juni 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. Hj SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
 Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
 Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth

1. Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. Peringgal.

No. SERI 358



PEMERINTAH KABUPATEN TAKALAR
DINAS PENANAMAN MODAL, PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU, TENAGA KERJA DAN TRANSMIGRASI
Jl. Jenderal Sudirman No.28 Telp. (0418) 323291 Kab. Takalar

Takalar, 20 Juli 2022

Nomor : 356/IP-DPMPSTPKTRANS/VII/2022 Yth, Kepada
Lamp. : - Ketua Yayasan Batara Sabintang
Perihal : Izin Penelitian Kab. Takalar
Di-
Takalar

Berdasarkan Surat PLT, Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi Sulawesi Selatan Nomor: 4042/S.01/PTSP/2022, Tanggal 27 Juni 2022, perihal Izin Penelitian dan Surat Rekomendasi Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Takalar Nomor: 070/351/KBP/VII/2022 tanggal 20 Juli 2022, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : NUR ARFADILAH
Tempat Tanggal Lahir : Cugadi, 23 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S1) UNHAS Makassar
Alamat : Kamp. Tobone Kel/ Desa Appanang
Kec. Liliiraja Kab. Soppeng

Bernaksud akan mengadakan penelitian di kantor/instansi/wilayah kerja Bapak/Ibu dalam Rangka Penyusunan *Skripsi* dengan judul :

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT FLEKSIBILITAS PUNGGUNG PADA LANSIA DI LEMBAGA KESEHATAN SOSIAL LANJUT USIA YAYASAN BATARA SABINTANG KABUPATEN TAKALAR "

Yang akan dilaksanakan : 27 Juni s/d 27 Juli 2022
Pengikut / Peserta : -

Sehubungan dengan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb:

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan dimaksud kepada yang bersangkutan harus melapor kepada Bupati Takalar Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu, Tenaga Kerja dan Transmigrasi - Kab. Takalar ;
2. Penelitian tidak menyimpang dari ketentuan yang berlaku ;
3. Mentaati semua Peraturan Perundang-Undangan yang berlaku dan Adat Istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil *Skripsi* Kepada Bupati Takalar Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Tenaga Kerja dan Transmigrasi Kab. Takalar ;
5. Surat pemberitahuan penelitian ini dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak menaati ketentuan tersebut diatas.

Demikian disampaikan kepada saudara yang bersangkutan dan seperlunya.



N. Si
Pembina Tk. I
: 19731220 200003 1 009

Tembusan : disampaikan kepada Yth :

1. Bupati Takalar di Takalar (sebagai laporan);
2. Kepala Kantor Kesbangpol Kab. Takalar di Takalar;
3. Kepala Bapelitbang Kab. Takalar di Takalar;
4. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
5. Pertiagal;

Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian



YAYASAN BATARA HATIMULIA
 LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA BATARA SABINTANG
 SEKRETARIAT : KELURAHAN SABINTANG, KECAMATAN PATTALASSANG,
 KABUPATEN TAKALAR, PROV.SULAWESI SELATAN
 HP 085299564949 - 085242203097

SURAT KETERANGAN
 Nomor :21/LKS-LU/BS/III/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Yayasan Batara Hati Mulia Gowa menerangkan bahwa :

Nama : Nur Arfadilah
 Tempat/Tgl.Lahir : Cangadi, 23 Agustus 2000
 Alamat : Jln. Kera-kera Unhas

Bahwa nama yang telah disebutkan di atas benar-benar telah menyelesaikan penelitian dengan judul " **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjud Usia Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar** "

Demikian surat keterangan ni dibuat untuk dipergunakan seperlunya

Makassar, 22 Juli 2022
 Ketua Yayasan Batara Hati Mulia



(Signature)
IRYANTI, SKM, S.Ft.Physio
 NIP : 19710001 199602 2 005

Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fk.unhas@gmail.com, website: <https://fk.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 8562/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 29 Juli 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	21722091199	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Nur Arfadilah	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung pada Lansia di Lembaga Kesehatan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	21 Juli 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	21 Juli 2022
Tempat Penelitian	Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 29 Juli 2022 Sampai 29 Juli 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5. Pengukuran Aktivitas Fisik

