


LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*

	KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
	FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO Sekretariat : Kantor Dekanat Lama FK Undip Lt.1 Jl. Dr. Soetomo 18. Semarang, Telp. 024-769280010; 769280011, Pwt. 7820 Email: komisjetik@gmail.com

ETHICAL CLEARANCE
No. 157/EC/KEPK/FK-UNDIP/VII/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Nugrahani Wiraningrum
Principal Investigator

Pembimbing Mentor : 1. dr. Erna Setiawati, Sp.KFR, M.Si.Med
2. dr. Tanti Ajoie Koesoema, Sp.KFR, M.Si.Med

Nama Institusi : Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran
Name of the Institution Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

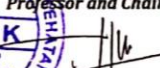
Dengan judul Title : Pengaruh Senam *Mat Pilates* terhadap Nilai Arus Puncak Ekspirasi pada Dewasa Muda dengan Obesitas


Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Juli 2020 sampai dengan tanggal 09 Juli 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 09, 2020 until July 09, 2021

July 09, 2020
Professor and Chairperson,

Prof. Dr. Banundari Rachmawati, Sp.PK(K)
NIP. 196006061988112002



Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

JUDUL PENELITIAN :
Pengaruh Senam *Mat Pilates* terhadap Nilai Arus Puncak Ekspirasi pada Dewasa Muda dengan Obesitas

INSTANSI PELAKSANA :
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

SETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Yth.....

Perkenalkan nama saya Nugrahani Wiraningrum. Saya adalah mahasiswa Program Studi Strata-I Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Saya akan melakukan penelitian dengan “Pengaruh Senam *Mat Pilates* terhadap Nilai Arus Puncak Ekspirasi pada Dewasa Muda dengan Obesitas”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa latihan *senam Mat Pilates* mempunyai pengaruh terhadap nilai arus puncak ekspirasi (APE) pada dewasa muda dengan obesitas. Dalam penelitian ini subjek akan dilakukan pengukuran nilai APE, kemudian diminta melakukan latihan senam *Mat Pilates* selama 3 kali seminggu dalam 8 minggu (untuk kelompok perlakuan) dan diminta untuk tidak melakukan aktivitas olahraga lain selama 8 minggu (untuk kelompok kontrol). Setelah 8 minggu akan dilakukan pengukuran kembali terhadap nilai APE. Pengukuran nilai APE menggunakan alat bernama *peak flow meter*.

Penelitian yang saya lakukan ini bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan. Partisipasi Anda dalam penelitian ini juga tidak akan digunakan dalam hal-hal merugikan Anda dalam bentuk apapun. Data yang didapatkan dari penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya, yaitu identitas subjek penelitian tidak akan dicantumkan dan data tersebut hanya akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian, pendidikan, dan ilmu pengetahuan.

Penanggung jawab penelitian adalah :

<p>Nugrahani Wiraningrum IIP. 085325668323 dr. Erna Setiawati Sp.KFR, Msi.Med IIP. 089507055841 dr. Tanti Ajoe Koesoema Sp.KFR, Msi.Med IIP. 08179501771</p>
--

Setelah mendengar dan memahami penjelasan penelitian, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama [REDACTED]

Alamat Jln. Tembalang Seldan, No. 3

dengan ini menyatakan SETUJU / ~~TIDAK SETUJU~~*) untuk ikut serta menjadi responden / subjek pada penelitian ini.

Semarang, 11 Agustus 2020

Peneliti,



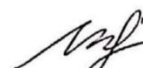
Nugrahani Wiraningrum

Responden,



([REDACTED])

Saksi.


Yudha Hasya A

*) Coret salah satu

Lampiran 3. Lembar Data Subjek Penelitian dan Pengukuran

Lembar Data Subjek Penelitian dan Pengukuran

No. Urut :

I. IDENTITAS

Tanggal pemeriksaan : 11 Agustus
 Nama : ██████████
 Jenis Kelamin : L / P*)
 Umur : 21
 Alamat : Jln. Tembakang Setatun, No. 3
 No. Telp : ██████████

II. ANAMNESIS

1. Riwayat atau sedang kelihan gangguan respirasi berupa sesak napas ?
 Ya Tidak
2. Riwayat, gejala dan tanda klinis gangguan kardiovaskuler ?
 Ya Tidak
3. Deformitas struktur anatomis yang menyebabkan hambatan dalam melakukan latihan senam ?
 Ya Tidak

III. HASIL PENGUKURAN

1. Tinggi badan (TB) : 174 cm
2. Berat badan (BB) : 72 kg
3. IMT : 23,6 kg/m²
4. APE *pre-test* : 250 liter/menit
5. APE *post-test* : 273,3 liter/menit

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 4. Data Subjek Penelitian

No	Kode	JK	IMT	Usia	Pre	Post
1	P1	P	27,48	20	183,33	316,67
2	P2	P	28,89	21	186,67	236,67
3	P3	P	28,00	21	250,00	306,67
4	P4	P	27,77	18	260,00	256,67
5	P5	P	28,48	20	266,67	383,33
6	P6	P	33,98	21	280,00	303,33
7	P7	P	28,07	21	283,33	320,00
8	P8	P	27,27	20	296,67	333,33
9	P9	P	28,44	21	303,33	333,33
10	P10	P	32,00	21	320,00	323,33
11	P11	P	29,14	20	326,67	390,00
12	P12	P	30,36	21	340,00	381,67
13	P13	P	27,24	21	350,00	373,33
14	P14	P	27,77	21	370,00	413,33
15	P15	P	35,76	21	400,00	420,00
16	K1	P	31,22	21	180,00	186,67
17	K2	P	34,11	21	183,33	203,33
18	K3	P	32,45	20	206,67	203,33
19	K4	P	33,30	21	246,67	256,67
20	K5	P	31,11	23	256,67	263,33
21	K6	P	27,93	21	266,67	270,00
22	K7	P	31,64	22	273,33	306,67
23	K8	P	30,73	22	283,33	290,00
24	K9	P	30,36	21	290,00	273,33
25	K10	P	27,94	22	303,33	323,33
26	K11	P	28,48	20	306,67	316,67
27	K12	P	28,67	21	320,00	320,00
28	K13	P	30,84	20	326,67	316,67
29	K14	P	36,20	21	333,33	303,33
30	K15	P	28,00	23	350,00	360,00
31	K16	P	35,38	20	356,67	360,00
32	K17	P	31,55	20	366,67	383,33
33	K18	P	28,07	21	373,33	360,00

Lampiran 5. Hasil Analisis Statistik

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Kelompok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perlakuan	15	45.5	45.5	45.5
	Kontrol	18	54.5	54.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	33	100.0	100.0	100.0

Aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedentary	30	90.9	90.9	90.9
	Non sedentary	3	9.1	9.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Case Summaries

	Usia	BMI	APE pretest
N	33	33	33
Mean	20.85	30.2615	292.1215
Std. Deviation	.939	2.66564	59.13040
Median	21.00	29.1400	296.6700
Minimum	18	27.24	180.00
Maximum	23	36.20	400.00

Case Summaries

Kelompok		Usia	BMI
Perlakuan	N	15	15
	Mean	20.53	29.3767
	Std. Deviation	.834	2.57913
	Median	21.00	28.4400
	Minimum	18	27.24
	Maximum	21	35.76
Kontrol	N	18	18
	Mean	21.11	30.9989
	Std. Deviation	.963	2.57502
	Median	21.00	30.9750
	Minimum	20	27.93
	Maximum	23	36.20
Total	N	33	33
	Mean	20.85	30.2615
	Std. Deviation	.939	2.66564
	Median	21.00	29.1400
	Minimum	18	27.24
	Maximum	23	36.20

Tabel deskriptif data

Variabel	F	%	Mean \pm SD	Median (min – max)
Kelompok				
Perlakuan	15	45,5		
Kontrol	18	54,5		
Usia			20,85 \pm 0,94	21 (18 – 23)
Jenis kelamin				
Laki-laki	0	0		
Perempuan	33	100		
BMI			30,26 \pm 2,67	29,14 (27,24 – 36,2)
Aktivitas fisik				
Sedentary	30	90,9		
Non sedentary	3	9,1		
APE pretest			292,12 \pm 59,13	296,67 (180 – 400)

