

LAMPIRAN 1

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Kode Responden

--	--

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :.....

Alamat :.....

Setelah memperoleh penjelasan dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dari penelitian ini. Saya tidak mendapat paksaan dari pihak manapun dan dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya melakukan penelitian ini dengan judul “Efektivitas pemberian senam LBP dalam meningkatkan kualitas tidur pasien *low back pain*”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi Efektifitas pemberian senam lbp dalam meningkatkan kualitas tidur pasien(LBP) nyeri punggung bawah (*low back pain*).


Demikian persetujuan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya sangat memahami partisipasi ini akan memberi banyak manfaat dan terjaganya kerahasiaan dalam penelitian saya ini saya ucapakan terimakasih.

Medan 15 Agustus 2024
Responden

.....

LAMPIRAN 2

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
SENAM LBP	
1.Pengertian	Senam nyeri punggung bawah (LBP) adalah jenis senam untuk mengurangi dan mengatasi nyeri punggung bawah. Senam LBP sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia.
2.Tujuan	Tujuan senam nyeri punggung bawah adalah untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah dan meningkatkan keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas tubuh. Senam ini dirancang untuk membantu mengatasi nyeri punggung bawah dengan melakukan gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di punggung, serta melakukan relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan.
3.Kebijakan	Dilakukan pada pasien nyeri punggung bawah low back pain (LBP)
4. Persiapan Klien	1.Informasi tentang tindakan yang akan di lakukan 2). Pastikan pasien dalam keadaan aman
5. Persiapan lingkungan	1.Lingkungan yang aman dan kondusif 2. lingkungan yang cukup luas
5. Langkah-Langkah	1. Petugas menyiapkan alat dan bahan yang

	<p>digunakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Petugas mengucapkan salam sapa 3. Petugas memperkenalkan diri terlebih dahulu 4. Petugas mengatur barisan lansia 5. Petugas melakukan pemanasan (warming up) dilakukan secara lambat dan hati-hati (selama 8 – 10 menit) 6. Petugas memberikan contoh gerakan senam pada lansia, petugas dan lansia bersama-sama melakukan senam setelah selesai melakukan senam petugas melakukan senam pendinginan bersama – sama.
<p>6. Hal-hal yang perlu di perhatikan</p>	<p>Gerakan senam di hentikan bila lansia merasa nyeri, tertekan di daerah dada, jantung berdebar, sesak nafas, mual, kepala pusing dan rasa lelah yang berlebihan</p>
<p>7.Tahap Pelaksanaan</p>	
	<div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring terlentang dengan posisi kedua lutut menekuk dan posisi kaki datar di atas matras. Bertujuan untuk menguatkan otot-otot perut dan menggerakkan punggung bagian bawah



2. Tarik lutut kiri dengan kedua tangan kemudian kembali ke posisi semula secara perlahan lahan dan ulangi gerakan yang sama untuk lutut kanan. Bertujuan menguatkan otot perut dan untuk rileksasi otot punggung bawah



3. Kedua lutut ditarik bersama dengan kedua tangan ke arah dada semaksimal mungkin. Bertujuan menguatkan otot perut dan untuk rileksasi otot punggung bawah kanan dan kiri secara bersamaan



4. Naikkan kepala, leher, dan bahu dari atas matras. Bertujuan menguatkan otot-otot perut



5. Salah satu tungkai diangkat dalam posisi lutut lurus mengarah lurus keatas kedua tangan menopang pada bagian belakang paha. Bertujuan meregangkan otot punggung bawah dan hamstring/otot paha belakang yang memendek.

LAMPIRAN 3

MASTER DATA

No	Usia	Jenis Kelamin	Skala Nyeri Sebelum Senam	Skala Nyeri Sesudah Senam	Kualitas Tidur Sebelum Senam							Total Skor	Kualitas Tidur Sesudah Senam
					Kualitas Tidur Subjectif	Durasi Tidur	Latensi Tidur	Efisiensi tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari		
1	60	P	6	5	1	2	0	3	2	0	1	8	5
2	45	P	4	3	1	1	1	1	1	0	0	5	3
3	51	P	6	4	1	2	1	0	1	0	2	7	5
4	39	P	7	5	1	2	1	1	2	0	1	5	4
5	41	L	6	5	2	3	2	3	2	0	1	13	7
6	55	P	6	5	0	1	1	2	1	0	0	5	4
7	47	L	6	4	1	2	2	1	1	0	2	9	6
8	50	L	5	4	1	1	0	1	1	0	1	5	4
9	36	L	7	6	1	0	0	0	1	0	1	2	1
10	44	P	6	5	0	1	0	1	1	0	0	2	2
11	55	L	6	5	1	1	1	1	1	0	2	6	4
12	53	L	4	3	1	1	1	0	2	0	2	7	5
13	65	L	6	3	0	1	1	0	1	0	1	4	3
14	58	L	6	2	2	2	1	1	2	0	3	11	6
15	47	P	5	3	2	2	0	1	2	0	2	9	5