A. Identitas Responden

Nama ██████████
 Usia ██████
 Jenis Kelamin ██████
 Pekerjaan ██████

Item Penilaian	Scoring	Jumlah Score
Aktivitas di waktu luang		
1. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda berpartisipasi dalam kegiatan seperti membaca, menonton TV, atau membuat kerajinan ?? a. Kegiatan apa ? b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	<input type="checkbox"/> Tidak Pernah <input type="checkbox"/> Jarang (1-2 hr) <input type="checkbox"/> kdng(3-4 hr) <input type="checkbox"/> Sering(5-7hr)	0 1 2 3
	<input type="checkbox"/> kurang dr 1 jam <input type="checkbox"/> 1 jam kurang 2 jam <input type="checkbox"/> 2 – 4 jam <input type="checkbox"/> lebih dari 4 jam	1 2 3 4
		0
2. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda berjalan-jalan di luar rumah Anda atau halaman ? Misalnya, untuk bekerja atau jalan santai a. Kegiatan apa ? b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	<input type="checkbox"/> Tidak Pernah <input type="checkbox"/> Jarang (1-2 hr) <input checked="" type="checkbox"/> kdng(3-4 hr) <input type="checkbox"/> Sering(5-7hr)	0 1 2 3
	<input checked="" type="checkbox"/> kurang dr 1 jam <input type="checkbox"/> 1 jam kurang 2 jam <input type="checkbox"/> 2 – 4 jam <input type="checkbox"/> lebih dari 4 jam	1 2 3 4
		$\frac{0,25}{20} = 5$
3. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga ringan atau kegiatan rekreasi seperti ? a. Kegiatan apa ? b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	<input checked="" type="checkbox"/> Tidak Pernah <input type="checkbox"/> Jarang (1-2 hr) <input type="checkbox"/> kdng(3-4 hr) <input type="checkbox"/> Sering(5-7hr)	0 1 2 3
	<input type="checkbox"/> kurang dr 1 jam <input type="checkbox"/> 1 jam kurang 2 jam <input type="checkbox"/> 2 – 4 jam <input type="checkbox"/> lebih dari 4 jam	1 2 3 4
		0

<p>4. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga moderat dan rekreasi kegiatan seperti ?</p> <p>a. Kegiatan apa ?</p> <p>b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>(-/-) Tidak Pernah () Jarang (1-2 hr) () kdng(3-4 hr) () Sering(5-7hr)</p> <p>() kurang dr 1 jam () 1 jam kurang 2 jam () 2 – 4 jam () lebih dari 4 jam</p>	<p>0 1 2 3</p> <p>1 2 3 4</p>	<p>0</p>
<p>5. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga berat dan rekreasi kegiatan seperti jogging, berenang, bersepeda?</p> <p>a. Kegiatan apa ?</p> <p>b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>(-/-) Tidak Pernah () Jarang (1-2 hr) () kdng(3-4 hr) () Sering(5-7hr)</p> <p>() kurang dr 1 jam () 1 jam kurang 2 jam () 2 – 4 jam () lebih dari 4 jam</p>	<p>0 1 2 3</p> <p>1 2 3 4</p>	<p>0</p>
<p>6. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda melakukan latihan yang secara khusus untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, seperti mengangkat beban atau push up, dll?</p> <p>a. Kegiatan apa ?</p> <p>b. Rata – rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>(-/-) Tidak Pernah () Jarang (1-2 hr) () kdng(3-4 hr) () Sering(5-7hr)</p> <p>() kurang dr 1 jam () 1 jam kurang 2 jam () 2 – 4 jam () lebih dari 4 jam</p>	<p>0 1 2 3</p> <p>1 2 3 4</p>	<p>0</p>
Aktifitas Rumah Tangga			
<p>7. Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, seperti membersihkan debu atau mencuci piring ?</p>	<p>(-/-) Ya () Tidak</p>	<p>1 0</p>	<p>25</p>
<p>8. Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga berat seperti membersihkan lantai, mencuci jendela, atau membawa kayu ?</p>	<p>(-/-) Ya () Tidak</p>	<p>1 0</p>	<p>25</p>
<p>9. Selama 7 hari terakhir, apakah Anda terlibat</p>			