Tabel demografi data

Variabel	Kelompok		P
	Perlakuan	Kontrol	
Usia	20,53 ± 0,83	21,11 ± 0,96	0,162 [‡]
Jenis kelamin			
Laki-laki	0 (0)	0 (0)	—
Perempuan	15 (100)	18 (100)	
BMI	29,38 ± 2,58	31,00 ± 2,58	0,039 ^{‡*}
Aktivitas fisik			
Sedentary	15 (100)	15 (83,3)	0,150 [¥]
Non sedentary	0 (0)	3 (16,7)	

Keterangan : * Signifikan ($p < 0,05$); [‡] Mann whitney; [¥] Chi square

2. Arus puncak ekpirasi

Case Summaries

Kelompok		APE pretest	APE posttest	Selisih APE
Perlakuan	N	15	15	15
	Mean	294.4447	339.4440	45.0000
	Std. Deviation	60.95367	53.70896	37.27309
	Median	296.6700	333.3300	36.6700
	Minimum	183.33	236.67	-3.33
	Maximum	400.00	420.00	133.33
Kontrol	N	18	18	18
	Mean	290.1856	294.2589	4.0744
	Std. Deviation	59.27088	56.96933	14.97502
	Median	296.6650	305.0000	6.6700
	Minimum	180.00	186.67	-30.00
	Maximum	373.33	383.33	33.33
Total	N	33	33	33
	Mean	292.1215	314.7976	22.6770
	Std. Deviation	59.13040	59.23035	33.98804
	Median	296.6700	316.6700	16.6700
	Minimum	180.00	186.67	-30.00
	Maximum	400.00	420.00	133.33

Tests of Normality

Kelompok		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
APE pretest	Perlakuan	.971	15	.868
	Kontrol	.948	18	.396
APE postest	Perlakuan	.953	15	.572
	Kontrol	.946	18	.366
Selisih APE	Perlakuan	.868	15	.032
	Kontrol	.970	18	.799

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel deskriptif dan normalitas APE pretest, postest dan selisih

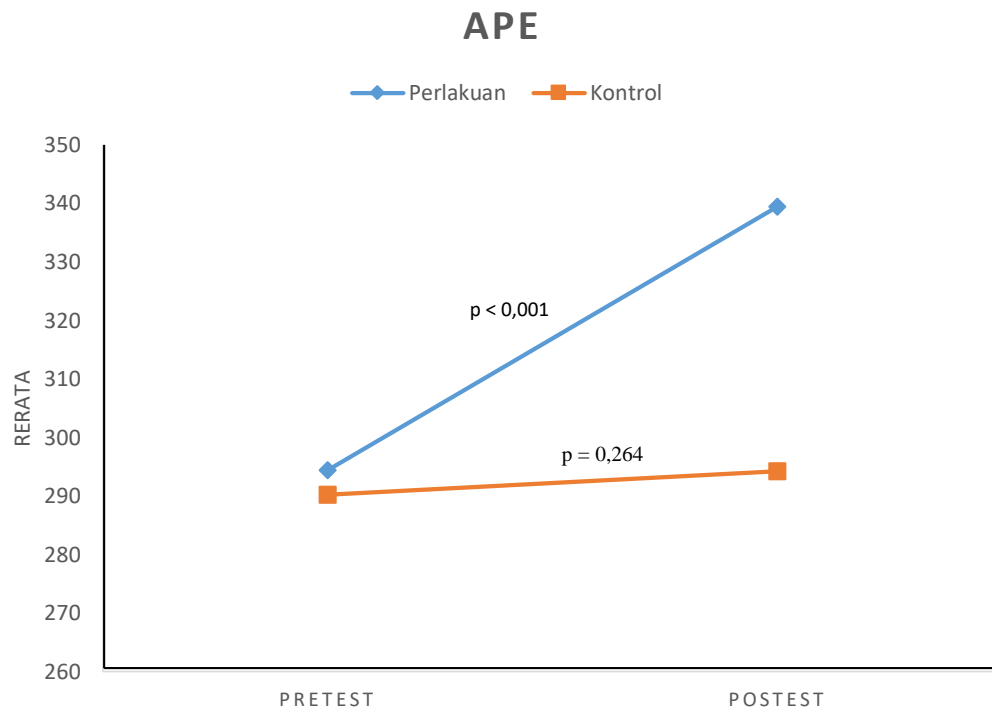
APE	Kelompok	Mean \pm SD	Median (min – max)	p [£]
Pretest	Perlakuan	294,44 \pm 60,95	296,67 (183,33 – 400)	0,868*
	Kontrol	290,19 \pm 59,27	296,67 (180 – 373,33)	0,396*
Postest	Perlakuan	339,44 \pm 53,71	333,33 (236,67 – 420)	0,572*
	Kontrol	294,26 \pm 56,97	305 (186,67 – 383,33)	0,366*
Selisih	Perlakuan	45,00 \pm 37,27	36,67 (-3,33 – 133,33)	0,032
	Kontrol	4,07 \pm 14,98	6,67 (-30 – 33,33)	0,799*

