

dilakukan pengukuran menggunakan alat langsung agar kalori dan energi yang dikeluarkan tercatat dengan baik.

### **DARTAR PUSTAKA**

- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304-313.
- Aras, D. (2017). *Proses dan Pengukuran Fisioterapi*. CV. Physio Sakti Makassar.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151
- Badan Pusat Statistik. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.
- Baga, H. D. S., Sujana, T., & Triwibowo, A. (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesejahteraan Jasmani Di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 89-99.
- Bestari, G. A. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat VO2 Max Pada Lansia Di Posyandu Lansia Pandanwangi Kota Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2013*. Jakarta: BPS
- Burr, J. F., Bredin, S. S., Faktor, M. D., & Warburton, D. E. (2011). The 6-minute walk test as a predictor of objectively measured aerobic fitness in healthy working-aged adults. *The Physician and sportsmedicine*, 39(2), 133-139.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76.
- Dahlan, F., & Iskandar, H (2020). Gambaran Daya Tahan Kardiovaskular (VO2Max) Guru Pendidikan Jasmani Kategori Usia Pertengahan (45-59)

- Tahun Se Luwu Raya. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 137-144.
- Driessen, L.M., Jong, J.C.K. (2013). Preschool Physical Activity and Functional Constipation: The Generation R Study. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 6(57)
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi. *WINEKA MEDIA*.
- Fahlina, R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Fakihan, A. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). Gizi kebugaran dan olahraga. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Gakhar, I., & Malik, S. L. (2017). Physical Fitness: Age Change and sex Differences Among the Jats of Delhi. *The Anthropologist*, 1(1), 37–50.
- Ghomim, S. Hubungan antara kebugaran (*six minutes walking test*) dengan aktivitas fisik, status gizi, asupan nutrisi, status kesehatan dan perilaku merokok pada calon jamaah haji di Desa Mojosari; 2017 (cited 14 Oct 2018).
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Bidang Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 105.

- Khotimah, H. (2018). Pengaruh *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG)* Dengan Latihan Pernapasan *Buteyko* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Max Pada Lansia Desa Sumber Sekar Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116.
- Kim, C. H., Wheatley, C. M., Behnia, M., & Johnson, B. D. (2016). *The effect of aging on relationships between lean body mass and VO<sub>2</sub>max in rowers*. *PLoS One*, 11(8), e0160275.
- Krismiati, M., Putrianti, B., & Iswantiningsih, E. (2019). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di dusun Gondang dan dusun Donoasiah Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 68-76.
- Lengkong, G., Marunduh, S. R., & Wungow, H. I. (2016). Pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jantung paru di Panti Werdha Bethania Lembean. *eBiomedik*, 4(2).
- Maryam, Siti. 2008. "Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya". Jakarta: Salemba Medika
- 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), 1689-1699.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo<sub>2</sub> Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738-749.

- Nuarti, N., Huldani, H., & Asnawati, A. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal antara Laki Laki dan Perempuan pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 125-130.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*.(22), 121-125.
- Nurmalisyah, F. F., Zuliani, Z., & Pitaloka, D. (2019). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Mengurangi Resiko *Neglect* Pada Lansia: *Optimization The Role Of Family In Reducing Neglect Risk On Elderly*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 51-54.
- Oktavianti, F. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28-40.
- Peraturan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019
- Putra, K. P., Kurniasari, M. D., & Purnamasiwi, A. (2018). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kondisi Fisik Lansia Di Desa dan Kota
- Rahman, A., & Wiwin, N. W. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa Siswi Kelas V SDN 018 Samarinda.
- Rismayanthi, C. (2016). Profil tingkat volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> max) dan kadar hemoglobin (HB) pada atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).

- Saragih, A. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Prediksi Tingkat VO<sub>2</sub>Maks Pada Calon Jemaah Haji Lansia Di KBIH Kodam 1 Bukit Barisan Kota Medan.
- Saraisang, C. M., Kumaat, L. T., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan pelayanan posyandu lansia dengan tingkat kepuasan lansia di wilayah kerja puskesmas ranomuut kecamatan paal ii kota manado. *Jurnal keperawatan*, 6(1).
- Sari, A. D. K., & Wirjatmadi, B. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40-47.
- Sari, D. K. *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Mustika Dharma Ketapang*. *Jurnal ProNers*, 3(1). (Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Mustika Dharma Ketapang)
- Sari, N. A. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran (Six Minute Walking Test) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Permadi Diniyo Kota Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71-77.
- Seftika Dewi, A. S. R. I., & Sugiono, S. (2016). Hubungan Antara Volume Oksigen Maximum (Vo<sub>2</sub>max) Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sharkley, B. J. (2013). *Health & Fitness*, 7th ed. United State of America: Courier Company. Inc.
- Shirley Ryan AbilityLab. (2016). Physical Activity Scale For The Elderly. Retrieved January 28, 2020, from 01 February website:<https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/physical-activity-scaleelderly#older-adults-and-geriatric-care>
- Sihombing, R. H., Fis, I. H. S., Pristianto, A., & Siti Soekiswati, M. H. (2018). Pengaruh jogging terhadap peningkatan Vo<sub>2</sub>Max pada middle age

- (45-59 tahun) di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sudibjo, P., Suharjana, S., & Apriyanto, K. D. (2018). Program Aktivitas Berbasis Aerobik Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kualitas Profil Antropometri. *MEDIKORA*, 17(2), 145-156.
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127–140. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v3i2.2875>
- Tittlbach, S. A., Jekauc, D., Schmidt, S. C. E., Woll, A., Tittlbach, S. A., Jekauc, D., ...Woll, A. (2017). The relationship between physical activity , fitness , physicalcomplaints and BMI in German adults –results of a longitudinal study, 1391(July).
- Triningtyas, D.A., & Muhayati, S. (2018). Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia. CV. Ae Media Grafika.
- Warsono, O. D. Y. H., Widodo, S., & Kumaidah, E. (2017). Perbandingan Nilai VO2Max Dan Denyut Nadi Latihan Pada Pemain Futsal Dengan Pemain Sepak Bola (Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Diponegoro) (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Yunus, M. (2017). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kenaikan Jumlah Sel Eritrosit Dan Tingkat VO2Maks. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 79-89.

## **Lampiran**

### **Lampiran 1. Rekomendasi Penelitian**



**PEMERINTAH KABUPATEN GOWA  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Masjid Raya No. 38 Tlp. 0411-887188 Sungguminasa 92111

Sungguminasa, 18 Mei 2021

**Kepada Yth.**

Nomor : 503/435/DPM-PTSP/PENELITIAN/V/2021  
Lamp :  
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Ketua Posbindu Yayasan Batara Hati Mulia

di-  
**Tempat**

Berdasarkan Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sul-Sel Nomor : 14472/S.01/PTSP/2021 tanggal 6 Mei 2021 tentang Izin Penelitian.

Dengan ini disampaikan kepada saudara bahwa yang tersebut di bawah ini:

Nama : **YULIANTI RUHAMA**  
Tempat/Tanggal Lahir : Sienjo / 9 September 1999  
Nomor Pokok : C041171317  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Program Studi : Fisioterapi  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S1)  
Alamat : Jln Dr Leimena Komp. Idi Dan Bukit Batu Tello Baru, Lorong 1 No 74

Bermaksud akan mengadakan Penelitian/Pengumpulan Data dalam rangka penyelesaian Skripsi/Tesis/Disertasi di wilayah/tempat Bapak/Ibu yang berjudul "**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT VO2MAKS PADA LANSIA**;"

Selama : 7 Mei 2021 s/d 7 Juni 2021  
Pengikut : -

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan tersebut dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan kepada yang bersangkutan harus melapor kepada Bupati Cq. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab.Gowa;
2. Penelitian/Pengambilan Data tidak menyimpang dari izin yang diberikan.;
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku dan menghormati adat istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1(satu) Eksemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Gowa Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab.Gowa.

Demikian disampaikan dan untuk lancarnya pelaksanaan dimaksud diharapkan bantuan seperlunya.



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
a.n. BUPATI GOWA  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
H.INDRA SETIAWAN ABBAS,S.Sos,M.Si  
Pangkat : Pembina Utama Muda  
Nip : 19721026 199303 1 003

Tembusan disampaikan kepada Yth:

- 1 Bupati Gowa (Sebagai Laporan)
- 2 Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
- 3 Yang bersangkutan
- 4 Peninggal

## Lampiran 2. Izin Penelitian





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 14472/S.01/PTSP/2021  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Bupati Gowa

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2531/UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 29 April 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : YULIANTI RUHAMA  
 Nomor Pokok : C041171317  
 Program Studi : Fisioterapi  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT VO2MAKS PADA LANSIA "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 07 Mei s/d 07 Juni 2021

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

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *barcode*.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 06 Mei 2021

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
 KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  
 SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN  
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Dr. JAYADI NAS, S.Sos., M.Si  
 Pangkat : Pembina Tk.I  
 Nip : 19710501 199803 1 004

