

DAFTAR PUSTAKA

- Barry, Dede demet, et al. (2010). *Bersepeda Untuk Kebugaran*. Penerbit: Pakar raya. Bandung.
- Basoeki. 2005. Diakses di <http://weningkusuma.blogspot.com/2012/07/kram-otot.html> pada hari minggu 1 juli 2012.
- Budiono, Sugeng, A.M. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan KK*. Semarang : Badan penerbit UNDIP.
- Cohen, C. Gloria. 1993. *Cycling Injuries*. Diakses dari <http://www.bjm.com/archive> pada tanggal 31 Desember 2012.
- Corwin, Elizabeth. J. (2000). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Couper. (2006). *Evaluating The Effectiveness Of Visual Analogue Scale*. Diakses dari <http://www.portal.acm.org> pada tanggal 5 agustus 2012.
- Ganong, W.F. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC : Jakarta
- Gerwin, D. Robert. 2001. *Classification, Epidemiology, and Natural History of Myofascial Pain Syndrome*. Diakses dari www.painpoints.com pada tanggal 21 oktober 2012.
- Mohammad. (2001). Diakses dari <http://weningkusuma.blogspot.com/2012/07/kram-otot.html> pada hari minggu 1 juli 2012.
- Nealy, William (1994). "Mountain Bike - A Manual of Beginning to Advanced Technique". Menasa Ridge Press ISBN 0-89732-114-6.
- Nordin, Margaretta. (2001). *Basic Biomechanic of the Musculoskeletal System 3rd Edition*. New York
- Notoatmodjo, Soekidjo. 1997. *Prinsip-Prinsip Dasar Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (1993). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Patrick K, Spear B, Holt K, Sofka D, eds. 2001. *Bright Futures in Practice: Physical Activity*. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.
- Price, S.A & Wilson, L.M.. (1995). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta : EGC.
- Rivara, P. Frederick et al. 1997. *Epidemiology Of Bicycle Injuries and Risk Factor For Serious Injury*. Diakses dari <http://www.bjm.com/archive> pada tanggal 31 Desember 2012.
- Suma'mur PK. 1999. *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja*. Jakata: CV Haji Masagung

Santoso, Gunawan (2011). Kram kaki saat bersepeda. Diakses dari http://b2w-indonesia.or.id/bacanote/kaki_kram_saat_bersepeda

Tisher, C.C & Wilcox, C.S.(1995). Nefrologi. Jakarta :EG

Weiss, D Barry. (1995). *Nontraumatic Injuries In Amateur Long Distance Bicyclist*. Diakses dari <http://www.sportsmed.org> pada tanggal 6 agustus 2012.

LAMPIRAN

Hasil Olah Data

Durasi

durasi * kram kaki Crosstabulation

Count		kram kaki		
		tidak ada	ya	Total
durasi	tidak baik	1	3	4
	baik	15	17	32
Total		16	20	36

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.689 ^a	1	.406		
Continuity Correction ^b	.088	1	.767		
Likelihood Ratio	.726	1	.394		
Fisher's Exact Test				.613	.392
Linear-by-Linear Association	.670	1	.413		
N of Valid Cases ^b	36				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.78.

b. Computed only for a 2x2 table

Posisi

posisi * kram kaki Crosstabulation

Count		kram kaki		
		tidak ada	ya	Total
Posisi	tidak baik	11	18	29
	baik	5	2	7
Total		16	20	36

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.563 ^a	1	.109		
Continuity Correction ^b	1.385	1	.239		
Likelihood Ratio	2.589	1	.108		
Fisher's Exact Test				.204	.120
Linear-by-Linear Association	2.491	1	.114		
N of Valid Cases ^b	36				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.11.

b. Computed only for a 2x2 table

Umur

umur * kram Crosstabulation

			kram		Total
			tidak kram	kram	
umur	<20 tahun	Count	7	9	16
		% of Total	19.4%	25%	44.4%
	20-29 tahun	Count	10	10	20
		% of Total	38.5%	38.5%	55.5%
Total		Count	17	19	36
		% of Total	47.2%	52.7%	100.0%

Lama menjadi anggota

lama menjadi anggot * kram Crosstabulation

			kram		Total
			tidak kram	kram	
lama menjadi anggot	< 12 bulan	Count	8	11	19
		% of Total	22.2%	30.5%	52.7%
	12 - 18 bulan	Count	1	2	3
		% of Total	2.7%	5.5%	8.3%
	19 - 24 bulan	Count	6	9	15
		% of Total	16.6%	25%	41.6%
Total		Count	15	22	36
		% of Total	41.6%	61.1%	100.0%

Aktivitas lainnya

aktivitas lainnya * kram Crosstabulation

			Kram		Total
			tidak ada kram	Ada kram	
Aktivitas lainnya	ada	Count	6	9	15
		% of Total	16.6%	25%	41.6%
	tidak ada	Count	10	11	21
		% of Total	27.7%	30.5%	58.3%
Total	Count		16	20	36
	% of Total		44.4%	55.5%	100.0%

Pengetahuan posisi yang baik

pengetahuan posisi yang baik * kram Crosstabulation

			kram		Total
			tidak ada kram	ada kram	
pengetahuan posisi yang baik	tahu	Count	15	1	16
		% of Total	41.6%	2.7%	44.4%
	tidak tahu	Count	1	19	20
		% of Total	2.7%	52.7%	55.5%
Total	Count		16	20	36
	% of Total		44.4%	55.5%	100.0%

Lampiran informed consent

Kesediaan menjadi responden

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pendidikan Terakhir :
Pekerjaan :
Alamat :

Dengan ini, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

2012

Makassar, Oktober

Responden

NO	umur	Brp lama menjdi anggota	Riwayat trauma	Ada/tdk ada kram	Hobi lain	Pengetahuan posisi yang baik	Aktivitas lainnya	Posisi	Durasi	VAS
1	19 tahun	12 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tdk baik	Tdk baik	0
2	23 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
3	20 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Baik	Baik	0
4	17 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	0
5	20 tahun	12 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tdk baik	Baik	0
6	27 tahun	18 bulan	Tidak ada	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
7	21 tahun	12 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
8	22 tahun	12 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
9	19 tahun	8 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
10	23 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
11	24 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Tdk baik	0
12	27 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	1
13	20 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Baik	Baik	0
14	20 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
15	18 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tdk baik	Baik	0
16	23 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	0
17	22 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tdk baik	Baik	0
18	20 tahun	12 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tdk baik	Baik	0
19	21 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
20	20 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	0
21	22 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
22	26 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Tdk baik	0
23	25 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
24	22	12	Tidak ada	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0

	tahun	bulan								
25	24 tahun	9 bulan	Tidak ada	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Baik	Baik	0
26	21 tahun	24 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Baik	Tdk baik	0
27	21 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tdk baik	Baik	0
28	17 tahun	9 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Baik	Baik	1
29	19 tahun	10 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Baik	Baik	0
30	22 tahun	24 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Baik	Baik	0
31	21 tahun	20 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
32	19 tahun	17 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
33	22 tahun	10 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
34	20 tahun	12 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tdk baik	Baik	0
35	19 tahun	16 bulan	Tidak ada	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	1
36	23 tahun	6 bulan	Tidak ada	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tdk baik	Baik	1

QUESTIONER PENELITIAN

Hubungan Antara Aktivitas Bersepeda dengan Kram Kaki pada Anggota Komunitas *Fixie Bike* Makassar Tahun 2012

A. Identifikasi Responden

Hari / tanggal :

Nama :

Usia :

Kapan mulai aktif bersepeda :

Merasa kram pada kaki : ya / tidak

Riwayat penyakit paru-paru obstruktif kronik : ada / tidak

Aktivitas rutin lainnya : ada (berenang, sepak bola, futsal, dll (sebutkan . . .)) /
tidak

Petunjuk pengisian kuesioner : Jawab pertanyaan dengan memilih salah satu jawaban. Beri tanda (X) pada pilihan yang dianggap paling tepat.

1. Seberapa sering anda melakukan aktivitas bersepeda?
 - a. 1 – 2 kali seminggu
 - b. 3 – 5 kali seminggu
2. Berapa lama durasi anda saat melakukan aktivitas bersepeda?
 - a. Kurang dari 30 menit
 - b. Minimal 30 menit

3. Seberapa jauh jarak anda ketika melakukan aktivitas bersepeda?

a. Kurang dari 13,5 km

b. Minimal 13,5 km

“TERIMA KASIH”



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SI FISIOTERAPI PROPESI
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM. 10 MAKASSAR 90245
TELP : 0411-5780104 - 586296 – 5040399 FAX. 0411 – 586297

Makassar, 10 Januari 2013

Nomor : 525/UN.4.7.4.1/PM.13/2013
Lamp. : 1 (Satu) Proposal
Hal : **Permohonan izin Penelitian**

Kepada
Yth. : **Ketua Komunitas Fixie Bike**
di – Makassar

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fak. Kedokteran Unhas, Maka dengan ini di mohon kiranya Mahasiswa yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : Harvina Mukrim
Nomor Pokok : C131 09 272
Judul Penelitian : Hubungan Antara Kejadian Kram Kaki dengan Bersepeda pada Pengendara Sepeda Fixie di Kota Makassar

Dapat diberikan izin dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Ketua Program,



Drs.H.Djohan Aras, S.Ft, Physio, M.Kes
NIP. 19550705 297603 1 005

Dokumentasi









DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Harvina Mukrim

Tempat/Tanggal Lahir : Sidrap/ 11 september 1991

Agama : Islam

Alamat : Nusa Tamalanrea Indah Blok.FD.28

Nama Orang Tua

- Ayah : Drs.H.Mukrim Idrus M.M

- Ibu : Hj. A.Darwisa S.Pd, M.Si

Pekerjaan Orang Tua

- Ayah : PNS

- Ibu : PNS

Riwayat Pendidikan :

1. Madrasah Ibtidaiyah Negeri Lasusua Kolaka Utara
2. Madrasah Tsanawiah Negeri Lasusua Kolaka Utara
3. SMA Negeri 1 Lasusua Kolaka Utara
4. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin