

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Lembar Informasi

#### INFORMASI

#### **“Hubungan Aktivitas Fisik Ringan dan Tingkat Stres pada Lansia Di Panti Werdha”**

Saya Waynhena Sarawa Nesia, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Ringan dan Tingkat Stres pada Lansia Di Panti Werdha” untuk tugas akhir, mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, keikutsertaan Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga Anda memiliki pilihan untuk berpartisipasi atau sebaliknya.

#### **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik ringan yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan tingkat stres yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

#### **Kriteria subjek terpilih**

Subjek terpilih apabila memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- Lansia baik laki-laki maupun perempuan, yang berusia 60-74 tahun yang tinggal di Panti Werdha.
- Lansia yang komunikatif.

Saya meminta kesediaan subjek untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

#### **Tata cara atau prosedur**

- Responden akan mengisi lembar *Informed Consent* sebagai tanda bersedia mengisi kuesioner.

- Penyebaran kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) dan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) melalui wawancara dan juga bantuan dari petugas sosial yang bekerja di Panti Werdha.

### **Risiko dan ketidaknyamanan**

Tidak ada.

### **Manfaat**

Manfaat langsung untuk subjek yaitu dapat meningkatkan pengetahuan terhadap masyarakat, pekerja sosial, dan lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk meminimalisir tingginya tingkat stres.

Manfaat umum adalah melengkapi penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres dan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.

### **Prosedur Alternatif**

Tidak ada.

### **Kerahasiaan data**

Peneliti dapat memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh bersifat rahasia dan dapat dijaga kerahasiaannya serta hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

### **Perkiraan jumlah subjek yang akan ikut serta dalam penelitian**

Berdasarkan perhitungan jumlah responden, perkiraan jumlah subjek yang akan ikut serta dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 responden.

### **Kesukarelaan**

Penelitian ini bersifat sukarela atau tidak ada paksaan sehingga subjek memiliki pilihan untuk berpartisipasi atau sebaliknya.

**Periode keikutsertaan subjek**

Pengisian kuesioner penelitian membutuhkan waktu selama kurang lebih 10-20 menit.

**Subjek dapat mengundurkan diri / dikeluarkan dari penelitian**

Subjek dapat mengundurkan diri apabila tidak bersedia/berubah pikiran/dan alasan lainnya. Subjek dapat dikeluarkan apabila subjek memenuhi kriteria eksklusi maka data pasien akan dikeluarkan dari responden penelitian ini.

Apabila Anda memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi *contact person* yang tertera dibawah ini:

**Waynhena Sarawa Nesia**

Whatsapp / No.Telp : (+62)82116283933

Line : Waynhenanayna

Email : waynhenanayna@gmail.com



**Lampiran 2 : Lembar *Informed Consent***

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (PSP) UNTUK IKUT SERTA  
DALAM PENELITIAN  
(*INFORMED CONSENT*)**

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju<sup>\*</sup>**) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK RINGAN DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA”**

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

Saya setuju: **Ya/Tidak<sup>\*</sup>**)

	Tanggal	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta :		
Usia :		
Alamat :		

Nama Peneliti: Waynhena Sarawa Nesia		
Nama Saksi:		

**\*) coret yang tidak perlu**



### Lampiran 3 : Data Responden

Tanggal: .... / .... / .... (dd/mm/yyyy)

#### IDENTITAS PASIEN

Nama :