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

SIMAP PTSP 06-05-2021



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231



**Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian**



**LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA**  
**YAYASAN BATARA HATI MULIA**  
**SEKRETARIAT : JL. MALINO BTN BUMI BATARA GOWA BLOK B**  
**20 NO.18 KELURAHAN TOMPOBALANG KEC.SOMBA OPU KAB.**  
**GOWA SULAWESI SELATAN**  
**HP 085299564949 - 085242203097**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 Nomor Surat : 009 /LKS-LU/yaratilia/ V /2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Yayasan/LKS-LU Batara Hati Mulia Kelurahan Tompobalang, Kecamatan Sombaopu, Kabupaten Gowa menerangkan bahwa :

Nama : YULIANTI RUHAMA  
 NIM : C041171317  
 Semester : VIII (Delapan)  
 Fakultas : KEPERAWATAN  
 Program Studi : FISIOTERAPI  
 Asal Universitas : Universitas Hasanuddin  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat : Jln Dr Leimena, Komp IDI dan Bukit Batu Tello Baru

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gowa, Nomor 503/435/DPM-PTSP/PENELITIAN/V/2021, tanggal 18 Mei 2021 Perihal Rekomendasi Penelitian.

Benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian pada tanggal 7 Mei 2021 s.d tanggal 7 Juni 2021 di Yayasan / LKS LU Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa Untuk memperoleh Data Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT VO2MAKS PADA LANSIA DI YAYASAN BATARA HATI MULIA KABUPATEN GOWA"

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk di penggunaan sebagaimana mestinya.

Gowa, 27 Mei 2021  
 Yayasan/LKS LU Batara Hati Mulia  
 Ketua  
  
 Ajujman A. Tantu, S.Pd

#### Lampiran 4. Rekomendasi 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.m.unhas@gmail.com](mailto:fk.m.unhas@gmail.com), website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 4302/UN4.14.1/TP.01.02/2021

Tanggal : 14 Juni 2021

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

No.Protokol	22521042120	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Yulianti Ruhama	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	<b>Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Vo2maks pada Lansia di Yayasan Batara Hati Mulai Kabupaten Gowa</b>		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	22 Mei 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	22 Mei 2021
Tempat Penelitian	<b>Posbindu Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa</b>		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku <b>14 Juni 2021 Sampai 14 Juni 2022</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	 Tanggal 14 Juni 2021
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	 Tanggal 14 Juni 2021

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. Informed Consent**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Yulianti Ruhama

NIM : C041171317

Alamat : Jl Dr Leimena Komp. IDI dan Bukit Batu, Tello Baru Kota  
Makassar.

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat VO<sub>2</sub>Maks Pada  
Lansia Di LKSLU Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa

Subjek penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia / tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada keterpaksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar,...../ ...../ 2021.

**Responden**

**Lampiran 6. PASE**

**Kuesioner Physical Activity Scale For Elderly**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

1. Dalam 7 hari terakhir seberapa sering anda melakukan aktivitas dengan duduk seperti membaca, menonton TV, atau membuat kerajinan ?
  - ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 2
  - ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 1a dan 1b
  - ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 1a dan 1b
  - ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 1a dan 1b
  - 1a. Aktivitas duduk apa yang anda lakukan ?
  - 1b. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?
    - ( 1 ) Kurang dari 1 jam
    - ( 2 ) 2-4 jam
    - ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam
    - ( 4 ) Lebih dari 4 jam
  
2. Dalam 7 hari terakhir seberapa sering anda berjalan jalan disekitar rumah atau halaman ?
  - ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 3
  - ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 2a
  - ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 2a
  - ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 2a
  - 2a. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?
    - ( 1 ) Kurang dari 1 jam
    - ( 2 ) 2-4 jam
    - ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam
    - ( 4 ) Lebih dari 4 jam
  
3. Dalam 7 hari terakhir seberapa sering anda melakukan aktivitas ringan seperti berjalan dari satu tempat ke tempat lain, menyapu lantai, mencuci baju/piring/kendaraan?
  - ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 4
  - ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 3a dan 3b
  - ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 3a dan 3b
  - ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 3a dan 3b
  - 3a. Aktivitas apa yang anda lakukan ?
  - 3b. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?
    - ( 1 ) Kurang dari 1 jam
    - ( 2 ) 2-4 jam
    - ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam
    - ( 4 ) Lebih dari 4 jam
  
4. Dalam 7 hari terakhir seberapa sering anda melakukan aktivitas sedang atau kegiatan rekreasi, seperti senam, bersepeda, berkendara, berkebun sekitar rumah (membersihkan rumput dan daun), mencangkul tanaman?
  - ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 5
  - ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 4a dan 4b
  - ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 4a dan 4b
  - ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 4a dan 4b
  - 4a. Aktivitas apa yang anda lakukan ?
  - 4b. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?
    - ( 1 ) Kurang dari 1 jam
    - ( 2 ) 2-4 jam
    - ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam
    - ( 4 ) Lebih dari 4 jam
  
5. Dalam 7 hari terakhir seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti naik turun tangga, membawa belanja dan beban berat, berkebun (menggunakan alat berat, memanjat, memotong ranting) jalan cepat?
  - ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 6
  - ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 5a dan 5b

- ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 5a dan 5b  
 ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 5a dan 5b

5a. Aktivitas apa yang anda lakukan ?