dalam salah satu kegiatan berikut ini?			
a. Memperbaiki rumah seperti mengecat rumah, memperbaiki dinding dll? ✗	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	1 0	$\begin{array}{r} 36 \\ 35 \\ \hline 71 \end{array}$
b. Perawatan halaman / berkebun? ✓	<input type="checkbox"/> Ya	1	
c. Berkebun diluar ruangan ✗	<input type="checkbox"/> Tidak	0	
d. Merawat orang lain seperti anak, cucu atau orang dewasa lain? ✓	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	1 0	
Aktivitas kerja			
10. Selama 7 hari terakhir, apakah Anda bekerja untuk dibayar atau sebagai relawan?	<input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak		
a. Berapa jam per minggu Anda bekerja untuk dibayar dan / atau sebagai sukarelawan?			
b. Manakah dari kategori berikut terbaik menjelaskan jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan pada pekerjaan Anda dan / atau pekerjaan sukarela (pilih salah satu).			
(1) Duduk dengan gerakan lengan yang sedikit seperti pekerja kantor, pembuat jam, sopir bus dll.			
(2) Duduk atau berdiri dengan sedikit berjalan seperti kasir, pekerja kantor umum, pekerja mesin dll			
(3) Berjalan, dengan beberapa penanganan bahan umumnya dengan berat kurang dari 50 pound seperti tukang pos, pelayan, pekerja konstruksi dll			
(4) Berjalan, dengan beberapa penanganan bahan umumnya dengan berat lebih dari 50 pound seperti pekebun, tukang kayu, petani dan buruh umum			
Total Score			12.6

Sedang

Lampiran 6. Form Pengumpulan Data Lansia

160/100

FORM PENGUMPULAN DATA LANSIA

Petunjuk Pengisian:

Isilah dan Berilah Tanda (✓) pada jawaban yang dipilih.

A. Data Demografi

1. Inisial Responden : ██████████
2. No Telepon : ██████████
3. Umur : 66 tahun
4. Tekanan Darah : 160/100
5. Berat Badan : 53 kg
6. Tinggi Badan : 147 cm
7. Jenis Kelamin :
- Laki-laki Perempuan
8. Pendidikan :
- Tidak Sekolah SD
- SLTP SLTA
- Perguruan Tinggi
9. Pekerjaan :
- Pensiunan Petani
- Ibu Rumah Tangga Lainnya _____
10. Keluarga yang Tinggal Serumah
- Suami Istri
- Anak Cucu
- Tidak Ada

B. Riwayat Penyakit

11. Apakah memiliki riwayat cedera Muskuloskeletal pada salah satu/dua ekstremitas ?
- Ya Tidak
12. Apakah memiliki riwayat Stroke ?
- Ya Tidak
13. Apakah sedang menjalani perawatan khusus (*bedrest*)?
- Ya Tidak
14. Apakah memiliki riwayat penyakit lain : _____

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

Karakteristik Responden

Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60-64	35	40.7	40.7	40.7
65-69	27	31.4	31.4	72.1
Valid 70-74	18	20.9	20.9	93.0
75-80	6	7.0	7.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	50	58.1	58.1	58.1
Valid Laki-laki	36	41.9	41.9	100.0
Total	86	100.0	100.0	

Pekerjaan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Petani	32	37.2	37.2	37.2
IRT	29	33.7	33.7	70.9
Valid Buruh Bangunan	2	2.3	2.3	73.3
Supir	2	2.3	2.3	75.6
Tidak Bekerja	21	24.4	24.4	100.0
Total	86	100.0	100.0	

