

DAFTAR GAMBAR



Gambar 1. Persiapan tes *6 Minute Walk Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 2. Pengecekan nama untuk tes *6 Minute Walk Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 3. 30 Second Chair Stand Test

(dok: Bintang, 2018)



Gambar 4. 30 Second Chair Stand Test

(dok: Bintang, 2018)



Gambar 5.30 Second Chair Stand Test
(dok: Bintang: 2018)



Gambar 6.30 Second Chair Stand Test
(dok: Bintang: 2018)



Gambar 7. Arm Curl Test
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 8. Arm Curl Test
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 9. Arm Curl Test
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 10. Arm Curl Test
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 11. *Chair Sit and Reach Test*

(dok: Bintang, 2018)



Gambar 12. *Chair Sit and Reach Test*

(dok: Bintang, 2018)



Gambar 13. *Chair Sit and Reach Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 14. *Chair Sit and Reach Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 15. *Back Scracht Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 16. *Back Scracht Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 17. *Back Scracht Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 18. *Back Scracht Test*
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 19. Foto bersama lansia setelah selesai tes kebugaran jasmani
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 20. Kegiatan bernyanyi saat ada kunjungan dari KEMENKUMHAM
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 21. Sambutan dari lansia saat kunjungan KEMENKUMHAM
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 22. Kegiatan lansia bernyanyi di Aula
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 23. Hasil kerajinan tangan lansia
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 24. Hasil kerajinan tangan lansia
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 25. Aktivitas lansia di depan wisma
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 26. Kegiatan lansia sedang membuat kerajinan tangan
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 27. Interaksi perawat dengan lansia
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 28. Perawat sedang memijat lansia setelah kegiatan
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 30. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan perawat
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 29. Peneliti selesai mewawancarai perawat
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 31. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan lansia (Ibu MS)
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 32. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan perawat (Ibu MS)
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 33. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan lansia (Ibu YS)
(dok: Bintang, 2018)



Gambar 34. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan lansia (Bapak SO)
(dok: Bintang, 2018)

LAMPIRAN 1

Transkrip Observasi

Tanggal Pengamatan : 16 April 2018
 Jam : 08:00 sd 12:00 WIB
 Kegiatan yang diobservasi : Observasi Kelompok Lansia
 Kode Transkrip : OBK1

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Senin tanggal 16 April 2018 peneliti melakukan observasi berkelompok atau observasi seluruh lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma,	OBK1 1
didalam observasi kelompok ini peneliti melihat dan mengamati kegiatan yang dilakukan oleh para lansia.	OBK1 2
Pada pukul 08:00 s/d 10:00 WIB ada lansia yang duduk-duduk didepan halaman wisma, ada yang sedang menyapu, mendorong roda, jalan kaki di bawah sinar matahari, ada juga sebagian lansia yang membantu lansia yang meninggal kebetulan pada hari Senin saat peneliti melakukan observasi memang ada lansia yang meninggal, ada juga lansia yang tiduran dilantai depan wisma.	OBK1 3
Pada pukul 09:00 WIB ada pembagian snack dari perawat untuk lansia, jadi pada waktu itu para lansia makan snack yang diberikan oleh perawat. Setelah itu peneliti melanjutkan observasi pada jam 09:30 WIB melihat ada lansia yang sedang diwawancara oleh Mahasiswa Psikologi dari Universitas Ahmad Dahlan (UAD). Bersamaan dengan itu peneliti melihat beberapa lansia yang sedang menuju Aula untuk mengikuti kegiatan bernyanyi, dan peneliti melihat ada dua sampai tiga orang lansia yang sedang merokok di depan wisma sebelum mereka menuju Aula.	OBK1 4
Pada pukul 10:00 WIB kegiatan bernyanyi belum dimulai, dikarenakan di aula sedang dipakai oleh almarhum yang sebelumnya peneliti jelaskan bahwa dihari ini ada lansia yang meninggal, pada saat itu masih ada lansia yang asih berada didalam aula menunggu kegiatan bernyanyi.	OBK1 5

Kemudian diwaktu yang bersamaan ada pembagian air putih/air teh dari perawat untuk lansia, sampai pukul 10:20 kegiatan bernyanyi belum dilakukan. Kemudian peneliti melihat berkeliling wisma ternyata masih ada beberapa lansia yang masih berada didalam wisma, dan peneliti melihat ada yang sedang mencuci baju sendiri, ada yang sedang tidur terlihat dari jendela, dan ada juga lansia yang sedang berbincang dengan lansia lainnya dikursi depan wisma.	OBK1 6
Pada pukul 11:05 WIB peneliti melihat ada beberapa lansia yang sedang ikut mendoakan almarhum didalam aula bersama keluarga almarhum dan penguus Panti Wredha Budhi Dharma. Setelah itu jasad almarhum dibawa ke pemakaman menggunakan mobil ambulance dari panti.	OBK1 7
Pada pukul 11:20 WIB kegiatan bernyanyi dimulai, instruktur vokal memberitahukan melalui pengeras suara agar para lansia yang ingin bernyanyi berkumpul di aula. Pada kegiatan bernyanyi saat itu peneliti melihat hanya sebagian lansia saja yang terlihat didalam aula, entah apa yang menyebabkan hanya beberapa lansia saja mengikuti kegiatan bernyanyi, padahal kegiatan bernyanyi itu adalah salah satu kegiatan rutin yang diberikan oleh pihak pengelola panti.	OBK1 8
Melihat peristiwa tersebut membuat peneliti ingin melihat kegiatan para lansia yang tidak mengikuti kegiatan bernyanyi, sehingga pada saat itu peneliti berkeliling wisma untuk melihat aktivitas yang dilakukan para lansia yang tidak mengikuti kegiatan bernyanyi. Peneliti melihat ada lansia yang sedang duduk-duduk santai didepan wisma, ada juga yang sedang merokok dikursi depan wisma, ada juga yang sedang tidur, dll.	OBK1 9
Setelah itu peneliti menuju aula untuk melihat para lansia yang sedang bernyanyi, dan peneliti melihat para lansia sangat gembira dan ketawa-ketawa melakukan kegiatan bernyanyi. Pada pukul 11:50 kegiatan bernyanyi selesai dan para lansia kembali menuju wisma nya masing-masing. Berhubung hari Senin setelah kegiatan bernyanyi tidak ada lagi kegiatan maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan observasi dihari berikutnya.	OBK1 10
Pada peristiwa hari ini peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan rutin yang diberikan oleh pihak pengelola panti ternyata masih banyak lansia yang tidak mengikuti. Aktivitas yang dilakukan oleh para lansia satu dengan yang lainnya sangat berbeda terkecuali kegiatan rutin yang diberikan oleh pihak panti.	OBK1 11