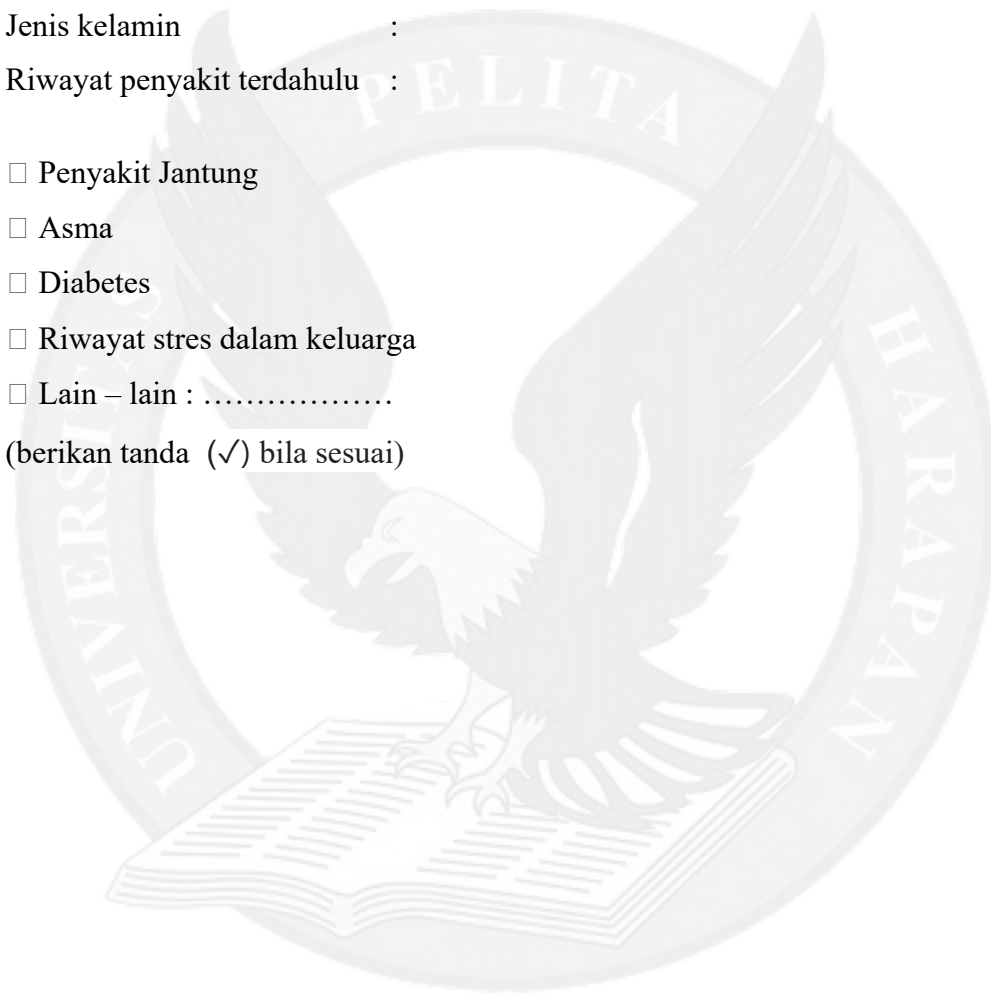
Usia :

Jenis kelamin :

Riwayat penyakit terdahulu :

- Penyakit Jantung
- Asma
- Diabetes
- Riwayat stres dalam keluarga
- Lain – lain : .....

(berikan tanda (✓) bila sesuai)



#### Lampiran 4 : Kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly (PASE)*

Nama Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner :

1. Bacalah tiap pertanyaan dengan teliti, untuk lansia yang tidak dapat membaca dan menulis dapat dibantu oleh peneliti atau petugas sosial yang sudah dijelaskan dan dianggap mengerti oleh peneliti.
2. Jawab kuesioner dengan memberikan tanda (✓) pada kotak skor.

Aktivitas Waktu Luang		
Item Penilaian	Skor	Jumlah Skor
1. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda berpartisipasi dalam kegiatan seperti : <ul style="list-style-type: none"><li>• Membaca</li><li>• Menonton TV</li><li>• Membuat kerajinan</li><li>• Berjalan</li><li>• Senam</li></ul>	<input type="checkbox"/> Tidak pernah (0) <input type="checkbox"/> Jarang (1) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2) <input type="checkbox"/> Sering (3)	
2. Berapa jam rata-rata anda berpartisipasi dalam kegiatan tersebut?	<input type="checkbox"/> <1 jam (0) <input type="checkbox"/> 1 jam, <2 jam (1) <input type="checkbox"/> 2-4 jam (2) <input type="checkbox"/> >4 jam (3)	

**Keterangan**

- Tidak pernah (0)
- Jarang (1) → 1 – 2 hari
- Kadang – kadang (2) → 3 – 4hari
- Sering (3) → 5 – 7 hari

<b>Aktivitas Rumah Tangga</b>		
Item Penilaian	Skor	Jumlah Skor
1. Selama 7 hari terakhir, apakah anda berpartisipasi dalam kegiatan seperti : <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyapu</li><li>• Mengepel</li><li>• Mencuci</li><li>• Membersihkan jendela</li><li>• Membuat</li></ul>	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	

**Keterangan**

- Tidak (1)
- Ya (2)

<b>Aktivitas Sukarelawan</b>		
Item Penilaian	Skor	Jumlah Skor
1. Selama 7 hari terakhir, apakah anda berpartisipasi dalam kegiatan sukarelawan seperti:	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membersihkan lingkungan sekitar</li> <li>• Membersihkan tempat sampah</li> </ul>		

#### Keterangan

- Tidak (1)
- Ya (2)

**Total skor ketiga aktivitas diatas akan diinterpretasikan ke kategori berikut:**

Kategori hasil PASE:

- Ringan (0-16)
- Sedang (17-21)
- Berat (22-36)

#### Lampiran 5 : Kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10)

##### Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Bacalah tiap pertanyaan dengan teliti, untuk lansia yang tidak dapat membaca dan menulis dapat dibantu oleh peneliti atau petugas sosial yang sudah dijelaskan dan dianggap mengerti oleh peneliti.
2. Jawab kuesioner dengan memberikan tanda (✓) pada kotak skor.
3. Jumlahkan skor total dari tiap pertanyaan dan pernyataan.
4. Beri kode sesuai hasil skor
5. Akan ada 10 pertanyaan yang terdiri dari
  - 4 pertanyaan yang berisikan pertanyaan positif (4,5,7 dan 8) dan bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)
  - 6 pertanyaan lainnya bernilai sesuai dengan keterangan.

#### Keterangan

- Tidak Pernah (0)

- Kadang-Kadang (2)
- Cukup Sering (3)
- Sangat Sering (4)

### **Interpretasi skor**

- Stres Ringan (0-13)
- Stres Sedang (14-26)
- Stres Berat (>26)



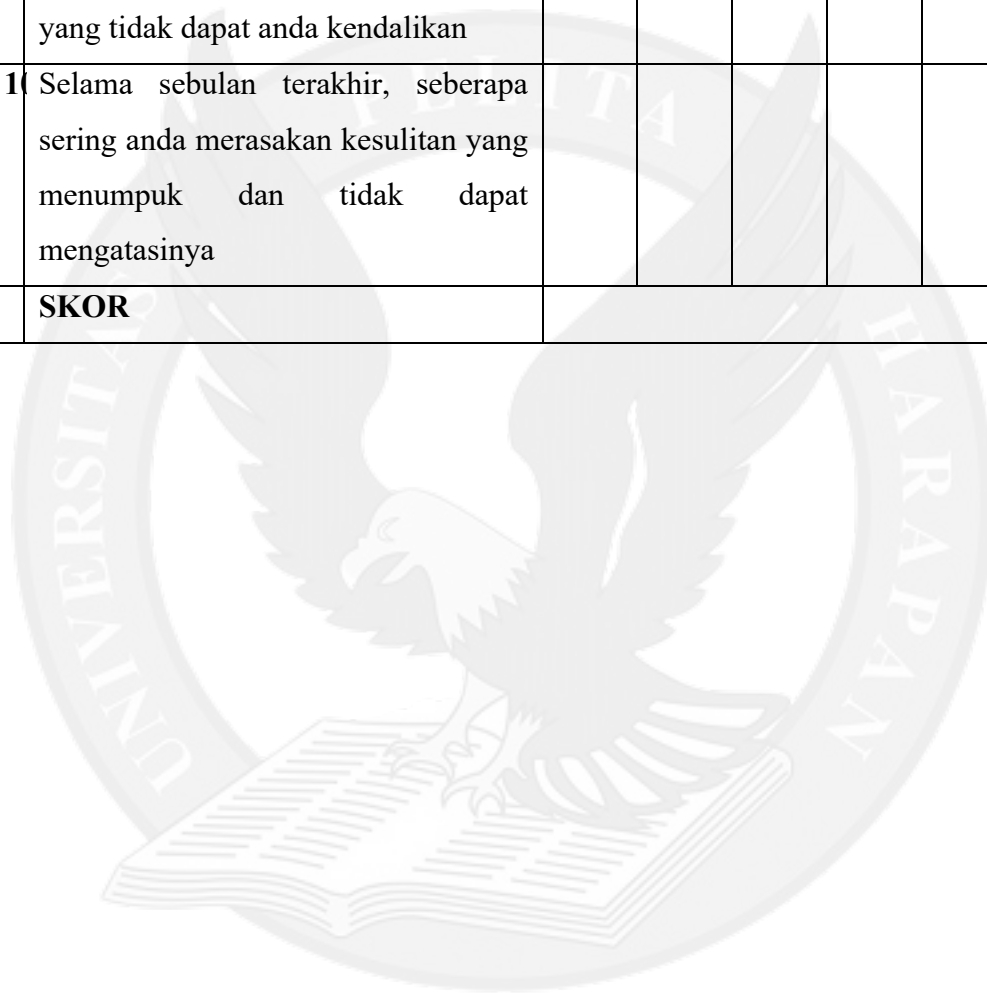
**NAMA RESPONDEN** :