16	42	L	5	3	1	1	0	0	1	0	2	5	4
17	66	P	6	4	2	2	0	1	2	0	1	8	5
18	59	L	5	2	1	0	0	0	1	0	2	4	3
19	49	L	7	3	2	1	2	0	2	0	3	10	7
20	36	L	5	3	1	1	0	0	1	0	2	4	4
21	50	P	7	4	1	1	0	1	2	0	1	6	5
22	33	P	7	5	1	2	0	0	1	0	1	5	3
23	41	P	7	3	2	3	0	2	2	0	2	11	6
24	47	L	6	3	1	2	0	1	1	0	1	6	4
25	44	L	5	3	1	1	0	0	1	0	2	5	4
26	53	L	7	4	2	1	1	1	1	0	1	7	4
27	50	L	5	2	1	1	0	0	1	0	1	4	3
28	57	P	5	3	1	1	1	1	1	0	2	7	5
29	48	P	6	2	1	1	0	0	1	0	1	4	3
30	62	L	6	3	1	1	1	0	1	0	1	5	3
31	53	P	4	2	0	2	0	1	2	0	1	6	4

LAMPIRAN 4

		Usia			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	1	3.2	3.2	3.2
	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	9	29.0	29.0	32.3
	Lansia Awal (46-55 Tahun)	14	45.2	45.2	77.4
	Lansia Akhir (56-65 Tahun)	6	19.4	19.4	96.8
	Manula (>65 Tahun)	1	3.2	3.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

OUTPUT SPSS

Skala Nyeri Sebelum Senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4-6 (Sedang)	24	77.4	77.4	77.4
7-9 (Berat)	7	22.6	22.6	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Skala Nyeri Sesudah Senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3 (Ringan)	17	54.8	54.8	54.8
4-6 (Sedang)	14	45.2	45.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Sebelum Senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 5 (Kualitas Tidur Baik)	15	48.4	48.4	48.4
> 5 (Kualitas Tidur Buruk)	16	51.6	51.6	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Sesudah Senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 5 (Kualitas Tidur Baik)	26	83.9	83.9	83.9
> 5 (Kualitas Tidur Buruk)	5	16.1	16.1	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas Tidur Sesudah Senam -	Negative Ranks	11 ^a	6.00	66.00
Kualitas Tidur Sebelum Senam	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	20 ^c		
	Total	31		

- a. Kualitas Tidur Sesudah Senam < Kualitas Tidur Sebelum Senam
- b. Kualitas Tidur Sesudah Senam > Kualitas Tidur Sebelum Senam
- c. Kualitas Tidur Sesudah Senam = Kualitas Tidur Sebelum Senam

Test Statistics^a

	Kualitas Tidur Sesudah Senam - Kualitas Tidur Sebelum Senam
Z	-3.317 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

LAMPIRAN 5



UNIVERSITAS IMELDA MEDAN (UIM)

Jln. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur

Kode Pos 20239, Telepon (061) 6645670 Fax. (061) 6618457

E-mail : univ.imeldamedan@gmail.com

Nomor : 361.03/B/UIM/IV/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Survei Awal

Kepada Yth :
Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
Jl. Rotan No.1, Petisah Tengah
Medan

Dengan Hormat,

Bersama ini kami memohon kepada Bapak/Ibu Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan untuk berkenan memberikan izin bagi mahasiswa/i atas :

Nama : Mei Putri Yani Hulu
NIM : 2014201041
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Efektifitas Pemberian Senam Akuatik Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien LBP UPT Puskesmas Tanjung Rejo Jl. Lembaga Dusun II Desa Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

Untuk melakukan survei awal di UPT Puskesmas Tanjung Rejo dengan tujuan penelitian Tugas Akhir Skripsi

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 15 April 2024
Dekan,

Drs. Imelda Lana Ritonga, S.Kp.,M.Pd.,MN

LAMPIRAN 6



UNIVERSITAS IMELDA MEDAN (UIM)

Jln. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur

Kode Pos 20239, Telepon (061) 6645670 Fax. (061) 6618457

E-mail : univ.imeldamedan@gmail.com

Nomor : 845.03/B/UIM/VII/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. :

Kepala UPT Puskesmas Tanjung Rejo

Jl. Lembaga Dusun II Desa Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan

Kabupaten Deli Serdang

Dengan Hormat,

Bersama ini kami memohon kepada Bapak/Ibu Kepala Puskesmas untuk berkenan memberikan izin bagi mahasiswa/i atas :

Nama : Mei Putri Yani Hulu
NIM : 2014201041
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Efektifitas Pemberian Senam Akuatik Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien LBP (Low Back Pain) di UPT Puskesmas Tanjung Rejo