Transkrip Observasi

Tanggal Pengamatan : 17 April 2018
 Jam : 08:00 sd 12:00 WIB
 Kegiatan yang diobservasi : Observasi Kelompok Lansia
 Kode Transkrip : OBK2

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Selasa tanggal 17 April 2018 peneliti melanjutkan observasi secara kelompok, peneliti memulai observasi pada pukul 08:00 WIB.	OBK2 1
Pada pukul 08:00 s/d 10:00 WIB peneliti melihat para lansia menuju aula dan kemudian membuat kerajinan tangan, namun peneliti seperti biasa hanya melihat hanya beberapa saja para lansia yang mengikuti kegiatan kerajinan tersebut.	OBK2 2
Peneliti melihat sangat bagus sekali hasil dari kerajinan yang dibuat oleh lansia yang berbentuk bunga-bunga yang terbuat dari kertas, dan kemoceng dari tali rafia. Setelah kegiatan kerajinan selesai para lansia menuju kembali ke wisma nya masing-masing.	OBK2 3
Namun pada hari selasa peneliti melihat ada lagi alat musik yang berada di dalam aula, padahal kegiatan musik sudah dilakukan dihari senin.	OBK2 4
Dan peneliti melihat para lansia menuju aula kembali, peneliti juga melihat ada beberapa lansia hanya diam saja didalam wisma yang tidak menuju aula.	OBK2 5
Tidak lama dari itu ada kunjungan dari Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia (KEMENKUMHAM) untuk memperingati hari Pemasarakatan. Mungkin itu alasan kenapa dihari selasa ada lagi alat musik di dalam aula.	OBK2 6
Pada waktu itu peneliti melihat ada perwakilan lansia yaang sedang melakukan sambutan-sambutan, tidak dapat dipercaya sambutan simbah tersebut menggambarkan bahwa usia tua masih bisa semangat seperti anak-anak muda, perkataan tersebut sangat menggetarkan hati para tamu yang berada didalam aula dengan memberikan tepuk tangan dan teriakan semangat terhadap simbah.	OBK2 7
Dan peneliti mendengarkan sambutan simbah tersebut sangatlah bagus seperti nasihat yang dijelaskan secara menyindir kehidupan kita.	OBK2 8

Pada pukul 10:20 WIB para lansia yang berada didalam aula diberi snack oleh pihak Kemenkumham, dan tidak lama acara kunjungan yang dilakukan oleh Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia pada hari itu selesai. Setelah itu para lansia menuju kembali ke wismanya masing-masing.	OBK2 9
Pada pukul 10:30 s/d 12:00 WIB peneliti melihat ada beberapa lansia yang sedang merokok di kursi depan wisma sambil mengobrol dengan lansia lainnya, ada beberapa lansia yang sedang diperiksa oleh perawat, ada juga para lansia yang sedang berjalan berkeliling-keliling wisma, dan ada lansia yang sedang ber duduk santai dibawah pohon. Setelah itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan observasi dihari berikutnya.	OBK2 10
Setiap aktivitas yang dilakukan oleh lansia satu dengan lansia lainnya berbeda, peneliti melihat jumlah para lansia lebih banyak ketika mengikuti kegiatan yang diberikan oleh pihak panti apabila sedang ada tamu dari luar.	OBK2 11

Transkrip Observasi

Tanggal Pengamatan : 18 April 2018
 Jam : 08:00 sd 12:00 WIB
 Kegiatan yang diobservasi : Observasi Individu Lansia
 Kode Transkrip : OBI1

Insial Kode

Transkrip Data	Code
Pada hari Rabu tanggal 18 April 2018 selanjutnya peneliti melakukan observasi secara individu, dalam observasi individu peneliti mengambil subjek dari hasil tes kebugaran paling tinggi, sedang, dan paling bawah.	OBI1 1
Ketiga subjek ini peneliti beri nama Responden 1 (69th), Responden 2 (70th), dan Responden 3 (60th). Pada hari pertama observasi individu peneliti melakukan observasi kepada Responden 1 yang memiliki hasil tes kebugaran tengah-tengah diantara hasil tes lansia lainnya.	OBI1 2
Pada pukul 08:00 WIB Responden 1 menuju aula untuk mengikuti kegiatan keterampilan, saat duduk dikursi dalam aula terlihat bahwa beliau tangan dan kaki nya tidak mau diam (bergerak terus-terusan) dibanding dengan teman lansia lainnya.	OBI1 3
Pada pukul 10:20 WIB masih berada didalam aula dan mengikuti kegiatan keterampilan dan bernyanyi bersama. Setelah kegiatan keterampilan selesai Responden 1 kembali menuju wisma.	OBI1 4
Pada pukul 10:40 WIB beliau duduk didalam wisma dan berbincang	OBI1 5