Keterangan : * Normal ($p > 0,05$); [£] Shapiro-wilk

Tabel perbedaan APE pretest, postest dan selisih

APE	Kelompok		P
	Perlakuan	Kontrol	
Pretest	294,44 \pm 60,95	290,19 \pm 59,27	0,841 [§]
Postest	339,44 \pm 53,71	294,26 \pm 56,97	0,027 ^{§*}
p	<0,001 ^{¶*}	0,264 [¶]	
Selisih	45,00 \pm 37,27	4,07 \pm 14,98	<0,001 ^{‡*}

Keterangan : * Signifikan ($p < 0,05$); [§] Independent t; [‡] Mann whitney; [¶] Paired t



Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

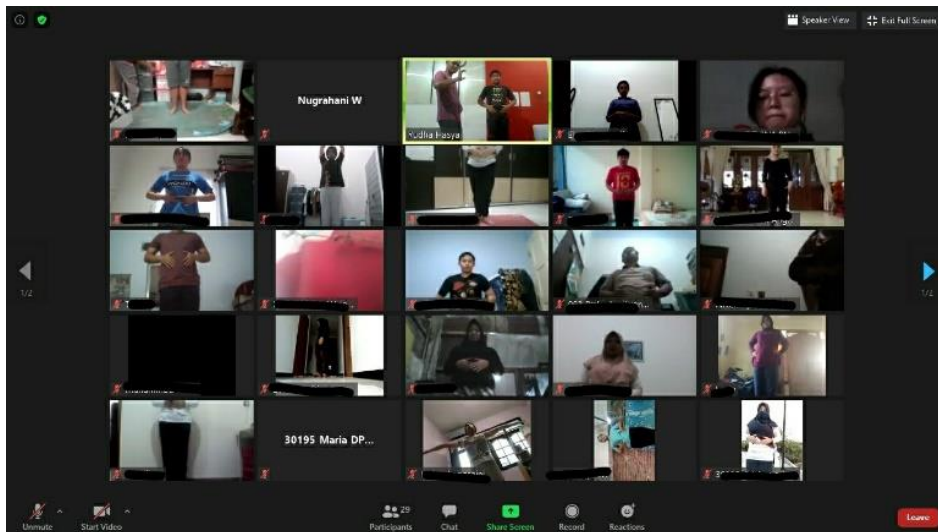
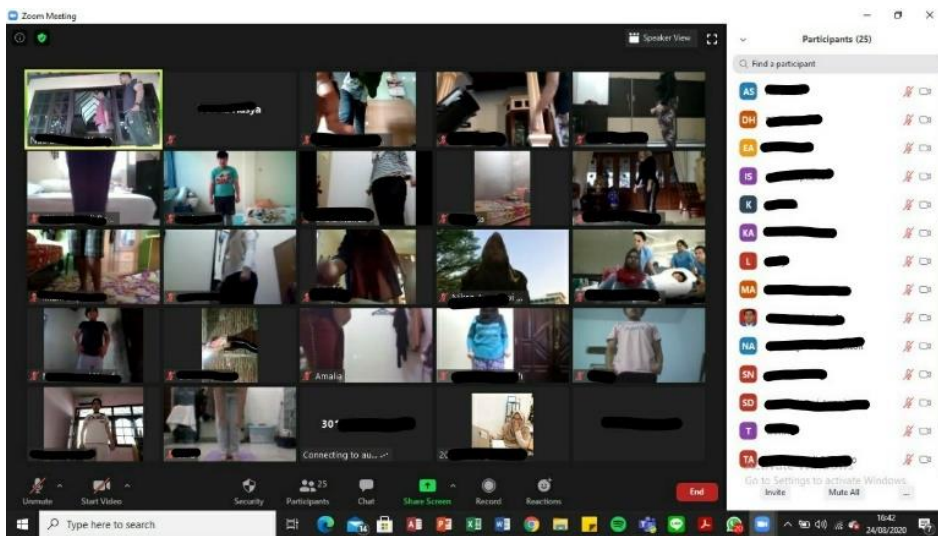
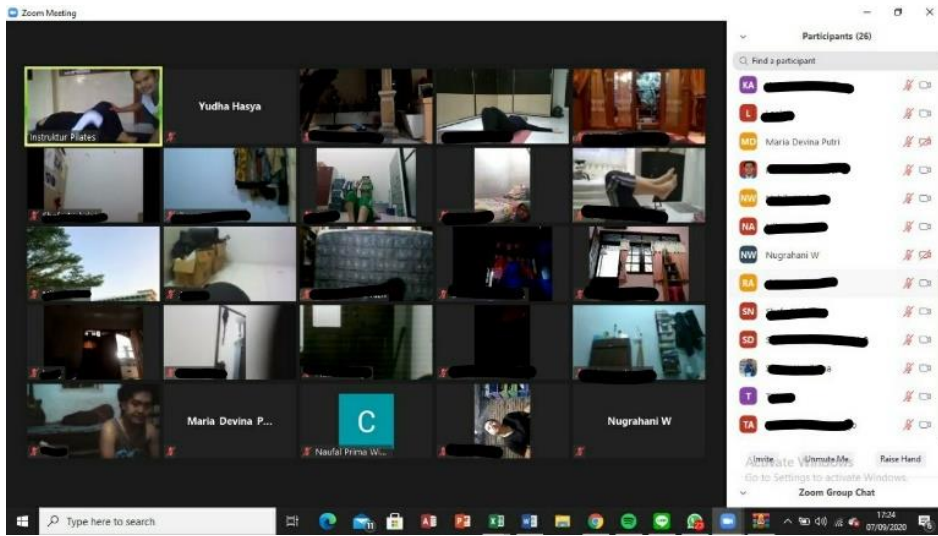
1. Pengukuran APE *pretest* dan *posttest*





2. Latihan senam *Mat Pilates*





Lampiran 7. Biodata Mahasiswa

CV PENELITI UTAMA**1. DATA PRIBADI**

1. Nama : Nugrahani Wiraningrum
2. NIM : 22010117120016
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Program Studi : Kedokteran
5. Fakultas : Kedokteran Umum
6. Institusi : Universitas Diponegoro
7. Tempat, tanggal lahir : Semarang, 20 September 1999
8. Jenis kelamin : Perempuan
9. Agama : Islam
10. Alamat asal : Gumiwang RT 03 RW 07, Kec. Purwanegara,
Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah
11. Alamat Semarang : Jl. Sirojudin gang Margoyoso no 17,
Tembalang, Semarang
12. Alamat E-mail : nugrahaniwiraningrum@gmail.com
13. No. Telp/HP : 085325668323

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Tingkat	Tempat Pendidikan	Lulus Tahun
1	TK	TK Pembina	2003-2005
2	SD	SD N 4 Krandegan	2005-2011
3	SMP	SMP N 1 Banjarnegara	2011-2014
4	SMA	SMA N 1 Banjarnegara	2014-2017
5	Perguruan Tinggi	Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro	2017

**3. RIWAYAT PENELITIAN / PELATIHAN / PUBLIKASI BUKU /
JURNAL / PAPER**

Tahun	Judul	Penerbit/Jurnal
-	-	-