Distribusi Aktivitas Fisik

Aktivitasfisik					
		Frequenc y	Perce nt	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	42	48.8	48.8	48.8
	sedang	27	31.4	31.4	80.2
	berat	17	19.8	19.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Usia Responden * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Usia Responden	60-64	15	10	10	35
	65-69	14	7	6	27
	70-74	11	6	1	18
	75-80	2	4	0	6
Total		42	27	17	86

Jenis Kelamin * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Jenis Kelamin	Perempuan	26	20	4	50
	Laki-laki	16	7	13	36
Total		42	27	17	86

Pekerjaan Responden * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Pekerjaan Responden	Petani	11	9	12	32
	IRT	15	12	2	29
	Buruh Bangunan	0	0	2	2
	Supir	1	0	1	2
	Tidak Bekerja	15	6	0	21
Total		42	27	17	86

Distribusi Fleksibilitas Punggung

Fleksibilitas Punggung Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	47	54.7	54.7	54.7
	Normal	39	45.3	45.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Usia Responden * Fleksibilitas Punggung Responden Crosstabulation

Count

		Fleksibilitas Punggung Responden		Total
		Kurang	Normal	
Usia Responden	60-64	15	20	35
	65-69	17	10	27
	70-74	11	7	18
	75-80	4	2	6
Total		47	39	86

Jenis Kelamin * Fleksibilitas Punggung Responden Crosstabulation

Count

		Fleksibilitas Punggung Responden		Total
		Kurang	Normal	
Jenis Kelamin	Perempuan	35	15	50
	Laki-laki	12	24	36
Total		47	39	86

Pekerjaan Responden * Fleksibilitas Punggung Responden Crosstabulation

Count

		Fleksibilitas Punggung Responden		Total
		Kurang	Normal	
Pekerjaan Responden	Petani	8	24	32
	IRT	20	9	29
	Buruh Bangunan	0	2	2
	Supir	1	1	2
	Tidak Bekerja	18	3	21
Total		47	39	86

Nilai Minimum, Maximum, dan Mean

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik Nilai Asli	86	2.20	236.58	100.8045	50.73328
Valid N (listwise)	86				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas Punggung Nilai Asli	86	-6.40	5.90	.5698	2.14567
Valid N (listwise)	86				

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik Nilai Asli	.127	86	.002	.957	86	.006
Fleksibilitas Punggung Nilai Asli	.287	86	.000	.835	86	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Transform

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas_Fisik_Transform	.189	86	.000	.756	86	.000
Fleksibilitas_Punggung_Transform	.311	86	.000	.730	86	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis Hubungan

Correlations

		Aktivitas Fisik Nilai Asli	Fleksibilitas Punggung Nilai Asli
Correlation Coefficient		1.000	.425**
Sig. (2-tailed)		.	.000
N		86	86
Correlation Coefficient		.425**	1.000
Sig. (2-tailed)		.000	.
N		86	86

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Fleksibilitas Punggung Responden * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Fleksibilitas Punggung Responden	Kurang	36	11	0	47
	Normal	6	16	17	39
Total		42	27	17	86

Data Lansia

OLAH DATA DILSO.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

visible: 8 of 8 Variables

	Nama_Responden	Usia_Responden	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Aktivitas_Fisik	Fleksibilitas_Punggung	Aktivitas_Fisik_Nilai_Aslil	Fleksibilitas_Punggung_Nilai_Aslil	var	var	var	var	var	var	var	var
1	Sari	1	1	2	1	1	50.00	-30								
2	Patimasa	1	1	2	2	1	113.33	-40								
3	Kasuma	3	1	2	2	2	94.60	4.00								
4	Samsiah	3	1	2	2	2	81.91	1.50								
5	Dg. Boll	3	1	5	1	2	68.60	2.00								
6	St. Pati	3	1	5	1	1	61.00	-60								
7	Hasdiana	2	1	1	2	2	125.00	-150								
8	Haijan	3	1	5	1	1	62.20	-50								
9	Dg. Ngan	1	1	1	2	2	110.60	2.00								
10	Hj. Mila	3	1	2	1	1	62.20	-70								
11	Hatika D	2	1	2	2	1	123.20	-40								
12	Biramu D	2	1	1	3	2	216.00	4.00								
13	Dg. Kine	1	1	2	1	1	68.60	-30								
14	Dg. Mema	3	1	2	3	2	143.20	5.00								
15	Nurhayat	1	1	2	1	1	91.40	32								
16	B Dg. Bo	1	1	1	2	1	129.60	-40								
17	Risna Dg	3	1	5	1	1	62.20	-34								
18	Haena Dg	2	1	2	2	1	114.60	-44								
19	Harnanza	1	1	1	3	2	194.60	5.24								
20	Dg. Kina	1	1	2	1	1	65.00	-41								
21	Dg. Mutu	1	1	2	2	2	126.00	-52								
22	Hasnah D	1	1	2	2	2	113.53	-53								
23	Sokova D	2	1	2	1	1	87.20	-40								

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

OLAH DATA DILSO.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

visible: 8 of 8 Variables

	Nama_Responden	Usia_Responden	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Aktivitas_Fisik	Fleksibilitas_Punggung	Aktivitas_Fisik_Nilai_Aslil	Fleksibilitas_Punggung_Nilai_Aslil	var	var	var	var	var	var	var	var
24	Subaedah	2	1	1	2	1	103.00	-48								
25	Kaasina	1	1	2	1	1	90.00	-30								
26	Harah D	2	1	2	1	1	43.60	-47								
27	Mardana	1	1	2	2	1	113.60	-45								
28	Bungatim	2	1	2	1	1	78.60	-37								
29	Dg. Mami	2	1	5	1	1	90.91	-41								
30	Dg. Suji	1	1	2	1	1	86.00	-47								
31	Sieti	1	1	5	1	1	87.20	-38								
32	Dg. Johc	4	1	5	2	1	62.20	-146								
33	Hai	2	1	2	1	1	90.00	-43								
34	Manikkan	2	1	2	2	2	128.57	-51								
35	Haiimah	1	1	2	2	1	128.57	-37								
36	Basse Dg	1	1	5	1	1	63.36	-30								
37	Petta Su	4	1	5	2	1	62.56	-43								
38	Kaawarra	2	1	5	2	1	120.32	-40								
39	Besse An	2	1	2	1	1	87.31	-47								
40	Sunai Dg	3	1	5	1	1	62.95	-32								
41	Siti Gu	1	1	2	2	2	126.00	-50								
42	Sarmawat	2	1	1	1	1	86.60	-42								
43	Sungguh	1	1	1	1	1	88.60	-46								
44	Bimbi Dg	3	1	2	1	1	65.00	-66								
45	Bunga Dg	2	1	2	1	1	93.60	-49								
46	Ljanc	4	1	5	2	2	62.20	-150								

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

QLAH DATA DILSO.sav [DataSet] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Visible: 6 of 8 Variables

	Name_Responden	Usia_Responden	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Aktivitas_Fisik	Fleksibilitas_Punggung	Aktivitas_Fisik_Nilai_Aslil	Fleksibilitas_Punggung_Nilai_Aslil	var	var	var	var	var	var	var	var
46	Lijong	4	1	5	2	2	62.20	-1.60								
47	Sali Dg	4	1	2	1	1	55.00	-1.33								
48	Seko Dg	1	1	1	1	1	95.00	-45								
49	Dg Rata	2	1	2	2	2	126.00	1.20								
50	Tanri Dg	2	1	2	3	2	146.00	2.30								
51	Sutan	1	2	1	1	2	80.50	-.63								
52	Ibrahim	1	2	3	3	2	187.20	2.42								
53	Patta Da	3	2	5	1	1	85.35	-1.00								
54	Buseni D	1	2	1	1	2	69.50	1.40								
55	Abdul Ra	2	2	1	3	2	155.50	3.20								
56	Dg Mudo	1	2	1	1	2	92.00	2.20								
57	Dg Bell	1	2	1	1	2	38.50	4.10								
58	Jamai	2	2	1	1	2	68.00	1.20								
59	Dg Tutu	1	2	1	2	2	113.00	-.53								
60	Samsuddi	3	2	1	2	2	103.93	-.02								
61	Rahim	3	2	5	1	1	2.20	-.05								
62	Dg Mutu	1	2	1	3	2	210.50	3.40								
63	Muh Yus	1	2	1	3	2	190.50	2.60								
64	Sambasri	3	2	5	1	1	0.00	.04								
65	Dg Pata	3	2	5	2	2	116.91	-1.30								
66	Tajuddin	2	2	1	3	2	168.50	-6.40								
67	Abdul Ha	1	2	3	3	2	152.50	3.20								
68	Jaharudd	1	2	1	3	2	147.31	4.30								

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

QLAH DATA DILSO.sav [DataSet] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Visible: 6 of 8 Variables

	Name_Responden	Usia_Responden	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Aktivitas_Fisik	Fleksibilitas_Punggung	Aktivitas_Fisik_Nilai_Aslil	Fleksibilitas_Punggung_Nilai_Aslil	var	var	var	var	var	var	var	var
65	Dg Pata	3	2	5	2	2	116.91	-1.30								
66	Tajuddin	2	2	1	3	2	168.50	-6.40								
67	Abdul Ha	1	2	3	3	2	152.50	3.20								
68	Jaharudd	1	2	1	3	2	147.31	4.30								
69	Sani Dg	1	2	1	3	2	158.20	2.60								
70	M Dg Se	1	2	1	3	2	215.80	5.60								
71	Parempa	3	2	1	2	2	90.44	-2.40								
72	Tajuddin	2	2	1	3	2	176.50	5.90								
73	Baso Gaj	4	2	1	2	2	88.50	2.30								
74	Efend D	2	2	1	1	1	30.20	-.30								
75	Baso Dg	2	2	5	1	1	43.50	-.47								
76	Dg Tulo	1	2	4	3	2	224.00	2.30								
77	Tawallo	2	2	5	1	1	2.20	-.24								
78	Sempo	1	2	4	1	1	30.00	-.44								
79	Massarul	2	2	1	3	2	147.96	4.10								
80	Hamsah D	2	2	1	1	1	72.18	-.47								
81	Dg Nyan	4	2	5	1	1	57.31	-1.26								
82	Jawal	1	2	1	3	2	236.58	5.80								
83	Hamcung	3	2	5	2	1	65.00	-1.40								
84	Bundu Dg	3	2	5	1	1	40.90	-.71								
85	Dg Nai	2	2	1	1	1	53.50	-.83								
86	Dg Sarr	1	2	1	2	2	139.50	4.90								

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Pengukuran Aktivitas Fisik



Pengukuran fleksibilitas Punggung

Lampiran 9. Biodata Peneliti

BIODATA



Nama : Nur Arfadilah
 Tempat Tanggal Lahir : Cangadi, 23 Agustus 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : nurarfadilah4999@gmail.com
 Alamat Asal : Kamp. Tobone Kel/Desa Appanang Kec. Liliriaja
 Kab.Soppeng
 Alamat Sekarang : Jalan Kera-Kera Unhas Nama
 Ayah : Ardi
 Nama Ibu : Hajerah

Riwayat Pendidikan :

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018- sekarang
SMAN 2 Soppeng	Tahun 2015-2018
SMPN 1 Liliriaja	Tahun 2012-2015
SDN 275 Jampuserenge	Tahun 2006-2012
TK RA DDI Al-Hidayah Jampuserenge	Tahun 2005-2006

Riwayat Organisasi :

Pengurus BEM Kema F.Kep UH	Periode 2021-2022
Pengurus BPH Himafisio F.Kep UH	Periode 2020-2021
Koordinator Divisi Kewirus TBF Sternum Himafisio F.Kep UH	Periode 2020-2021
Pengurus BE IMPS Kooperti Unhas	Periode 2021-2022
LK 1 Himafisio F.Kep UH	Tahun 2018