

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, A. N., Lloyd, L. K., & Williams, J. S. (2013). The effects of regular yoga practice on pulmonary function in healthy individuals: a literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(3), 185–190.
- Agnihotri, S., Kant, S., Kumar, S., Mishra, R. K., & Mishra, S. K. (2016). The assessment of effects of yoga on pulmonary functions in asthmatic patients: A randomized controlled study. *Journal of Medical Society*, 30(2). https://journals.lww.com/jmsso/fulltext/2016/30020/the_assessment_of_effects_of_yoga_on_pulmonary.7.aspx
- Akhani, P., Banode, S., & Shah, N. (2019). Effect of 4 weeks' yoga practice on respiratory function tests in young adults. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 9(0), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2019.9.0309122032019>
- Al Amin, M. (2017). Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensifraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 5(2).
- Aruchunan, M., & Nivethitha, L. (2023). Yogic breathing and meditation techniques on lung functions in healthy individuals: A pilot study. *Journal of Indian System of Medicine*, 11(1), 21. https://doi.org/10.4103/jism.jism_93_22
- Balaguru, P., S, S., & R, D. (2021). Effect of pranayama training on vital capacity, respiratory pressures, and respiratory endurance of young healthy volunteers. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 0, 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2022.12.07264202127082021>
- Bhagel, P., & Saha, M. (2021). Effects of yogic intervention on pulmonary function and respiratory muscle strength parameters: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Biosciences*, 46(3), 76.
- Cagas, J. Y., Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2021). Yoga not a (physical) culture for men? Understanding the barriers for yoga participation among men. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101262. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101262>
- Carolina, M., Puspita, A., Carolina, N., & Studi Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya, P. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2).
- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., & Zhang, Y. (2016). Prevalence, Patterns, and Predictors of Yoga Use: Results of a U.S. Nationally Representative Survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(2), 230–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.07.037>
- Davies, J. N., Faschinger, A., Galante, J., & Van Dam, N. T. (2024). Prevalence and 20-year trends in meditation, yoga, guided imagery and progressive relaxation use among US adults from 2002 to 2022. *Scientific Reports*, 14(1), 14987.

- Desai, B., & Desai, D. (2020). To compare the effect of specific yoga and aerobic exercise program on vital parameters in young adult females. *International Journal of Current Research and Review*, 12(2), 1–5. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.12021>
- Dwitya, K. D. W. A., Pradnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(1), 56–65.
- Erdoğan Yüce, G., & Taşçı, S. (2020). Effect of pranayama breathing technique on asthma control, pulmonary function, and quality of life: A single-blind, randomized, controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101081>
- Fahrudi, O., Nuriatin, N., & Rusman, A. A. (2017). Perbedaan latihan fisik dua dan empat kali per minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 84–90.
- Gohel, M., Phatak, A., Kharod, U., Pandya, B., Prajapati, B., & Shah, U. (2021). Effect of long-term regular Yoga on physical health of Yoga practitioners. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(3), 508–510. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_554_20
- Hidayat, M. (2022). PERBEDAAN ARUS PUNCAK EKSPIRASI SEBELUM DAN SESUDAH KOMBINASI LATIHAN PERNAPASAN DENGAN METODE BUTEYKO DAN RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTIC PADA LANSIA DI DESA SUMBERSEKAR. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2), 228–234.
- Joshi, M. V., & Afle, G. (2020). Effect of slow suryanamaskar on pulmonary functions in 10-15 years old school going children at the end of 4 weeks: An experimental study. *IJAR*, 6(8), 359–361.
- Kanojia, A., Bagwe, H., & Agarwal, B. (2022). A review of the physiological effects of Suryanamaskar in children. *MGM Journal of Medical Sciences*, 9(3), 410. https://doi.org/10.4103/mgmj.mgmj_106_22
- Karmur, K. A., Joshi, V. S., Padalia, M. S., & Sarvaiya, J. L. (2015). International Journal of Biomedical and Advance Research Effect of ten weeks yoga practice on pulmonary function tests. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 6(09), 6. <https://doi.org/10.7439/ijbar>
- Khurde, N., Wankhede, S., Shinde, P., & Udhan, V. (2021). Long-term yoga practice and pulmonary endurance in healthy individuals: A pre- and post-yoga interventional study. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 11(0), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2021.11.09334202121092021>
- Lacerda, D. (2015). *2,100 Asanas: The Complete Yoga Poses*.
- Mahour, J., & Verma, P. (2017). Effect of Ujjayi Pranayama on cardiovascular autonomic function tests. *National Journal of Physiology, Pharmacy and*

- Pharmacology*, 7(4), 391–395.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.1029809122016>
- Mamatha, S. D., & Gorkal, A. R. (2012). Effect of Savitri Pranayama practice on peak expiratory flow rate, maximum voluntary ventilation and breath holding time. *IJRRMS*, 2(1), 7–11.
- Mane, A., Paul, Cn., & Vedala, S. (2014). Pulmonary functions in yogic and sedentary population. *International Journal of Yoga*, 7(2), 155.
<https://doi.org/10.4103/0973-6131.133904>
- Manna, I. (2019). *Effects of yoga on body composition and cardio: Pulmonary functions of 16-18 years healthy female volunteers.*
- Mehta, K., & Mahajan, N. (2020). Comparison of peak expiratory flow rate and blood pressure in healthy subjects performing yoga and healthy subjects performing aerobics. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 0, 1.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2020.10.11373201902032020>
- Mertayasa, K. (2013). Pengaruh pelatihan yoga asana (suryanamaskar) terhadap kelentukan dan kapasitas vital paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Moreno, S., Becerra, L., Ortega, G., Suarez-Ortegón, M. F., & Moreno, F. (2023). Effect of Hatha Yoga and meditation on academic stress in medical students—Clinical trial. *Advances in Integrative Medicine*.
<https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.09.001>
- Okhotan, C. A., Dwi Primayanti, I. D. A. I., Sri Handari, L. M. I., & Griadhi, I. P. A. (2020). Frekuensi Latihan Senam Yoga Mempengaruhi Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Wanita Dewasa Di Kota Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 125. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p04>
- Panggaita, G. N., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Hatha Yoga dan Kapasitas Vital Paru terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 29–35.
- Pathak, R., Goel, S., Yadav, N., & Srivastav, R. (2022). A comparative study of effects of pranayama and aerobic exercise on spirometric indices in the age group of 30–50 years. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 12(10), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2023.13.07377202225082022>
- Patil, R., N, S., & Veena, V. (2020b). Peak flow meter and digital spirometer: A comparative study of peak expiratory flow rate values. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 0, 1.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2020.10.02047202004052020>
- Prasad, R., Garg, R., & Sahay, S. (2022). To study the effect of yoga asana and pranayama on pulmonary function test in chronic obstructive pulmonary disease (copd) patients. *Santosh University Journal of Health Sciences*, 8(2), 126.
https://doi.org/10.4103/sujhs.sujhs_26_22
- Putra, M. M., Sriyono, S., & Yasmara, D. (2017). Yoga pranayama increase Peak Expiratory Flow (PEF) in patient with asthma. *8th International Nursing*

Conference on Education, Practice and Research Development in Nursing (INC 2017), 16–19.

