Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Lansia

Di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir

Dengan Hormat,

Dalam rangka menyelesaikan program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surabaya, maka saya :

Nama : Ratih Yuliana

NIM : 20141660104

Akan melakukan penelitian tentang " Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya. Untuk kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan bapak/ibu/saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya kami mohon kesediaan bapak/ibu/saudara untuk diperiksa kadar kolesterolnya

Atas bantuan dan kerjasama anda, saya ucapkan terimakasih.

Surabaya, Desember 2015

Hormat saya,

Ratih Yuliana

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul	: Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan Hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya
Penyusun	: Ratih Yuliana
NIM	: 20141660104
Pembimbing 1	: Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Pembimbing 2	: Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam penelitian sebagai sampel penelitian (responden). Sebelumnya saya telah dijelaskan tentang tujuan penelitian ini dan saya mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan data dan informasi yang saya berikan.

Demikian secara sadar dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Surabaya, Desember 2015

Responden

Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR KOLESTEROL LANSIA DENGAN HIPERKOLESTEROL DI POSYANDU MRUTUKALIANYAR KECAMATAN SEMAMPIR KELURAHAN WONOKUSUMO SURABAYA

Tanggal/waktu :

Kuisioner Data Demografi

Petunjuk : Bapak/Ibu akan ditanyakan informasi tentang data pribadi

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu sebenarnya

1. Apakah Bapak/Ibu saat ini dalam keadaan sehat?

   ☐ Ya ☐ Tidak

2. Umur : ... Tahun
3. Jenis Kelamin :

   ☐ Laki-laki

   ☐ Perempuan

Pengukuran Kadar kolesterol darah

Pre Test (kadar kolesterol)	Intervensi	*Post Test* (Kadar kolesterol)	
		Minggu I	Minggu II
	Senam Ergonomis		
	-		

SAK (SATUAN ACARA KEGIATAN)

Judul : Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya

Durasi : 30 menit /pertemuan

A. Analisis situasional

1. Fasilitas : CD/VCD
2. Peserta : 38 Lansia di Posyandu Mrutukalianyar
3. Waktu dan tempat : Balai kelurahan Mrutukalianyar

B. Tujuan instruktural

1. Tujuan instruktural umum
   Setelah mendapatkan penjelasan tentang olahraga senam ergonomis, para lansia diharap mampu bekerjasama dalam pemberian olahraga senam ergonomis
2. Tujuan instruktursl khusus
   Setelah mengikuti kegiatan ini, para lansia dapat :
   1) Lansia dapat menurunkan kadar kolesterolnya
   2) Lansia dapat mencoba dan mengaplikasikan olahraga senam ergonomis

C. Metode : Demonstrasi

D. Langkah kegiatan

1. Persiapan alat :
   1) Kaset CD olahraga senam ergonomis
   2) VCD player
   3) Sound system
2. Persiapan responden
   1) Menjelaskan prosedur pelaksanaan olahraga senam ergonomis kepada lansia
   2) Semua lansia dibariskan rapi di sebuah tempat yang disediakan untuk melaksanakan olahraga senam ergonomis.
3. Persiapan tindakan
   1) Mempersiapkan dan mengecek ulang alat yang digunakan
   2) Mempersiapkan para lansia
4. Prosedur tindakan :
   a. Pemanasan
   b. Inti

c. **Pendinginan**

E. Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon pasien
1.	10 menit	a. Salam pembuka b. Perkenalan	Mendengarkan
2.	70 menit	a. Demonstrasi senam ergonomis b. Mendampingi undangan untuk mempraktikkan contoh gerakan	a. Memperhatikan b. Kerjasama
3.	10 menit	Terminasi a. Istirahat b. Mengucapkan terimakasi atas partisispasinya sekaligus menutup acara c. Mengucapkan salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