dengan teman kamarnya dan ada perawat yang sedang memijatnya.	
Pukul 11:00 WIB beliau masih ngobrol dengan temannya, dan pada waktu itu memanggil peneliti untuk duduk bersama dengan beliau di kursi depan wisma.	OBI1 6
Pada waktu itu beliau sangat banyak cerita kepada peneliti mengenai latarbelakang beliau dan kenapa beliau bisa sampai berada di Panti Wredha Budhi Dharma ini. Tidak lama dari itu peneliti pun bergegas pergi meninggalkan beliau dikarenakan jika peneliti berlama-lama mengobrol dengan beliau akan tidak terlihat aktivitas apa saja yang akan dilakukan.	OBI1 7
Pada pukul 11:30 WIB Responden 1 sedang memperhatikan teman lansia yang lain sedang diperiksa oleh perawat dari Mahasiswa Ahmad Yani.	OBI1 8
Kemudian peneliti melihat pada waktu itu beliau sedang menyendiri diluar depan wisma nya. Terlihat tidak seperti hari sebelum-sebelumnya dihari tersebut beliau cenderung lebih diam ketika tidak ada kegiatan yang diberikan oleh pihak pengurus Panti. Ini menjadi sebuah pertanyaan bagi peneliti, dan akan dipertanyakan saat wawancara. Setelah pukul 12:00 WIB peneliti memutuskan untuk mengakhiri observasi hari ini dan melanjutkan observasi dihari selanjutnya.	OBI1 9
Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh responden 1 lebih banyak aktivitas yang dilakukan selain kegiatan rutin yang diberikan dari pihak panti.	OBI1 10
Namun disaat yang bersamaan peneliti melihat kadang-kadang responden 1 ini suka menyendiri, melamun, dan menyanyi-nyanyi sendiri.	OBI1 11

Transkrip Observasi

Tanggal Pengamatan : 19 April 2018
 Jam : 08:00 sd 12:00 WIB
 Kegiatan yang diobservasi : Observasi Individu Lansia
 Kode Transkrip : OBI2

Inisial kode

Transkrip Data	Code
Pada hari Kamis 19 April 2018 peneliti melanjutkan observasi individu kepada Responden 2 (70th).	OBI2 1
Pada pukul 08:00 WIB peneliti melihat Responden 2 sedang berjalan keluar panti dan peneliti ikuti ternyata beliau pergi menuju Super Market.	OBI2 2
Setelah kembali lagi ke panti pukul 08:45 WIB beliau berjemur sebentar didekat aula dan tidak lama beliau mengikuti kegiatan didalam aula.	OBI2 3

Di kegiatan tersebut peneliti melihat beliau sedang melakukan bernyanyi yang menyanyikan lagu “Dinda Lestari”.	OBI2 4
Responden 2 mengikuti kegiatan tersebut sampai selesai dan kembali ke wisma nya pada pukul 10:30 WIB.	
Pada pukul 11:00 WIB Responden 2 sedang duduk didepan wisma bersama teman-teman lansia lainnya, dan meminum air mineral yang dikasih oleh perawat.	OBI2 5
Jika ada kegiatan dari panti beliau ini selalu mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini membuat peneliti bertanya-tanya dan peristiwa ini akan peneliti tanyakan pada saat wawancara.	OBI2 6
Pada pukul 11:30 WIB Responden 2 menuju kamarnya untuk istirahat, sampai pukul 12:00 WIB beliau tidak lagi terlihat dari luar maka peneliti memutuskan untuk menghentikan observasi hari ini dan melanjutkan observasi dihari selanjutnya.	OBI2 7
Aktivitas yang dilakukan Responden 2 selalu antusias terhadap kegiatan yang diberikan dari pihak panti.	OBI2 8
Peneliti juga saat melakukan observasi kelompok sempat melihat kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh Responden 2. Pada dasarnya responden 2 ini terlihat sangat semangat menjalani hidup.	OBI2 9

Transkrip Observasi

Tanggal Pengamatan : 20 April 2018
 Jam : 08:00 sd 12:00 WIB
 Kegiatan yang diobservasi : Observasi Individu Lansia
 Kode Transkrip : OBI3

Insial Kode

Transkrip Data	Code
Pada Hari Jumat tanggal 20 April 2018 peneliti melanjutkan observasi individu kepada Responden 3 (60th).	OBI3 1
Pada pukul 08:00 WIB peneliti melihat Responden 3 sedang duduk didepan wisma, sesekali masuk ke dalam wisma.	OBI3 2
Pada pukul 09:35 WIB beliau baru mengikuti kegiatan rutin yang diberikan pihak panti, padahal kegiatan itu sudah dimulai dari pukul 08:30 WIB.	OBI3 3
Pada kegiatan tersebut beliau seperti hanya menjadi partisipasi saja karena peneliti melihat beliau terlihat hanya diam saja tidak mengikuti kegiatan dengan baik.	OBI3 4
Pada pukul 10:00 WIB Responden 3 kembali ke wisma nya karena kegiatan di aula sudah selesai, setelah tiba di wisma peneliti melihat Responden 3 sedang tiduran didepan wisma.	OBI3 5
Tidak banyak kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh beliau, karena dari kembali dari aula pukul 10:00 s/d 11:30 WIB peneliti hanya melihat beliau sedang tiduran di latali depan wisma nya.	OBI3 6
Akhirnya peneliti memutuskan untuk melanjutkan observasi pada	

pukul 13:00 WIB dikarenakan peneliti harus menunaikan ibadah solat jumat.	
Pada pukul 13:00 WIB peneliti melanjutkan kembali observasi kepada Responden 3, peneliti mendekati ke arah wisma Responden 3, terlihat beliau sedang makan,	OBI3 7
setelah makan beliau duduk dikursi depan wisma dan mengobrol dengan teman lansia lainnya dan tidak lama kembali tiduran dilantai depan wisma.	OBI3 8
Tidak banyak ternyata kegiatan yang dilakukan oleh Responden 3 ini. Sampai pukul 14:00 WIB peneliti memutuskan untuk mengakhiri observasi kepada Responden 3.	OBI3 9
Peneliti menyimpulkan kegiatan yang dilakukan oleh Responden 3 ini lebih banyak tiduran dibanding melakukan kegiatan lainnya.	OBI3 10

LAMPIRAN 2

Transkrip Wawancara

Tanggal Pengamatan : 23 April 2018
 Tempat Wawancara : Ruang Perawat Panti Wredha Budhi Dharma
 Topik Wawancara : Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia
 Kode Transkrip : MY

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Peneliti: Apa sih yang dilakuin mas sehari-hari disini? Informan: Sehari-hari disini memenuhi kebutuhan dasar simbahe, kebutuhan dasar memenuhi diri. Istilahe kalo makan kan biasanya kita menyajikan makan ke kopel-kopel dibagi, kalau untuk yang depres ya sekaligus menyuapi. Serta kalo pelayanan yang depres memandikan. Kalo mbah-mbah yang bisa mandi sendiri kan sendiri.	MY 1
Peneliti: Bagaimana sih kondisi lansia saat ini? Informan: Untuk kondisi rata-rata lansia saat ini umurnya ya 60th keatas, kalau kondisi secara kesehatan secara umum banyak yang istilahe kondisinya sehat. 58 itu yang kondisinya sehat kan sekitar 40-an. Ini kan isol sama pra isol, kalau pra isolasi ini sebagian dibantu sebagian bisa memenuhi kebutuhan sendiri, kalau yang isol itu kita yang bantu.	MY 2
Peneliti: Keluhanan apa yang sering lansia rasakan dan sampaikan sama perawat? Informan: Kalau keluhan biasanyakan hubungan antar personal dalam wisma, soalnya kan sifat simbah ini kaya anak kecil toh, nah itu. Makanyakan butuh perhatian yang khusus. Ya nek pertengkarannya sering karena sifatnya sudah seperti anak kecil. Untuk mengenai makanan mereka enggak pernah komplain, kalau mengenai kesehatannya kan ada dokter 3 kali kesini.	MY 3
Peneliti: Ketika ada lansia yang bercerita tentang temen kamarnya kaya gitu, terus apa sih yang dilakukan perawat? Informan: Yang jelas kan kita dengan keluhan-keluhan simbah kan yang paling pertama kan mendengarkan, yang selanjutnya ya istilahnya ya sebisa kita sebagai anak muda terhadap orang tua itu aja.	MY 4
Peneliti: Apa tanggapan dan hal apa yang anda lakukan mengenai latar belakang lansia yang berada di panti atas dasar keinginan sendiri lebih tinggi hasil tes kebugarannya dan lansia yang berada di panti dibawa oleh keluarga hasil tes kebugarannya rendah? Informan: Kalau istilahnya seperti itukan sebenarnya benar karena dari ilmu psikologis sendiri keterpaksaan kesadaran sendiri kan jelas	MY 5

berbeda, dan kebanyakan gimana ya disini itu daripada kesadaran sendiri untuk ke panti dan tidak lebih banyak yang tidak. Iya karena untuk lingkup jogja sendiri kan sempit dan kadang itu banyak sanak saudara tidak mau direpotkan dengan itu tadi, kebanyakan kan suami atau anak sudah meninggal jadi seorang sebatang kara tapi masih punya saudara namun tidak mau direpotkan dengan alasan ekonomi dengan alasan tempat ya macem-macam lah banyak. ya karena kebanyakan selama ini alasan masuk kesini ya itu tadi faktor keluarga kebanyakan satu tidak ada dua mungkin menolak faktor ekonomi juga ya itu tapi jarang yang kesadaran sendiri kesini. kalau seperti itu wajarlah.

Transkrip Wawancara

Tanggal Pengamatan : 23 April 2018
 Tempat Wawancara : Ruang Kantor Panti Wredha Budhi Dharma
 Topik Wawancara : Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia
 Kode Transkrip : RN

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Peneliti: Nama ibu siapa?	RN 1
Informan: (tidak disebutkan namanya)	
Peneliti: Jabatan ibu disini apa bu?	RN 2
Informan: Peksos (Pekerja Sosial)	
Peneliti: Usia Ibu?	RN 3
Informan: 55	
Peneliti: Agamanya?	RN 4
Informan: Katolik	
Peneliti: Pendidikan terakhir ibu apa?	RN 5
Informan: S1	
Peneliti: Ibu tau gak sejarah berdirinya panti?	RN 6
Informan: Disini aja ada (sambil memberikan brosur panti)	
Peneliti: Ibu udah berapa lama kerja disini?	RN 7
Informan: Dari tahun 13 ya dari tahun 2013	
Peneliti: Terus untuk jumlah lansia yang ada disini?	RN 8
Informan: 55	
Peneliti: Gimana sih kondisi lansia yang apa ya istilahnya yang enggak pernah bisa ikut kegiatan rutin, kan disini ada kegiatan rutin bu ya dari senin sampai sabtu.	RN 9
Informan: Karena kondisi, kondisi kesehatannya tidak	

memungkinkan untuk mengikuti kegiatan yang ada disini. Karena satu sakit itu ada berapa ya mas, isolasi 10, terus yang bukan isolasi 10, terus yang ini sekitar kurang lebih 25-an mas yang enggak bisa. Itu karena kondisi kesehatan ya. Jadi ada yang kaki nya memang gak bisa untuk berjalan karena faktor usia ya semua itu ya. Kesehatan karena faktor usia.	
<p>Peneliti: Nah ini yang terakhir pertanyaan yang terakhir ini tujuan saya aktivitas fisik sama kebugaran. Kemarin kan saya sudah observasi terus melakukan wawancara juga sama lansianya, nah saya melihat bahwasannya lansia yang datang kesini bukan atas keinginan sendiri atas dasar ya ada yang dari keluarganya ada yang pihak desanya gitu kan. Nah pas saya observasi ternyata lansia yang datang kesini dengan keluarga itu aktivitasnya lebih cenderung lebih tidak produktif dan hasil tes kebugarannya juga lebih kecil dibanding lansia yang datang kesini sendiri gitu kan. Nah mengenai hal itu apa sih tanggapan ibu dan bagaimana cara mengatasi hal tersebut?</p> <p>Informan: Jadi kaya gini mas, yang disini notaben nya miskin ya semuanya yang kita rekrut disini kan orang terlantar. Nah dari situ kan memang dari sananya ya minta maaf ya ini kan dia kurang gizi toh mas. Nah jadi dengan adanya kekurangan itu tadi asupan gizi itu otomatis yang dari keluarga itu otomatis kesehatannya juga banyak yang menurun, karena memang faktornya itu kebanyakan sakit jadi punya riwayat sakit gitu loh mas. jadi samapai disini pun juga kita enggak bisa memperdayakan, satu memang karena orang tua kedua memang kesehatannya juga tidak memungkinkan untuk kegiatan itu. Terus kita mau kaya gimana ya kita hanya memantau dari segi kesehatan nya saja. kita memaklumi bahwa yang itu tidak ikut kegiatan memang karena kondisi badan nya, kegiatan yang kami berikan sifatnya wajib untuk lansia yang tidak sakit.</p>	RN 10

Transkrip Wawancara

Tanggal Pengamatan : 23 April 2018
 Tempat Wawancara : Depan Wisma Panti Wredha Budhi Dharma
 Topik Wawancara : Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia
 Kode Transkrip : MS

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Peneliti: Usia nya berapa simbah?	MS 1
Informan: Ya sudah 69-an kalo gak salah	
Peneliti: Kelahiran?	MS 2
Informan: Solo	

Peneliti: Saat ini masih berkeluarga atau tidak?	MS 3
Informan: Sudah tidak	
Peneliti: Nama suaminya dulu siapa?	MS 4
Informan: Keliman	
Peneliti: Punya anak gak simbah	MS 5
Informan: Satu, satu itu aja, perempuan.	
Peneliti: Sudah punya cucu?	MS 6
Informan: Sudah cucu nya sudah 2 tapi aku gatau namanya, saya gak tahu yang memberi tahu temennya kok, kawin juga gak memberitahu saya apa-apa juga tidak	
Peneliti: Agamanya simbah?	MS 7
Informan: Katolik, sama aja katolik sama kristen itu sama dirumah ya diajak gereja kristen ya seneng	
Peneliti: Simbah besarnya dimana?	MS 8
Informan: Saya besarnya di jogja, karena ikut sama orang tua	
Peneliti: Simbah pernah sekolah?	MS 9
Informan: Cuma sampe SD, yang penting Cuma tau tulisan sama ngitung tok	
Peneliti: Simbah sehari-hari disini ngapain aja?	MS 10
Informan: Ya cuma duduk, duduk-duduk saja sama jalan-jalan, olahraga sendiri	
Peneliti: Simbah masuk ke panti ini keinginan simbah sendiri atau gimana?	MS 11
Informan: Sama anak saya, saya gak tahu kalau dibawa. Tadinya dibawa ketempat sodara nya yang laki selama dua hari, saya senang toh dibawa kesitu. Tapi saya dibawa kesini, jadi saya tidak tahu dibawa kesini.	
Peneliti: Terus perasaannya simbah udah ada disini gimana?	MS 12
Informan: Biasa saja tidak gimana-gimana, kalau saya termenung ya nyanyi-nyanyi sendiri	
Peneliti: Keadaan simbah sekarang gimana keadaan simbah keadaannya?	MS 13
Informan: Biasa saja, saya tidak pergi kemana-mana. Saya kan pernah melakukan oprasi dua kali jadi kalau selalu jalan-jalan setiap hari suka sakit. Kalau tidur kaya gini terlalu lama ya sakit	
Peneliti: Kebutuhan apa yang sekarang simbah butuhin untuk menjaga diri agar tetap baik gitu	MS 14
Informan: Ya apa saja asalkan yang dibagian sini tidak sakit, Cuma bernyanyi-nyanyi ya sudah. Tidak bagaimana-bagaimana	
Peneliti: Simbah berada disini udah berapa lama?	MS 15

Informan: Sudah tiga tahunan lebih, kalau disini tidak pernah pergi kemana-mana. Paling kalau keluar beli kehabisan gula ya pergi ke warung	
Peneliti: Simbah sering gak menyampaikan keluhan atau yang simbah rasain ke perawat atau ke pengelola?	MS 16
Informan: Gak pernah, mau bilang apa wong perawat juga gak pernah nyamperin gak pernah keluar paling duduk disitu aja.	

Transkrip Wawancara

Tanggal Pengamatan : 23 April 2018
 Tempat Wawancara : Depan Wisma Panti Wredha Budhi Dharma
 Topik Wawancara : Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia
 Kode Transkrip : SO

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Peneliti: Simbah saat ini masih berkeluarga gak?	SO 1
Informan: Enggak	
Peneliti: Dulu nama istrinya siapa?	SO 2
Informan: Suawi	
Peneliti: Udah punya anak?	SO 3
Informan: Engga punya anak	
Peneliti: Agamanya apa simbah?	SO 4
Informan: Islam	
Peneliti: Tempat lahir dimana lahirnya?	SO 5
Informan: Ya di jogja	
Peneliti: Pernah sekolah simbah?	SO 6
Informan: Saya dulu ya cuman SD jaman bung Karno itu	
Peneliti: Yang simbah lakuin sehari-hari disini ngapain aja?	SO 7
Informan: Ya kalo senin cuma nyanyi kalau hari selasa itu bikin kerajinan, kalau hari rabo itu senam, kalau kamis itu yo pengajian	
Peneliti: Simbah masuk ke panti ini keinginan siapa?	SO 8
Informan: Saya cuma diantarkan pak RT, dari panti kan apa orang-orang yang engga mampu orang yang nganu hidup nya sendiri itu kan di panti saja kan sama pak kepala itu, dari pak RT itu kan ditelpon sama bapak kepala itu terus ditinjau betul-betul orang gak mampu terus dibawa sini terus dicatet siapa namanya tempat lahir mana	
Peneliti: Terus setelah simbah masuk kesini perasaannya gimana?	SO 9

Informan: Ya kalau di kampung-kampung malah lebih enak disini, disini ada perawatan, ada itu opo mbak-mbak yang mengantarkan nasi makan 3 kali sehari sama itu perawat-perawat nya	
Peneliti: Kondisi simbah saat ini gimana kondisinya?	
Informan: ya pegel-pegel sini, linu ya punggung. Paling ini dada tapi dikasih obat sama perawat-perawat itu sudah reda.	SO 10
Peneliti: Saya kan kemarin selama tiga hari disini observasi melihat-melihat keadaan disini melihat aktivitas simbah-simbah yang ada disini, nah terus saya melihat itu seperti aktiv gitu kan, jalan-jalan setiap kegiatan ikut terus gitu kan. Apakah simbah setiap minggu nya selalu mengikuti kegiatan yang ada di panti ini atau gimana?	SO 11
Informan: Kalau pagi tuh cuma ya disuruh jalan-jalan kalo pagi biar badan nya gak lemes gitu jalan-jalan aja.	

Transkrip Wawancara

Tanggal Pengamatan : 23 April 2018
 Tempat Wawancara : Depan Wisma Panti Wredha Budhi Dharma
 Topik Wawancara : Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia
 Kode Transkrip : YS

Inisial Kode

Transkrip Data	Code
Peneliti: Nama Suaminya siapa mbah?	YS 1
Informan: Disan	
Peneliti: Udah punya anak simbah?	
Informan: Belom	YS 2
Peneliti: Udah punya cucu?	
Informan: Belom sayang	
Peneliti: Agamanya apa simbah?	
Informan: Pengennya sih ngikutin anak islam soalnya kan dulu katolik tapi belom di baptis ya masih ikut-ikutan orang gak sekolah sih, sekolah Cuma kelas SD dua kelas 2 SD, sekarang agamanya ya ikut-ikut aja kalo Allahu Akbar ya berdoa itu aja	YS 3
Peneliti: Simbah lahirnya dimana?	
Informan: Mana ku tau, di jogja mungkin	YS 4
Peneliti: Simbah di panti ini kesehariannya ngapain?	
Informan: Jalan-jalan ya ini nunggu kalo yang nyuciin kelar ya mbah jemurin kalau gak ada yang jemurin kalau kering atau ada yang jatuh ya saya ambilin, ya itu aja kerja nya.	YS 5
Peneliti: Terus simbah bisa masuk ke panti ini gimana ceritanya?	YS 6

<p>Informan: Diajakin tukang becak, biar ada hiburannya katanya sini orang nya baik-baik nanti jam 3 di jemput. Simbah pusing mikirin ibu mewek melulu jadi terbayang aja narik becak juga, jadi jam 3 ibu siap-siap gitu</p>	
<p>Peneliti: keadaan simbah gimana sekarang?</p> <p>Informan: Ya begini kaki ini rasanya kesemutan dua-duanya, padahal yang pakek platina cuman sebelah kan, tapi ini rasanya dua-duanya sama jadi duduk apa aja ngeglosor aja gitu</p>	YS 7
<p>Peneliti: Yang saat ini simbah butuhin apa kira-kira?</p> <p>Informan: Kok nanya nya gitu sih sayang, kalo simbah pengen uang 10juta gimana? Haha. untuk menahan sakit aja, paling itu tukang jamu suka nagsih jamu pait sama mbah. Itu botol-botol sa</p> <p>mpe suruh di taro dikumpulin dikasih orang yang diterima. Itu punya utang 15ribu, Cuma blas gak megang uang, kan disini Cuma sebulan sekali seresahan tuh 70ribu, gak tau nih kapan ngasih nya lagi. ya gimana allah ngasih rezeki nya ajalah udah pasrah mbah. kondisinya juga di parangi maem.</p>	YS 8

LAMPIRAN 3

No	Reduksi Data
1	Menyapu
2	Mendorong roda
3	Jalan kaki
4	Membantu sesama lansia
5	Istirahat
6	Peran perawat
7	Tempat kegiatan lansia
8	Bernyanyi
9	Merokok
10	Peran panti
11	Ketidak ikut sertaan lansia terhadap kegiatan lansia
12	Mencuci baju sendiri
13	Perbedaan aktivitas lansia
14	Kerajinan tangan
15	Membuat kemoceng
16	Membuat bunga-bunga
17	Mendaur ulang
18	Berduduk-duduk santai
19	Mengobrol
20	Menyendiri
21	Melamun
22	Berbelanja
23	Berjemur
24	Keakraban sesama lansia
25	Sifat lansia seperti anak kecil
26	Lansia butuh perhatian khusus
27	Olahraga
28	Tidur
29	Berdiam
30	Tiduran depan wisma
31	Senam
32	Wisma lansia
33	Kegiatan perawat sehari-hari untuk lansia
34	Dokter mengontrol 3 kali dalam sebulan
35	Pengajian
36	Mengambil jemuran yang sudah kering

37	Perawat mendengarkan keluhan-keluhan lansia
38	Banyak sanak saudara yang tidak ingin direpotkan dengan adanya lansia
39	Alasan ekonomi menjadi salah satu faktor lansia dibawa ke panti
40	Pihak panti memaklumi lansia yang tidak bisa ikut kegiatan
41	Umur rata-rata lansia 60 tahun
42	Kondisi kesehatan secara umum sehat
43	Dari 58 lansia yang kondisinya sehat sekitar 40-an
44	Jumlah lansia yang berada di ruangan isolasi ada 10 orang
45	Jumlah lansia yang berada di ruangan pra isolasi ada 10 orang
46	Kesehatan lansia karena faktor usia
47	Lansia yang baru masuk ke panti kekurangan gizi
48	Lansia dibawa anaknya ke panti
49	Lansia dibawa pak rt setempat ke panti
50	Lansia diajak oleh tukang becak ke panti
51	Tidak semua lansia yang mengikuti kegiatan
52	Kelalaian lansai saat mengikuti kegiatan panti

Klasifikasi Data	Reduksi data	Kode
A. Aktivitas fisik	1. Menyapu	OBK1 3
	2. Mendorong roda	OBK1 3
	3. Jalan kaki	OBK1 3
	4. Membantu sesama lansia	OBK1 3
	5. Istirahat	OBK1 3
	6. Bernyanyi	OBK1 6
	7. Merokok	OBK1 5
	8. Mencuci baju sendiri	OBK1 6
	9. Berduduk-duduk santai	OBK1 9
	10. Kerajinan tangan	OBK2 2
	11. Membuat kemoceng	OBK2 3
	12. Membuat bunga-bunga	OBK2 3
	13. Mendaur ulang	OBK2 3
	14. Mengobrol	OBK2 10
	15. Menyendiri	OBI1 9
	16. Melamun	OBI1 11
	17. Berbelanja	OBI2 2
	18. Berjemur	OBI2 3
	19. Tidur	OBI2 7
	20. Berdiam	OBI3 4

	21. Tiduran depan wisma	OBI3 5
	22. Olahraga	MS 10
	23. Senam	SO 7
	24. Pengajian	SO 7
	25. Mengambil jemuran yang sudah kering	YS 5
B. Pengaruh orang disekitar lansia	1. Peran perawat	OBK1 6
	2. Peran panti	OBI1 10
	3. Tempat kegiatan lansia	OBK1 4
	4. Wisma lansia	OBK1 4
	5. Keakraban sesama lansia	OBK1 6
	6. Kegiatan perawat sehari-hari untuk lansia	MY 1
	7. Dokter mengontrol 3 kali dalam sebulan	MY 3
	8. Perawat mendengarkan keluhan-keluhan lansia	MY 4
	9. Banyak sanak saudara yang tidak ingin direpotkan dengan adanya lansia	MY 5
	10. Alasan ekonomi menjadi salah satu faktor lansia dibawa ke panti	MY 5
	11. Pihak panti memaklumi lansia yang tidak bisa ikut kegiatan	RN 11
B. Latarbelakang lansia	1. Umur rata-rata lansia 60 tahun	MY 2
	2. Kondisi kesehatan secara umum sehat	MY 2
	3. Dari 58 lansia yang kondisinya sehat sekitar 40-an	MY 2
	4. Sifat lansia seperti anak kecil	MY 3
	5. Lansia butuh perhatian khusus	MY 3
	6. Jumlah lansia yang berada diruangan isolasi ada 10 orang	RN 9
	7. Jumlah lansia yang berada diruangan pra isolasi ada 10 orang	RN 9
	8. Kesehatan lansia karea faktor usia	RN 9
	9. Lansia yang baru masuk ke panti kekurangan gizi	RN 11
	10. Lansia dibawa anak nya ke panti	MS 11
	11. Lansia dibawa oleh pak rt setempat ke panti	SO 8
	12. Lansia diajak oleh tukang becak ke panti	YS 6

C. Emergency Code	1. Ketidak ikut sertaan lansia terhadap kegiatan bernyanyi	OBK1 9
	2. Perbedaan aktivitas antar lansia	OBK1 11
	3. Tidak semua lansia yang mengikuti kegiatan	OBK2 5
	4. Mengikuti kegiatan dengan kurang baik	OBI3 4
	5. Kelalaian lansia saat mengikuti kegiatan panti	OBI3 3

LAMPIRAN 4

PEDOMAN WAWANCARA

AKTIVITAS FISIK DAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI LANSIA SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

Identitas Informan

Nama :

Umur :

1. Riwayat Informan

a. Label Keluarga

- Keluarga/Tidak Berkeluarga
- Nama Suami/Istri
- Jumlah Keluarga
- Jumlah Anak (L/P)
- Jumlah Cucu
- Jumlah Anak yang Sudah Menikah
- Agama

b. Riwayat Tentang Tempat Tinggal

- Tempat Lahir
- Tempat Besarnya Lansia

c. Label Sosial

- Pendidikan Terakhir Lansia

- Aktifitas Sehari-hari

2. Pengalaman di Panti Jompo

a. Riwayat Masuk Panti Jompo

- Latarbelakang Lansia Berada di Panti Jompo

- Pengalaman Lansia Selama di Panti Jompo

b. Pelayanan Kesehatan Lansia

- Kesehatan Fisik

- Identifikasi Kebutuhan Fisik
- Pelayanan Kebutuhan Fisik yang diperoleh Lansia
- Hambatan Pelayanan Fisik

LAMPIRAN 5

PEDOMAN WAWANCARA

A. Untuk Pengelola Panti Wredha Budhi dharma Umbulharjo

Yogyakarta

1. Identitas Diri

- a. Nama :
- b. Jabatan :
- c. Usia :
- d. Agama :
- e. Alamat :
- f. Pendidikan Terakhir :

2. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimanakah sejarah berdirinya Panti Wredha Bhudi Dharma?
- b. Sudah berapa lama anda bekerja di Panti Wredha Budhi Dharma?
- c. Ada berapa jumlah Lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma?
- d. Bagaimanakah Kondisi Lansia yang tidak bisa mengikuti kegiatan dari Panti Wredha Budhi Dharma?
- e. Adakah Lansia yang mengalami kecatatan Fisik?
- f. Apa saja keluhan yang sering disampaikan oleh Lansia?
- g. Apakah yang dilakukan pihak instansi ketika mendengar keluhan dari Lansia?

B. Untuk Perawat Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo

Yogyakarta

1. Identitas Diri

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. Agama :
- d. Alamat :

- e. No.HP :
- f. Pendidikan terakhir :

2. Pertanyaan Penelitian

- a. Apakah yang dilakukan keseharian anda?
- b. Bagaimanakah kondisi lansia saat ini?
- c. Apa keluhan yang sering lansia rasakan dan sampaikan kepada anda?
- d. Apa yang anda lakukan apabila lansia mengeluh yang dia rasakan kepada anda?
- e. Apa yang anda lakukan apabila ada lansia yang tidak melakukan aktifitas kesehariannya?

C. Untuk Lansia Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta

1. Identitas Diri

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. Agama :
- d. Alamat :
- e. Pendidikan terakhir :
- f. Status Perkawinan :

2. Pertanyaan Penelitian

- a. Atas keinginan siapa anda berada di Panti Wredha Budhi Dharma?
- b. Sudah berapa lama anda berada di Panti Wredha Budhi Dharma?
- c. Bagaimana Kondisi anda saat ini?
- d. Apa saja keluhan yang sering anda rasakan dan sampaikan?
- e. Bagaimana perasaan anda berada di Panti Wredha Budhi Dharma?
- f. Apakah kebutuhan sehari-hari anda terpenuhi berada di Panti Wredha Budhi Dharma?

**Norma Skor Mentah Laki-laki 6 Minute Walk Test Daya Tahan Jantung-
Paru (Kardiorespirasi) Lansia**

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
6 Minute Walk Test	Kurang dari 610 meter	Kurang dari 560 meter	Kurang dari 545 meter	Kurang dari 470 meter	Kurang
6 Minute Walk Test	610-735 meter	560-700 meter	545-684 meter	470-640 meter	Baik atau Normal

Tabel 3.2

**Norma Skor Mentah Wanita 6 Minute Walk Test
Daya Tahan Jantung-Paru (Kardiorespirasi)Lansia**

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
6 Minute Walk Test	Kurang dari 545 meter	Kurang dari 500 meter	Kurang dari 480 meter	Kurang dari 430 meter	Kurang
6 Minute Walk Test	545-660 meter	500-635 meter	480-615 meter	430-585 meter	Baik atau Normal

Norma Skor Mentah Laki-laki 30 Second Chair Stand Test

Kekuatan Otot Bagian Bawah (Lower Body Strength) Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>30 second chairstand test.</i>	Kurang dari 14 detik	Kurang dari 12 detik	12	Kurang dari 11 detik	Kurang
<i>30 second chairstand test.</i>	14-19 detik	12-18 detik	12-17 detik	11-17 detik	Baik atau Normal

Norma Skor Mentah Wanita 30 Second Chair Stand Test

Kekuatan Otot Bagian Bawah (Lower Body Strength) Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>30 second chairstand test.</i>	Kurang dari 12 detik	Kurang dari 11 detik	Kurang dari 10 detik	Kurang dari 9 detik	Kurang
<i>30 second chairstand test.</i>	12-17 detik	11-16 detik	10-15 detik	9-15 detik	Baik atau Normal

**Norma Skor Mentah Laki-laki *arm curl test* Kekuatan Tubuh Atau
Otot Bagian Atas (Upper Body Strength) Lansia**

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>arm curl test.</i>	Kurang dari 16 detik	Kurang dari 15 detik	Kurang dari 14 detik	Kurang dari 13 detik	Kurang
<i>arm curl test.</i>	16-22 detik	15-21 detik	14-21 detik	13-19 detik	Baik atau Normal

**Norma Skor Mentah Wanita *arm curl test* Kekuatan Tubuh Atau Otot
Bagian Atas (Upper Body Strength) Lansia**

Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>arm curl test.</i>	Kurang dari 13 detik	Kurang dari 12 detik	Kurang dari 12 detik	Kurang dari 11 detik	Kurang
<i>arm curl test.</i>	13-19 detik	12-18 detik	12-17 detik	11-17 detik	Baik atau Normal

Norma Skor Mentah laki-laki Tes *Chair Sit And Reach Test*

Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>chair sit and reach test</i>	Kurang dari -2.5 cm	Kurang dari -3.0 cm	Kurang dari -3.5 cm	Kurang dari -4.0 cm	Kurang
<i>chair sit and reach test</i>	-2.5 cm - +4.0 cm	-3.0 cm - +3.0 cm	-3.5 cm - +2.5 cm	-4.0 cm - +2.0 cm	Baik atau Normal

Norma Skor Mentah Wanita *Chair Sit And Reach Test*

Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>chair sit and reach test</i>	Kurang dari -0.5 cm	Kurang dari -0.5 cm	Kurang dari -1.0 cm	Kurang dari -1.5 cm	Kurang
<i>chair sit and reach test</i>	-0.5 cm - +5.0 cm	-0.5 cm - +4.5 cm	-1.0 cm - +4.0 cm	-1.5 cm - +3.5 cm	Baik atau Normal

Norma Skor Mental laki-laki Tes *Chair Sit And Reach Test*

Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>chair sit and reach test</i>	Kurang dari -2.5 cm	Kurang dari -3.0 cm	Kurang dari -3.5 cm	Kurang dari -4.0 cm	Kurang
<i>chair sit and reach test</i>	-2.5 cm - +4.0 cm	-3.0 cm - +3.0 cm	-3.5 cm - +2.5 cm	-4.0 cm - +2.0 cm	Baik atau Normal

Tabel 3.8

Norma Skor Mental Wanita *Chair Sit And Reach Test*

Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah Lansia

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

Jenis Tes	60-64 tahun	65-69 tahun	70-74 tahun	75-79 tahun	Kategori
<i>chair sit and reach test</i>	Kurang dari -0.5 cm	Kurang dari -0.5 cm	Kurang dari -1.0 cm	Kurang dari -1.5 cm	Kurang
<i>chair sit and reach test</i>	-0.5 cm - +5.0 cm	-0.5 cm - +4.5 cm	-1.0 cm - +4.0 cm	-1.5 cm - +3.5 cm	Baik atau Normal

Norma Indeks Massa Tubuh Lansia

(Sumber :Kusmaedi, N. (2008)

Status Gizi	Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)
Lebih	Lebih dari 24
Normal	19 – 24
Kurang	Kurang dari 19