- Rossi, D., & Kumaat, N. (2019). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi (vo2maks) Wanita Usia 30-39 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Santi, B. T., Shinta, A., Gratia, I., Agung, N., Adisuhanto, M., Ekowati, A. L., & Handayani, M. D. N. (2023). Latihan Yoga Daring Sebagai Alternatif Peningkatan Aktivitas Fisik Pralansia dan Lansia Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal MitraMas*, 1(1), 28–37.
- Sharma, S. K., Telles, S., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2024). Muscle strength and body composition in obese adults following nine months of yoga or nutrition advice: A comparative controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 39, 311–318.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.03.003>
- Sharma, V., Sharma, N. C., Gupta, R., Kapoor, M., Chowdhary, S., & Metode, B. (2022). *Pengaruh Yoga pada Tes Fungsi Paru-paru*. 24(4).
- Shilpa, N., Veena, C., & Patil, R. (2020). Effect of yoga on peak expiratory flow rate. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 0, 1.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2020.10.02052202005042020>
- Shiraishi, J. C., & Bezerra, L. M. A. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary therapies in clinical practice*, 22, 69–73.
- Sinpichetkorn, T., Chaunchaiyakul, R., Yang, A.-L., Lin, Y.-Y., & Masodsai, K. (2022). *Effects of Vinyasa Yoga on Stress and Health Benefits in Office Workers*.
- Sree, C. R., Devi, M. R., & Ambareesha, K. (2023). EFFECT OF SIMHA KRIYA ON EXPIRATORY FLOW RATES IN HEALTHY ADULTS. *Int J Acad Med Pharm*, 5(4), 465–467.
- Sulaeman, R. R., Risan, R., & Husnul, D. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Zona 3 Terhadap Peak Flow Rate Pada Mahasiswa FIK UNM. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021*.
- Telles, S., Sharma, S. K., Chetry, D., & Balkrishna, A. (2021). Benefits and adverse effects associated with yoga practice: A cross-sectional survey from India. *Complementary Therapies in Medicine*, 57.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102644>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan. *Psikologi Udayana*, 1(1), 187–195.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/57838/33786>
- Upchurch, D. M., & Johnson, P. J. (2019). Gender differences in prevalence, patterns, purposes, and perceived benefits of meditation practices in the United States. *Journal of Women's Health*, 28(2), 135–142.
<https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7178>

- Veronica, S., Novziransyah, N., & Balatif, F. (2022). Penyuluhan dan Pengukuran Fungsi Paru Menggunakan Peak Flow Meter pada Buruh Pabrik Aspal PT. Karya Murni Patumbak Deli Serdang. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(2).
- Vitalistyawati, L. P. A., Rustanti, M., & Rustiana, Y. (2019). PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA TERHADAP FLEKSIBILITAS TRUNK PADA WANITA DEWASA UMUR 30-45 TAHUN. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1).
- Wahyuni, E., Lubis, V. M. T., & Sapiie, T. W. A. (2021). PERBEDAAN DERAJAT KECEMASAN WANITA PERIMENOPAUSE YANG MENGIKUTI YOGA DAN TIDAK MENGIKUTI YOGA. *JURNAL ILMU FAAL OLAHRAGA INDONESIA*, 3(2), 39–44.
- Ward, S., McCluney, N., & Bosch, P. (2013). Heart rate response to Vinyasa yoga in healthy adults. *J Yoga Phys Ther*, 3(139), 2.
- Yamamoto-Morimoto, K., Horibe, S., Takao, R., & Anami, K. (2019a). Positive effects of yoga on physical and respiratory functions in healthy inactive middle-aged people. *International journal of yoga*, 12(1), 62.
- Yüce, G. E., & Taşçı, S. (2020). Effect of pranayama breathing technique on asthma control, pulmonary function, and quality of life: A single-blind, randomized, controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101081.
- Zade, R., Sahu, P., Shende, G., Phansopkar, P., & Dadgal, R. (2020). Comprehensive physical therapy improves functional recovery in a rare case of stroke associated with asthma: A case report. *Medical Science*, 24(105), 2893–2899.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM. 10, MAKASSAR 90245
TELEPON (0411) 586200, (6 SALURAN), 584200, FAX (0411) 585188
Laman: www.unhas.ac.id

Nomor : 01890/UN4.18/PT.01.04/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

6 Juni 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal & Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPSTP)
Provinsi Sulawesi Selatan

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

Nama : Asnidar Aurani Salim
NIM : R021201020
Program Studi : Fisioterapi
Judul Penelitian : Hubungan Antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan Peak Expiratory Flow Rate pada Komunitas Yoga.