**JENIS KELAMIN** :

**HASIL** :

<b>NO</b>	<b>PERTANYAAN</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda.					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi.					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan.					

8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah dibanding orang lain.					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena ada masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk dan tidak dapat mengatasinya					
	<b>SKOR</b>					





## UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

### Pernyataan dan Persetujuan Unggah Tugas Akhir

Saya/kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama - NPM : 1. Waynhena Sarawa Nesia - 01071200183  
2.  
3.

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Kedokteran

Lokasi Kampus : Jakarta

Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Judul :

**Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha**

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya/kami dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
3. Saya/kami memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Pelita Harapan atas Tugas Akhir tersebut untuk diunggah ke dalam Repositori UPH.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya/kami tersebut, maka saya/kami bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Pelita Harapan dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di : Tangerang

Pada Tanggal : 07 September 2023

Yang menyatakan,

Tanda Tangan			
Nama	(Waynhena Sarawa Nesia)	( )	( )



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA  
LANSIA DI PANTI WERDHA**

Oleh :

Nama : Waynhena Sarawa Nesia

NPM : 010712000183

Program Studi : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Tangerang, 27 Juni 2023

Menyetujui:

Pembimbing

Prof. dr. Wahyuni Lukito Atmojo PAK, Ph.D.

Ketua Program Studi

Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.S.

Dekan

Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN


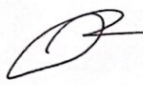
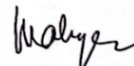
---

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

Pada hari Senin, 12 Juni 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada **Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan, atas nama:**

**Nama** : Waynhena Sarawa Nesia  
**NPM** : 01071200183  
**Program Studi** : Kedokteran  
**Fakultas** : Kedokteran

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK RINGAN DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA” oleh tim **penguji yang terdiri dari:**

<b>Nama Penguji</b>	<b>Jabatan dalam Tim Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. dr. Petra Octavian Perdana Wahjoepramono, Sp.BS	, sebagai Ketua	
2. dr. Darien Alfa Cipta, SpKJ, MSc	, sebagai Anggota	
3. Prof. dr. Wahyuni Lukita Atmodjo, PAK, Ph.D	, sebagai Anggota	

**Tangerang, 12 Juni 2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya selama proses pengerjaan Tugas Akhir ini sehingga dapat diselesaikan.

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK RINGAN DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA” ini disusun dengan tujuan memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Penulis ingin mengucapkan terimakasih atas bantuan, doa, dukungan dan bimbingan dari seluruh pihak yang bersangkutan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.S., selaku Ketua Program Studi Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. Prof. dr. Wahyuni Lukita Atmodjo, PAK, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, bimbingan dan masukan kepada penulis.
4. Pak Veli Sunggono, S.KM, MS, selaku Dosen Pengajar Statistik Tugas Akhir yang memberikan masukan serta waktu untuk membantu penulis dalam proses pengerjaan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen yang telah mengajar dan membimbing penulis selama menjalani kuliah pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
6. Kedua orang tua saya Rudy dan Sutinah, saudara saya Marco Della Alexander, Jeany Berty Tylova, dan Princess Sanwa Wajuneer yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta bantuan lainnya kepada penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir.
7. Teman-teman penulis yaitu Ryamirza Pandu Wicaksono, Cheerly Sutanto, Salsabilla Cantika Arief Putri, Dea Nur Amalia dan yang namanya tidak dapat disebutkan satu-persatu.



8. Seluruh oma-opa dan petugas di Panti Werdha Bhina Bakti Serpong yang telah bersedia menjadi responden serta membantu dalam penelitian ini.
9. Semua pihak lain yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam Karya Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 12 Juni 2023