Untuk melakukan penelitian di UPT Puskesmas Tanjung Rejo dengan tujuan penelitian Tugas Akhir Skripsi

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dr. dr. Imelda Liana Ritonga, S.Kp., M.Pd., MN

Cc : File

LAMPIRAN 7



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS IMELDA MEDAN (UIM)

Jln Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur
Kode Pos. 20239, Telepon (061) 6645670 Fax. (061) 661845

PERSETUJUAN KOMITE ETIK NO. 535/LPPM-UIM/VII/2024/e

Judul	Efektifitas Pemberian Senam Akuatik Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Low Back Pain (LBP) Di Puskesmas Tanjung Rejo Tahun 2024
Dokumen	Formulir Pengajuan dokumen
Nama Peneliti	Mei Putri Yani Hulu
NIM	2014201041
Dokter/Ahli Medis yang bertanggung jawab	-
Tanggal kelaikan	10 Juli 2024
Program Studi	S1 Keperawatan

Komisi Etik Penelitian Universitas Imelda Medan menyatakan bahwa protokol diatas telah memenuhi prinsip etis berdasarkan Deklarasi Helsinki 1975. Dan oleh karena itu penelitian ini dapat dilaksanakan.

Surat Kelaikan Etik ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal terbit

Komisi Etik Penelitian Universitas Imelda Medan memiliki hak untuk memeriksa kegiatan penelitian setiap saat. Peneliti wajib menyampaikan laporan akhir setelah penelitian selesai dan laporan kemajuan penelitian jika dibutuhkan.




Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua



Meriani Herlina, SKM., S.Kep., M.Biomed
NIDN: 0129056601

LAMPIRAN 8

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS TANJUNG REJO Jln. Lembaga Dusun 2 Desa Tanjung Rejo Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Kode pos 20371 e-mail : pusk.tjrejo18@gmail.com</p>	
<p>Tanjung Rejo, 28 Juni 2024</p>		
Nomor	: 361/PUSK-TR/ ADM/VI /2024	Kepada Yth
Lamp	: -	Bapak/Ibu Dekan
Perihal	: <u>Permohonan Izin Survei Awal</u>	UNIVERSITAS IMELDA MEDAN (UIM) Medan Di Tempat
<p>Dengan Hormat</p>		
<p>Schubungan dengan surat dari Universitas Imelda Medan (UIM) dengan Nomor : 361.03/B/UIM/IV/2024 tanggal 28 Juni 2024 Perihal : Izin Survei Awal Dengan Judul “ Efektivitas Pemberian Senam Akuatik Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien LBP”</p>		
<p>Bahwa atas nama Mahasiswa sbb :</p>		
Nama Pemohon Izin Survei	: Mei Putri Yani Hulu	
Nim	: 2014201041	
Program Studi	: S1 Keperawatan	
<p>Menerangkan telah Melakukan Survei Awal pada tanggal 29 Juni 2024 di wilayah kerja UPT Puskesmas Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.</p>		
<p>Demikianlah surat pemberitahuan ini kami buat atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Mengetahui, Kepala UPT Puskesmas Tanjung Rejo</p>		
		
<p>Dr. Betty Purnama Punggabeau Nip. 197408292003012010</p>		

LAMPIRAN 8

LEMBAR BIMBINGAN KONSUL

Nama : Mei Putri Yani Hulu
NIM : 2014201041
Dosen Pembimbing : Eka Nugraha V Naibaho, S.Kep.,Ns., M.Kep
Judul Skripsi : Efektifitas Pemberian Senam Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien *Low Back Pain* (LBP) Di UPT Puskesmas Tanjung Rejo

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tindak Lanjut	Paraf
1	Selasa, 7 Maret 2024	Latar belakang	Perbaikan	
2	Kamis, 29 Maret 2024	Latar belakang dan tujuan khusus	Latar belakang dan tujuan khusus	
3	Sabtu, 1 april 2024	Tujuan khusus	ACC Tujuan dan khusus	
4	Rabu, 3 April 2024	Manfaat penelitian	Perbaikan	
5	Selasa, 24 April 2024	April	Manfaat penelitian	
6	Kamis, 3 Mei 2024	Bab II	Perbaikan	
7	Senin, 6 Mei 2024	Bab II	Perbaikan	
8	Rabu, 8 Mei 2024	Bab II	Perbaikan	
9	Rabu, 21 Mei 2024	Bab II	ACC (Bab II)	
10	Rabu, 24 Juni 2024	Bab III	Perbaikan	
11	Kamis, 28 Juni 2024	Bab III	Bab III	
12	Sabtu, 4 Juli 2023	Bab III	ACC	
13	Jum'at, 8 Juli 2024	Bab IV dan Bab V	Perbaikan	

14	Jum'at, 9 agustus 2024	Bab IV dan Bab V	Perbaikan	
15	Jumat 16 agustus 2024	ACC Seminar Hasil	ACC Seminar Hasil	

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI