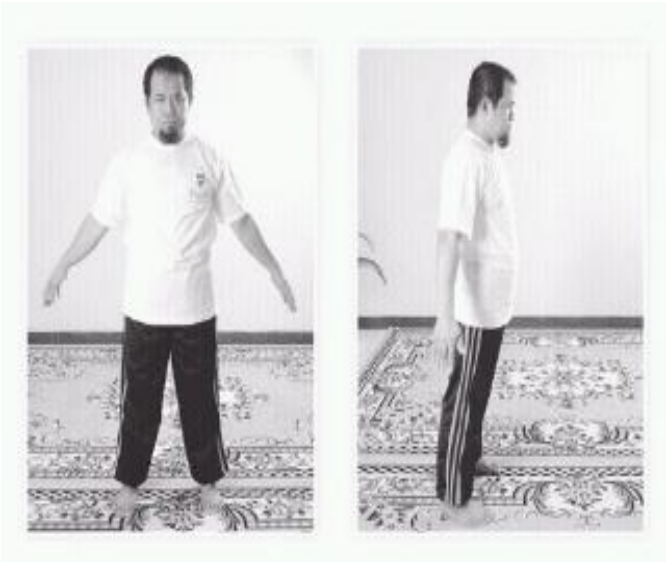
F. Materi Senam Ergonomis

1) Gerakan pembuka berdiri sempurna

Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, tubuh rileks, tangan di depan dada, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri, menempel di dada, dengan jari-jari sedikit meregang. Posisi meregang sehingga mengkangkang kira-kira selebar bahu, telapak dan jari-jari kaki mengarah lurus ke depan.

2) Gerakan lapang dada

Dari posisi berdiri sempurna, kedua tangan menjuntai kebawah, kemudian dimulai gerakan memutar lengan. Tangan diangkat lurus kedepan, lalu ke atas, terus kebelakang, dan kembali menjuntai ke bawah. Satuputaran, disambung dengan putaran berikutnya sehingga seperti baling-baling. Posisi kaki dijinjitkan – diturunkan, mengikuti gerakan tangan.

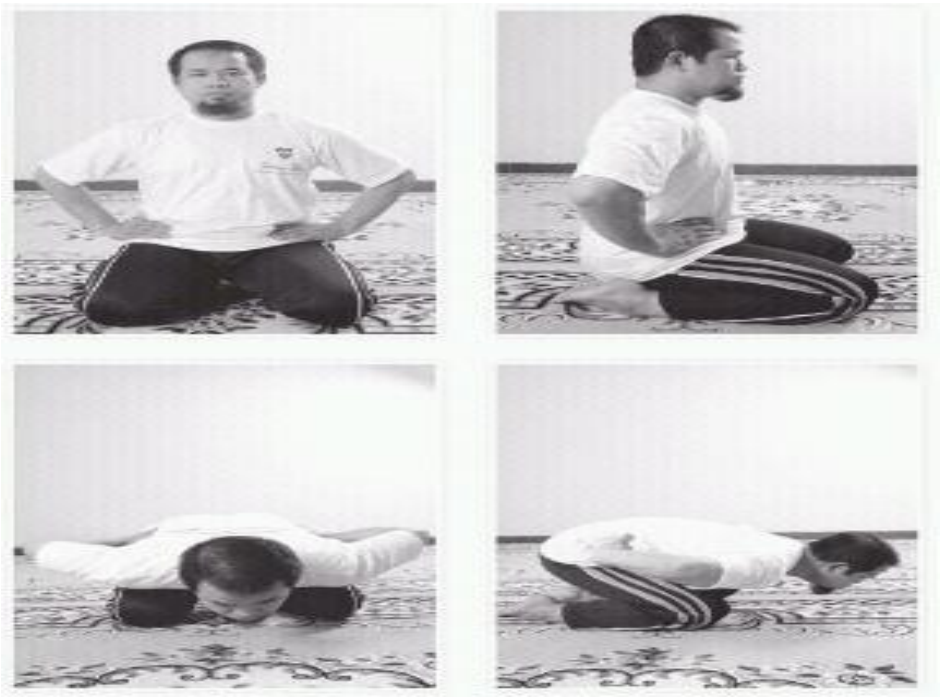


3) Gerakan tunduk syukur

Dimulai dengan tangan lurus ke atas, kemudian badan membungkuk, tangan kemudian meraih mata kaki, di pegang kuat, tarik, cengkram seakan-akan kita mau mengangkat tubuh kita posisi kaki tetap seperti semula. Pada saat itu kepala mendongak dan pandangan diarahkan kedepan. Setelah itu kembali ke posisi berdiri dengan lengan menjuntai.