5b. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?

- ( 1 ) Kurang dari 1 jam                      ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam  
 ( 2 ) 2-4 jam                                      ( 4 ) Lebih dari 4 jam

6. Dalam 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 ?  
 ( 0 ) Tidak Pernah, lanjut ke pertanyaan nomor 7  
 ( 1 ) Jarang (1-2 hari), lanjut ke pertanyaan 6a dan 6b  
 ( 2 ) Kadang (3-4 hari), lanjut ke pertanyaan 6a dan 6b  
 ( 3 ) Sering (5-4 hari), lanjut ke pertanyaan 6a dan 6b

6a. Aktivitas apa yang anda lakukan ?

6b. Rata-rata berapa lama waktu anda gunakan dalam kegiatan tersebut ?

- ( 1 ) Kurang dari 1 jam                      ( 3 ) 1 jam kurang 2 jam  
 ( 2 ) 2-4 jam                                      ( 4 ) Lebih dari 4 jam

7. Dalam 7 hari terakhir apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan seperti membersihkan debu atau mencuci piring ?  
 ( 1 ) Tidak  
 ( 2 ) Ya

8. Dalam 7 hari terakhir apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga berat seperti mengepel lantai, membersihkan jendela atau membawa kayu ?  
 ( 1 ) Tidak  
 ( 2 ) Ya

9. Dalam 7 hari terakhir apakah anda terlibat dalam salah satu kegiatan berikut ini ? Harap jawab YA atau TIDAK untuk setiap item.  
 a. Sebuah pekerjaan rumah seperti listrik,dll  
 b. Pekerjaan kebun atau perawatan halaman termasuk memotong kayu  
 c. Berkebun diluar ruangan  
 d. Merawat orang lain seperti anal-anak, suami/istri, atau orang dewasa lainnya

10. Dalam 7 hari terakhir apakah anda bekerja untuk dibayar atau sebagai relawan ?  
 ( 1 ) TIDAK  
 ( 2 ) YA, Lanjut ke pertanyaan 10a dan 10b

10a. Berapa jam perminggu anda bekerja untuk digaji atau sebagai relawan ?

10b. Manakah dari kategori berikut yang paling menggambarkan jumlah aktivitas fisik yang diperlukan pada pekerjaan anda dan atau pekerjaan sukarelawan anda ?

1. Terutama duduk dengan gerakan lengan yang sedikit ( Contoh : Serabutan, kerajinan tangan, dll. )  
 2. Duduk atau berdiri dengan berjalan ( Contoh : Buruh tani, ngarit,dll.)

#### *Six Minute Walking Test*

No	Nama Responden	Jarak Tempuh Selama 6 Menit/ meter	Kategori

### Lampiran 7. Hasil SPSS

#### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-64 tahun	18	34.0	34.0	34.0
65-69 tahun	7	13.2	13.2	47.2
70-74 tahun	15	28.3	28.3	75.5
75-79 tahun	7	13.2	13.2	88.7
80-84 tahun	6	11.3	11.3	100.0
Total	53	100.0	100.0	

#### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	20	37.7	37.7	37.7
Perempuan	33	62.3	62.3	100.0
Total	53	100.0	100.0	

#### Status Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	12	22.6	22.6	22.6
Tidak Bekerja	41	77.4	77.4	100.0
Total	53	100.0	100.0	

#### Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dibawah Rata-rata	4	7.5	7.5	7.5
Rata-rata	33	62.3	62.3	69.8
Diatas Rata-rata	16	30.2	30.2	100.0
Total	53	100.0	100.0	

### Tingkat VO2Maks

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Kurang	9	17.0	17.0	17.0
Kurang	17	32.1	32.1	49.1
Valid Sedang	23	43.4	43.4	92.5
Baik	4	7.5	7.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3556.22651355
	Absolute	.100
Most Extreme Differences	Positive	.063
	Negative	-.100
Kolmogorov-Smirnov Z		.728
Asymp. Sig. (2-tailed)		.664

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Correlations

		Aktifitas Fisik	Tingkat VO2Maks
Aktifitas Fisik	Pearson Correlation	1	.355**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	53	53
Tingkat VO2Maks	Pearson Correlation	.355**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	53	53

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



**Lampiran 8. Dokumentasi**

