

Lampiran 2

Surat Izin Penelitian



20 Desember 2018

Nomor : 183 -Adm/FK- Untar/XII/2018
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Koord. Blok Muskuloskeletal
Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara
Jakarta

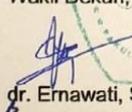
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa untuk skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut dapat diijinkan untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian pengisian kuesioner usia dewasa muda uji jalan selama bulan Februari – Agustus 2019 terhadap 28 responden pada Blok Muskuloskeletal.

Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Irene Fransisca Gunalan
N I M : 405160237
Judul Skripsi : Pengaruh test cooper yang dimodifikasi : Six Minute Walk Test (6MWT) terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2017

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n. D E K A N,
Wakil Dekan,


dr. Ernawati, SE, MS, FISPH, FISCM, Sp.DLP

Tembusan :

- Ketua Unit Penelitian FK UNTAR

Penelitianmhs18/jm

Jl. Letjen. S. Parman No. 1
Jakarta Barat 11440, INDONESIA
T : (021) 5671781, 5670815
F : (021) 5663125
E-mail : fk@untar.ac.id

www.untar.ac.id

Lampiran 3

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saat ini saya, Irene Fransisca Gunalam sebagai peneliti di FK Universitas Tarumanagara (FK UNTAR) Jakarta akan melakukan penelitian dengan judul “**PERUBAHAN VO_2 MAX DENGAN SIX MINUTE WALK TEST UNTUK MENILAI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA USIA 18-22 TAHUN**”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh serta hubungan dari aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini bermanfaat menambah wawasan tentang kebiasaan aktivitas fisik kita sehari-hari dengan kebugaran jasmani dan status kesehatan kita.

Saya mengajak saudara untuk ikut serta dalam kegiatan penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 16 responden penelitian. Bagi saudara yang mau berpartisipasi dalam penelitian ini sifatnya sukarela, tanpa paksaan maupun tekanan dari pihak manapun, dan tidak dipungut biaya. Seandainya saudara tidak mau atau menolak untuk mengikuti kegiatan ini, maka tidak ada sanksinya.

Apabila saudara mau atau bersedia untuk mengikuti kegiatan ini, maka saudara diminta untuk menandatangani persetujuan ini serta membaca prosedur penelitian.

Prosedur penelitian adalah :

1. Penelitian dilakukan di FK UNTAR dengan subjek yang digunakan untuk penelitian adalah mahasiswa FK UNTAR rentang usia 18-22 tahun baik pria dan wanita. Subjek dalam keadaan sehat serta tidak memiliki riwayat penyakit kardiorespirasi.
2. Subjek mengisi data diri singkat seperti nama, umur, alamat, dan nomor telepon.
3. Sebelum tes dimulai, saya akan terlebih dahulu memberi contoh kepada para subjek. Setelah itu saya akan mengukur tekanan darah, nadi, dan *VO₂ Max* sebelum melakukan *Six Minute Walk Test*.
4. Subjek akan melakukan *Six Minute Walk Test*, yaitu berjalan sejauh mungkin (bolak-balik) sesuai instruksi sebelumnya selama 6 menit.
5. Setelah mendengar aba-aba “Bersedia, siap, mulai!”, stopwatch akan dinyalakan, maka subjek akan mulai berjalan selama 6 menit. Subjek hanya diperbolehkan berjalan, bukan berlari.
6. Setiap menitnya, subjek akan mendengar instruksi waktu yang tersisa sampai waktu 6 menit itu habis.
7. Subjek akan berjalan bolak-balik dalam suatu lintasan. 6 menit adalah waktu yang lama untuk berjalan. Subjek mungkin akan kehabisan nafas atau menjadi lelah. Subjek diizinkan untuk memperlambat, berhenti, dan beristirahat seperlunya. Setelah beristirahat sejenak, lanjutkan kembali berjalan segera setelah subjek bisa.
8. Setelah 6 menit, stopwatch dihentikan dan jumlah putaran yang berhasil ditempuh subjek akan dicatat. Denyut nadi subjek juga diukur terlebih dahulu, diikuti dengan pengukuran tekanan darah subjek. Sambil mengukur, subjek diperbolehkan duduk beristirahat.
9. Pemeriksaan denyut nadi dilakukan dengan cara meraba *arteri radialis* subjek selama 1 menit.
10. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat *sfigmomanometer* dengan manset dan *stetoskop*. Manset dipasang 5 cm diatas *fossa cubiti*. Lengan subjek berada dalam posisi rileks, sedikit menekuk pada siku dan bebas dari tekanan oleh pakaian, serta telapak tangan subjek menghadap ke atas. Posisi

manset dipasang dengan pusat *inflatable bag* diatas *arteri brachialis*. Manset dipasang tidak boleh terlalu kencang ataupun longgar. Tekanan darah yang diukur adalah tekanan sistolik dan diastolic.

11. Setelah data-data didapatkan, maka akan dilanjutkan dengan menghitung *VO2 Max* subjek setelah melakukan tes menggunakan rumus yang sudah ditentukan.

Responden penelitian wajib mengikuti semua petunjuk penelitian. Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh saya sendiri. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa mencantumkan identitas diri responden.

Jika ada pertanyaan untuk penelitian ini, maka bapak/ibu/saudara/saudari dapat menghubungi saya:

Peneliti : Irene Fransisca Gunalam

.Alamat : Jl. Tanjung Duren Utara 4 no.471, Grogol, Jakarta Barat.

Telepon : 081383058563.

Demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya, saya mengucapkan terima kasih.

Apabila bapak/ibu/saudara/saudari bersedia, mohon mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang sudah disediakan.

Jakarta, 2019

PENELITI

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)

Setelah membaca dan memahami penjelasan di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

NIM :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

No.telp/hp :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti penelitian “ **PERUBAHAN VO_2 MAX DENGAN SIX MINUTE WALK TEST UNTUK MENILAI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA USIA 18-22 TAHUN** “ dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini sewaktu-waktu tanpa sanksi dari pihak manapun.

Jakarta, 2019

Responden

()

Lampiran 5

Jadwal Pelaksanaan

2018						
	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
Judul	v					
Bab 1	v	v				
Bab 2		v	V	v		
Bab 3			V	v	v	

Tabel Lampiran 5.1. Jadwal pelaksanaan proposal bulan

Juli – Desember 2018

2019						
	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
Pengambilan Data	v	v				
Bab 4		v	v			
Bab 5			v	v		
Bab 6				v		

Tabel Lampiran 5.2. Jadwal pelaksanaan skripsi bulan Januari – Juni 2019

Lampiran 6

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama : Irene Fransisca Gunalam
2. NIM : 405160237
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 26 Februari 1998
5. Agama : Kristen Protestan
6. Status : Belum Menikah
7. Pendidikan Terakhir : SMA
8. Alamat : Jl. Tanjung Duren Utara 4 no.471
9. No. Telepon : 081383058563
10. Email : irenegunalam@gmail.com

B. DATA PENDIDIKAN

- 2002 - 2004 : TK Marsudirini, Jakarta
- 2004-2010 : SD Marsudirini, Jakarta
- 2010-2013 : SMP Don Bosco, Manado
- 2013-2016 : SMA Rex Mmundi, Manado
- 2016-Sekarang : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Lampiran 7

Foto Saat Melakukan Pengukuran *Six Minute Walk Test*