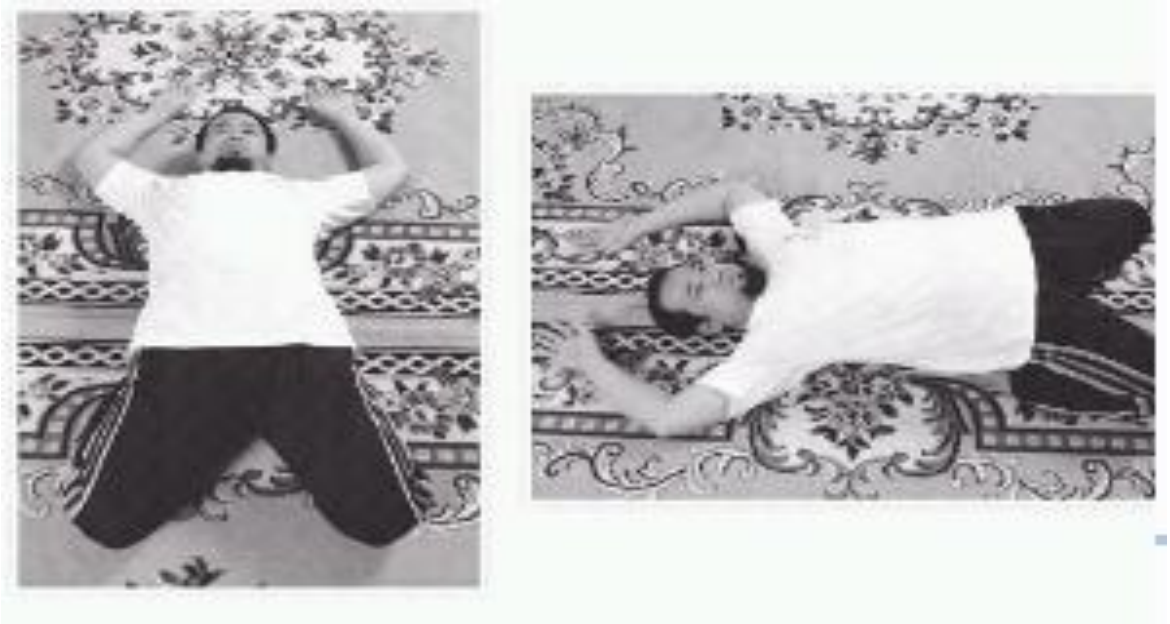
4) Gerakan duduk perkasa

Dari posisi sebelumnya, jatuhkan kedua lutut ke lantai, posisi kedua telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertungkuk mengarah kedepan. Tangan mencengkram pergelangan kaki. Mulai gerakan seperti mau sujud tetapi kepala mendongak, pandangan kedepan, jadi dagu hampir menyentuh lantai setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian kembali keduduk perkasa.



5) Gerakan tunduk pembakaran

Dari posisi sebelumnya, kedua telapak kaki dihamparkan kebelakang, sehingga kita duduk beralaskan kaki (bersimpu : duduk sinden), tangan berkecang pinggang. Mulai gerakan seperti akan sujud tetapi kepala mendongak, pandangan kedepan, dan dagu hampir menyentuh lantai. Setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian kembali ke posisi duduk pembakaran.



d. Pendinginan

1. Tangan kanan direntangkan ke samping dan diikuti tangan kiri dengan kaki di renggangkan badan digerakkan kekanan dan kekiri 8 hitungan
2. Tangan kanan di rentangkan dan ditarik ke atas sampai badan membungkuk ke kiri ditahan sampai 8 hitungan dan sebaliknya tangan kiri sama
3. Tangan kanan di rentangkan ke sebelah kiri dengan tangan kiri di siku, ditahan dalam 8 hitungan dan sebaliknya kanan kiri sama
4. Kedua tangan di rentangkan dan di gerakkan ke atas dengan diikuti tarik nafas dan tangan di turunkan dengan diikuti hembusan nafas, dilakukan selama 8 hitungan.

TABULASI DATA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL

No Responden	**Kelompok Perlakuan**		**Kelompok Kontrol**	
	Nama (Inisial)	Umur (Tahun)	Nama (Inisial)	Umur (Tahun)
1	Ny P	70	Ny T	68
2	Ny H	68	Ny S	65
3	Ny F	58	Tn P	59
4	Ny P	59	Ny K	70
5	Ny L	73	Ny R	68
6	Ny Sy	65	Tn D	66
7	Tn D	59	Tn P	63
8	NyW	67	Ny S	69
9	Tn S	71	Ny T	72
10	Tn P	70	Ny P	70
11	Tn Y	73	Ny S	69
12	Ny S	63	Ny L	66
13	Ny L	62	Ny N	71
14	Ny M	60	Ny W	69
15	Tn R	68	Ny T	65
16	Ny M	71	Ny P	62
17	Ny P	59	Tn G	69
18	Tn L	74	Ny D	70
19	Ny S	59	Ny N	68

REKAPITULASI DATA UMUM RESPONDEN

No Responden	**Kelompok Perlakuan**		**Kelompok Kontrol**	
	Nama (Inisial)	Umur (Tahun)	Nama (Inisial)	Umur (Tahun)
1	2	3	2	3
2	2	3	2	3
3	2	2	1	2
4	2	2	2	3
5	2	3	2	3
6	2	3	1	3
7	1	2	1	2
8	2	3	2	3
9	1	3	2	3
10	1	3	2	3
11	1	3	2	3
12	2	2	2	3
13	2	2	2	3
14	2	2	2	3
15	1	3	2	3
16	2	3	2	2
17	2	3	1	3
18	1	3	2	3
19	2	2	2	3

Klasifikasi :

Jenis Kelamin : - Laki – laki : kode 1

- Perempuan : kode 2

Usia :

- Lansia awal : 45 - 55 tahun : kode 1
- Lansia akhir : 56 – 64 tahun : kode 2
- Manula : ≥ 65 tahun : kode 3

REKAPITULASI DATA KADAR KOLESTEROL RESPONDEN

No Responden	**Kadar Kolesterol Darah Perlakuan (mg/dL)**				
	Pre test (Sebelum senam ergonomis)	Kode	Post test (sesudah senam ergonomis)		Kode
			Minggu I	Minggu II	
01	321	3	246	203	2
02	248	3	239	198	1
03	302	3	251	206	2
04	260	3	206	138	1
05	243	3	218	186	1
06	241	3	198	179	1
07	242	3	178	156	1
08	245	3	225	203	2
09	241	3	238	216	2
10	242	3	226	209	2
11	246	3	219	189	1
12	248	3	235	206	2
13	358	3	255	239	2
14	240	3	203	184	1
15	241	3	200	161	1
16	243	3	238	196	1
17	244	3	238	204	2
18	243	3	220	150	1
19	242	3	214	143	1

Klasifikasi :

Normal (< 200 mg/dL) : kode 1

Batas Tinggi (200 – 239 mg/dL) : kode 2

Tinggi (≥ 240 mg/dL) : kode 3

No Responden	**Kadar Kolesterol Darah Kontrol (mg/dL)**				
	Pre test	Kode	Post test		Kode
			Minggu I	Minggu II	
1	302	3	254	249	3
2	242	3	231	179	1
3	251	3	242	231	2
4	240	3	231	161	1
5	243	3	240	242	3
6	240	3	241	238	2
7	248	3	238	226	2
8	245	3	228	219	2
9	244	3	238	232	2
10	252	3	240	235	2
11	245	3	242	238	2
12	246	3	244	208	2
13	310	3	269	300	3
14	253	3	235	231	2
15	247	3	236	239	2
16	249	3	243	207	2
17	267	3	246	238	2
18	251	3	239	229	2
19	243	3	232	235	2

Klasifikasi : Kadar Kolesterol

Normal (< 200 mg/dL) : kode 1

Batas Tinggi (200 – 239 mg/dL) : kode 2

Tinggi (≥ 240 mg/dL) : kode 3

Interval Kelas

1) Interval kelas (I) = angka tertinggi – angka terendah

= 74 – 58

= 16

2) Banyak kelas interval (k)

K = 1 + 3,3 log n (n = banyak responden)

= 1 + 3,3 log 19

= 1 + 3,3 (1,28)

= 1 + 4, 224

= 5, 224

= 5

3) Panjang interval kelas (c)