Dapat diberikan izin melakukan penelitian di Kaori Studio Yoga dan Molagina Studio, yang akan dilaksanakan pada bulan Juni s.d Juli 2024. Adapun Metode pengambilan sampel/data dengan : Total Sampling.

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

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n Dekan
Plh Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan Fakultas Keperawatan



Dr. Takdir Tahir, S.Kep.,NS.,M.Kes.
NIP. 19770421 200912 1 003

Tembusan:
1. Dekan "sebagai laporan"
2. Pimpinan Kaori Studio Yoga
3. Pimpinan Molagina Studio
4. Kepala Bagian Tata Usaha F Keperawatan Unhas.
5. Arsip



Lampiran 2 Surat Izin Penelitian PTSP



**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.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor : **14714/S.01/PTSP/2024** Kepada Yth.
Lampiran : - Walikota Makassar
Perihal : **Izin penelitian**

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 01890/UN4.18/PT.01.04/2024 tanggal 06 Juni 2024 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **ASNIDAR AURANI SALIM**
Nomor Pokok : **R021201020**
Program Studi : **Fisioterapi**
Pekerjaan/Lembaga : **Mahasiswa (S1)**
Alamat : **Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar**

PROVINSI SULAWESI SELATAN

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

" Hubungan Antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan Peak Expiratory Flow Rate pada Komunitas Yoga "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **06 Juni s/d 06 Juli 2024**

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 06 Juni 2024

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : **PEMBINA TINGKAT I**
Nip : **19750321 200312 1 008**

Tembusan Yth
1. Dekan Fak Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian

**KAORI YOGA STUDIO**

Alamat : Jl. Gunung Merapi Selatan, No. 3A, Maricaya Baru, Kec. Makassar,
Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90114

Telepon: 081524005180 IG: kaoriyogastudio_makassar

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Kaori Yoga Studio, menerangkan bahwa:

Nama : Asnidar Aurani Salim

NIM : R02121020

Program Studi : Fisioterapi

Pekerjaan : Mahasiswa (S1)

Alamat : BTP Blok I/107

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Kaori Yoga Studio dengan judul:
"Hubungan antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan Peak Expiratory Flow Rate Pada Komunita Yoga"

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 30 Juni 2024

Lenny Salim

**MOLAGINA STUDIO**

Alamat : Jl. Ance Dg Ngoyo, Ruko Vidaview BV 50, Masale, Kec. Panakukkang,
Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90231
Telepon: 085825433582 IG: molagina.studio

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Kaori Yoga Studio, menerangkan bahwa:

Nama : Asnidar Aurani Salim

NIM : R02121020

Program Studi : Fisioterapi

Pekerjaan : Mahasiswa (S1)

Alamat : BTP Blok I/107

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Kaori Yoga Studio dengan judul:
"Hubungan antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan Peak Expiratory Flow Rate Pada Komunita Yoga"

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 30 Juni 2024

Zhara Syaputri Triselina

Lampiran 4 Surat Keterangan Lulus Uji Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

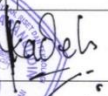

Sekretariat : Lantai 2 Fakultas Keperawatan UNHAS
Jl.Perintis Kemerdekaan Kampus Tamalanea Km.10 Makassar 90245
Laman : kep_kfeuh@unhas.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 1271/UN4.18.3/TP.01.02/2024

Tanggal: 26 Juni 2024

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

No Protokol	UH2406112	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Asnidar Aurani Salim	Sponsor	
Judul Peneliti	Hubungan Antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan <i>Peak Expiratory Flow Rate</i> pada Komunitas Yoga		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	19 Juni 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	19 Juni 2024
Tempat Penelitian	Kaori Studio dan Molagina Studio		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa berlaku 26 Juni 2024 sampai 26 Juni 2025	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEPK	Nama : Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan 	
Sekretaris KEPK	Nama : Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan 	

Kewajiban Peneliti Utama :

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komite Etik dalam 24 jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan *Suspected Unexpected Serious Adverse Reaction* (SUSAR) dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (*protocol deviation/violation*)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 5 Informed Consent

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
INFORMED CONSENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]
Alamat : [REDACTED]
Usia : [REDACTED]
Jenis Kelamin : P

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait pemeriksaan yang akan diberikan, saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan Peak Expiratory Flow Rate pada Komunitas Yoga" yang akan dilakukan oleh Asnidar Aurani Salim (R021201020) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10 Juni 2024
Yang menyatakan



Penanggung jawab penelitian:
Nama : Asnidar Aurani Salim
Alamat : BTP Blok I/107, Tamalanrea,
Makassar
Tlp/Hp : 0853 4692 2480
E-mail : asnidarsalim43@gmail.com

Lampiran 6 Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Kuesioner Lama Waktu Latihan


Kuesioner Penelitian

Hubungan Antara Lama Waktu Latihan Yoga Vinyasa dengan *Peak Expiratory Flow Rate* pada Komunitas Yoga

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah data dengan lengkap sesuai dengan keadaan sebenarnya sebelum menjawab.
2. Mohon baca dengan cermat semua pertanyaan sebelum menjawab.

I. Data Responden

Nama : 
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 30 tahun
Lama waktu latihan yoga : 1 Bulan
Hasil Pengukuran PEFR : 360 L/min

:

Lampiran 7 Gambar Peak Flow Meter



(Peak Flow Meter dan Mouthpiece)

Lampiran 8 Hasil Olah Data SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PEFR < 1 Tahun	.247	11	.060	.883	11	.112
PEFR > 1 tahun	.118	11	.200 [*]	.951	11	.655
Lama waktu Latihan	.356	11	.000	.615	11	.000
Usia	.249	11	.055	.824	11	.020

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	30	22	40	30.93	5.388
Lama waktu Latihan	30	1	132	17.50	26.212
PEFR > 1 tahun	11	300	430	365.45	42.980
PEFR < 1 Tahun	19	140	530	313.16	92.559
Valid N (listwise)	11				

Mann-Whitney Test**Ranks**

	Lama Waktu Latihan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PEFR	> 1 tahun	19	13.08	248.50
	< 1 tahun	11	19.68	216.50
	Total	30		

Test Statistics^a

	PEFR
Mann-Whitney U	58.500
Wilcoxon W	248.500
Z	-1.984
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.047 ^b

a. Grouping Variable: Lama Waktu Latihan

b. Not corrected for ties.

Nonparametric Correlations

Correlations

			Latihan	Nilai
Spearman's rho	Latihan	Correlation Coefficient	1.000	.638**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Nilai	Correlation Coefficient	.638**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

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

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian



(Pengisian kuesioner penelitian)



(Pengisian Kuesioner Penelitian)



(Pengukuran PEFr dengan *Peak Flow Meter*)



(Pengukuran PEFr dengan *Peak Flow Meter*)

CURRICULUM VITAE

A. Data Pribadi

1. Nama : Asnidar Aurani Salim
2. Tempat, Tgl Lahir : Sangatta, 29 April 2002
3. Alamat : BTP Blok I/107
4. Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

B. Riwayat Pendidikan

Tamat SD tahun 2014 di SD YPPSB 2

Tamat SLTP tahun 2017 di SMP YPPSB

Tamat SLTA tahun 2020 di SMA Negeri 2 Sangatta Utara

C. Kegiatan Kemahasiswaan yang Pernah Diikuti

1. *Basic Learning Skills, Character, and Creativity* (BALANCE) 2020
2. Latihan Kepemimpinan 1 Himafisio F.Kep-UH pada tahun 2021
3. Studi Al-Quran Intensif (SAINS) UNHAS pada tahun 2021
4. Latihan Kepemimpinan dan Manajemen Mahasiswa Nasional (LKMM-NAS) IMFI 2021
5. Bakti Sosial Fisioterapi Himafisio F.Kep UH tahun 2022
6. Bakti Sosial Fisioterapi Himafisio F.Kep UH tahun 2023