C = I / K

= 16 : 5

= 3,2

kelas pertama = (angka terendah + panjang kelas) – 1

= (58 + 3)-1

= 60

Jadi kelas pertama adalah 58-60

Kelas kedua yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 60 yaitu 61

(61+3) – 1 = 63

Jadi kelas kedua adalah 61 – 63

Kelas ketiga yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 63 yaitu 64

(64+3) – 1 = 66

Jadi kelas ke tiga adalah 64 – 66

Kelas keempat yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 66 yaitu 67

(67+3) – 1 = 69

Jadi kelas keempat adalah 67 – 69

Kelas kelima yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 69 yaitu 70

(70+3) – 1 = 72

Jadi kelas kelima adalah 70 – 72

Kelas keenam yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 72 yaitu 73

(73+3) – 1 = 75

Jadi kelas keenam yaitu 73 – 75

Kelas ketujuh yaitu dihitung dari angka selanjutnya setelah 75 yaitu 76

(76+3) – 1 = 78

Jadi kelas ketujuh yaitu 76 – 78

KELOMPOK PERLAKUAN

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum_senam	257,37	19	32,698	7,501
	sesudah_senam	187,68	19	27,045	6,205

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum_senam & sesudah_senam	19	,478	,039

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum_senam - sesudah_senam	69,684	30,910	7,091	54,786	84,583	9,827	18	,000

Kesimpulan :

Hasil uji t-sampel berpasangan adalah p = 0,000 < α = 0,05, maka ada perbedaan kadar kolesterol sebelum senam dan sesudah senam selama 2 minggu pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel.Wonokusumo Kec.Semampir Surabaya.

KELOMPOK KONTROL

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	253,58	19	19,497	4,473
	post_test	228,26	19	28,077	6,441

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	19	,654	,002

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - post_test	25,316	21,258	4,877	15,070	35,562	5,191	18	,000

Kesimpulan :

Hasil uji t-sampel berpasangan adalah p = 0,000 < α = 0,05, maka ada perbedaan kadar kolesterol *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol selama 2 minggu pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel.Wonokusumo Kec.Semampir Surabaya.

T-Test

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kadar_kolesterol_post_test	kontrol	19	228,26	28,077	6,441
	perlakuan	19	187,68	27,045	6,205

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kadar_kolesterol_post_test	Equal variances assumed	,369	,547	4,537	36	,000	40,579	8,944	22,441	58,717
	Equal variances not assumed			4,537	35,950	,000	40,579	8,944	22,440	58,718

Kesimpulan :
Dari analisa komparasi kadar kolesterol darah post test kelompok kontrol dan kelompok perlakuan p = 0,547 > α = 0,05 sehingga di dapatkan Sig (2-tailed) p= 0,000 < α = 0,05, maka ada pengaruh pemberian senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel.Wonokusumo Kec.Semampir Surabaya.

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
Jl. Jaksa Agung Suprapto No. 2 - 4 Telp. (031) 5473284, Fax. 5343000
SURABAYA (60272)

Surabaya, 14 Januari 2016

Kepada

Nomor : 070 / 0556 / 436.7.3 / 2016
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
2. Camat Semampir Kota Surabaya
3. Kepala UPTD Puskesmas Wonokusumo Kota Surabaya

di -

SURABAYA

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomentasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 7 Januari 2016 Nomor : 24.1/II.3.AU/F/FIK/2016 hal Permohonan Ijin Penelitian

Kepala Badan Kesatuan Bangsa,Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : Ratih Yuliana
b. Alamat : Jl. Trunojoyo VII A No. 58 Bangkalan
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Pada Lansia Dengan Hiperkolesterol Di Posyandu Mrutu Kalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya
b. Tujuan : Penelitian
c. Bidang Penelitian : Kesehatan
d. Penanggung Jawab: Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat dikeluarkan
g. Lokasi : Dinas Kesehatan, Kecamatan Semampir, Puskesmas Wonokusumo

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan / peraturan yang berlaku di Lokasi / Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan ;
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya ;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI ;
4. Rekomendasi ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

KEPALA BADAN
Sekretaris,

Drs. [illegible] Sosialisto, M.Si
Pembina Tk. I
NIP 196[illegible]12 198903 1 029

Tembusan :
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Saudara yang bersangkutan

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60238
Telp. (031) 8439473, 8439372. Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN
SURVEY / PENELITIAN
Nomor : 072 / 4999 / 436.6.3 / 2016

Dari	:	Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa ,Politik dan Perlindungan Masyarakat
Nomor	:	070/0556/436.7.3//2016
Tanggal	:	14 Januari 2016
Hal	:	Penelitian

Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :

Nama	:	**Ratih Yuliana**
NIM	:	20141660104
Pekerjaan	:	Mahasiswa Prodi SI Keperawatan FIK UNMUH Surabaya
Alamat	:	Jl Trunojoyo VII/58 Bangkalan
Tujuan Penelitian	:	Menyusun Skripsi
Tema Penelitian	:	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Pada Lansia Dengan Hiperkolesterol di Posyandu Mrutu Kalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya
Lamanya Penelitian	:	Bulan Februari Tahun 2016
Daerah / tempat Penelitian	:	**Puskesmas Wonokusumo**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.

Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 29 Januari 2016
a.n. KEPALA DINAS
Sekretaris,

Nanik Sukristina,SKM
Pembina
NIP 197001171994032008

PEMERINTAH KOTA SURABAYA

KECAMATAN SEMAMPIR

JL. Sultan Iskandar Muda No. 16 Tlp. (031) 3293575

SURABAYA (60155)

Surabaya, 23 Februari 2016

Kepada

Nomor : 072 / 266 / 436.9.8 / 2016
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : **Research / Survey/Kegiatan**

Yth. 1. Lurah Wonokusumo
di -
SURABAYA

Sehubungan dengan Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya Nomor : 070 / 0556 / 436.7.3 / 2016 tanggal 14 Januari 2016 perihal tersebut pada pokok surat, maka diberitahukan bahwa :

Nama	:	RATIH YULIANA
Alamat	:	Jl. Trunojoyo 7-A/58 Bangkalan
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Instansi	:	Universitas Muhammadiyah Surabaya
Pengikut	:	-

Akan mengadakan Research / Survey di wilayah kerja Saudara selama 1 (satu) bulan terhitung mulai tanggal 14 Januari 2016 s/d tanggal 14 Februari 2016 dengan tema " PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PERUBAHAN KADAR KOLESTEROL PADA LASIA DENGAN HIPERKOLESTEROL DI POSYANDU MRUTU KALIANYAR KELURAHAN WONOKUSUMO KECAMATAN SEMAMPIR KOTA SURABAYA "

Selanjutnya yang bersangkutan agar melaksanakan Praktek Kerja Lapangan sesuai dengan ketentuan yang telah dikeluarkan oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya, kemudian setelah selesai mengadakan riset agar yang bersangkutan melaporkan secara tertulis ke Kecamatan Semampir.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan pelaksanaannya.

Camat Semampir
Sekcam

PEMERINTAH KOTA SURABAYA KECAMATAN SEMAMPIR

H. SUKARTIN, SH, SE, MM
Pembina
NIP. 19630916 199203 1 009

Tembusan :
Yth. 1 Kepala BAKESBANGPOL dan LINMAS
Kota Surabaya

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ratih Yuliana
NIM : 20141660104
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : FIK

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul : **PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PERUBAHAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DENGAN HIPERKOLESTEROL DI POSYANDU MRUTUKALIANYAR KEC. SEMAMPIR KELURAHAN WONOKUSUMO SURABAYA.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan FIK UMSurabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (*database),* merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Surabaya, 22 April 2016
Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
CE582ADF948776533
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(RATIH YULIANA)

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ratih Yuliana
NIM : 20141660104
Program : S1 Keperawatan
Pembimbing 1 : Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Tanggal	Keterangan	Mengetahui (Pembimbing 1)
9 Okt 2015	Konsul Judul I	
11 Okt 2015	Konsul Judul II, revisi	
12 Okt 2015	Konsul judul, ACC	
22 Okt 2015	Konsul BAB I, revisi mengenai masalah lebih di fokuskan lagi, dan skala data lebih di perjelas	
27 Okt 2015	Revisi BAB I, Konsul BAB II, revisi mengenai harapan untuk lansia di kemudian hari, serta spesifik kelebihan senam ergonomis di banding yang lainnya	
1 Des 2015	- Revisi BAB 1 mengenai tujuan penelitian yang akan dilakukan - Revisi BAB 2 mengenai kerangka konsep, - Revisi BAB 3 mengenai DO, parameter yang di gunakan untuk kadar kolesterol, analisa data mengenai coding dan scoring, serta etika penelitian lebih di perjelas lagi. ACC ujian	
02 Des 2015	- Revisi proposal BAB 1,2 & 3 dan Penulisan Daftar Pustaka, ACC Penelitian	
2 Maret 2016	- Konsul BAB 4 & 5 - ACC ujian skripsi	
18 April 2016	- Revisi skripsi BAB, 4 & 5, pembahasan, dokumentasi kegiatan di beri keterangan	

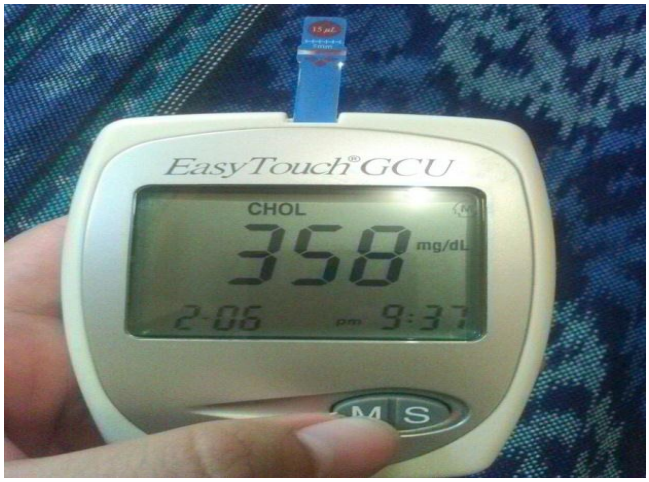
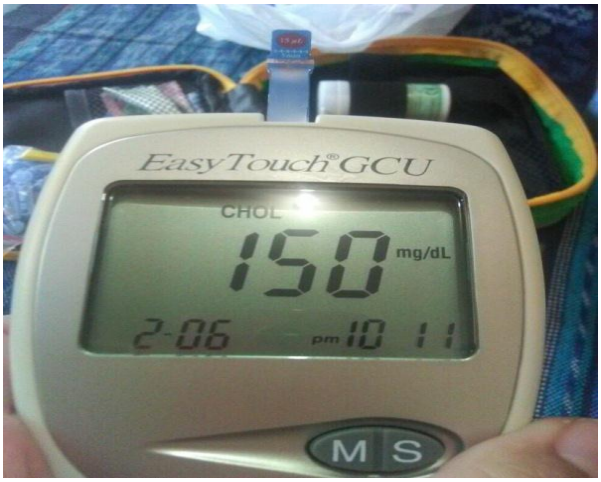
LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ratih Yuliana
NIM : 20141660104
Program : S1 Keperawatan
Pembimbing 2 : Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Tanggal	Keterangan	Mengetahui (Pembimbing 2)
28 Okt 2015	- Konsul Judul , ACC - Konsul BAB I, revisi penulisan, tahun reverensi terbaru, serta skala masalah menurut WHO	
15 Nov 2015	- Revisi BAB 1 mengenai penlisan dan hasil penelitian dari jurnal terkait harus di jelaskan - Konsul BAB 2, 3	
17 Nov 2015	- Konsul BAB 1, 2 & 3 - Revisi bab 1 mengenai penulisan dan pengaturan spasi, sesuaikan antara tujuan penelitian dengan judul yang akan dilakukan penelitian - Revisi BAB 2 mengenai penulisan, serta pada kerangka konsep sesuaikan dengan buku panduan penulisan proposal - Revisi BAB 3 mengenai desain penelitian, kerangka kerja jumlah populasi dan sampel, pengaturan spasi dan penulisan, criteria inklusi dan ekslusi lebih di perbaiki, definisi operasional disesuaikan dengan peneliti, dan analisa data yang di gunakan lebih di perjelas	
27 Nov 2015	- Revisi BAB 3 mengenai desain penelitian yang digunakan, sesuaikan dengan kerangka kerja, koreksi penulisan sesuai buku panduan. - Konsul kuisioner dan SAK	
03 Des 2015	- Revisi proposal mengenai penulisan dan SAP kegiatan penelitian, ACC penelitian	
6 Maret 2016	- Revisi BAB 4, mengenai criteria dan hasil peneliatian, pembahasan, dan spss	

7 Maret 2016	- Revisi BAB 5, tambahkan saran bagi tempat penelitian dan perbaiki spss sesuaikan tabulasi data	
8 Maret 2016	- Revisi Daftar pustaka, penulisan dan ACC ujian	
18 April 2016	- Revisi skripsi	

DOKUMENTASI KEGIATAN

(Foto pelaksanaan senam ergonomis dan pemeriksaan kadar kolesterol lansia pada minggu pertama)

(Foto pelaksanaan senam ergonomis dan pemeriksaan kadar kolesterol lansia pada minggu kedua)