

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1 *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

INFORMED CONSENT (PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia di UPTD. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Risiko bahaya yang akan timbul
5. Prosedur penelitian yang akan mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut

Berdasarkan informasi tersebut saya (**Bersedia/Tidak Bersedia**) menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

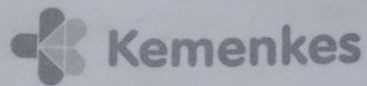
Kupang, 2025

Peneliti

Responden

Fristhania Rambu Imung Kaley

Lampiran 2 Lembar Bukti Proses bimbingan: Lembar Konsultasi



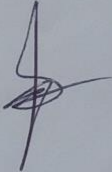
Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Frithania Rambu Imung Kaley
Nim : PO.5303209211438
Nama Pembimbing I : Dr. Florentianus Tat, S.Kp,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Jumat 20-12-23 Jam 09.00 Jam 15.10 Senin - 26-12-23 2024	- Melaporkan diri ke Pembimbing - Mendiskusikan masalah dan menentukan Judul Penelitian - Diskusikan terkait Judul Penelitian dan tentukan Judul	
2.	Senin-6- Januari 2024	- Menunjukkan Durasi - Mengkonsultasikan BAB I - Ditahankan untuk ceritakan tentang kronologisnya lebih mendalam	
3.	Jumat-10- 01-2024	- Menunjukkan kembali revisi pada bagian Latar belakang dan rumusan masalah - Acc BAB I - Lanjut kerja BAB II	

4	Kamis, 16 Jan 2025	- Konsultasi BAB II - Revisi BAB II - Tambahkan Teori yang menjelaskan bahwa Stretching itu dapat menurunkan nyeri Sendi Pada Knsia	
5.	Rabu, 22 Januari 2025	- Konsultasikan Revisi BAB II - Perbaiki Kerangka Konsep - Buat SOP Kompres hangat dan Stretching	
6.		- Konsultasi BAB II dan BAB II - Perbaiki Hipotesis - Revisi BAB III	
7.	Selasa, 11 Januari 2025	- Konsultasi BAB III - Revisi BAB III - Tentukan Jumlah Populasi dan Hitung Sampel	

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Frithania Rambu Imung Kaley
Nim : PO.5303209211438
Nama Pembimbing I : Dr. Florentianus Tat, S.Kp,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
		- Tambahkan Waktu Penelitian nya	
8	21. Februari 2025	- Menunjukkan Kembali hasil revisi pada bagian Populasi dan Sampel	
9.	24. Februari 2025	- Menentukan Sampel - BAB III ACC	

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Frithania Rambu Imung Kaley
 Nim : PO.5303209211438
 Nama Pembimbing II : Yulianti Banhae., SKep., Ns., M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Kamis, 9 Januari 2025	- Konsultasikan Judul Penelitian - Acc Judul Penelitian	
2.	Senin, 25 Feb. 2025	- Konsultasikan BAB I, BAB II dan BAB III	
3.	Rabu, 26 Februari 2025	- Menunjukkan Revisi BAB I dan pada bagian manfaat - Menunjukkan kembali Revisi BAB III pada bagian kriteria Inklusi, eksklusi dan definisi Operasional	
4.	Senin, 10 Maret 2025	- Menyampaikan kembali bentuk perbaikan - Meminta tanda-tangan untuk lembar Persetujuan Pembimbing	

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nama Mahasiswa : Frithania Rambu Imung Kaley
 Nim : PO.5303209211438
 Nama Pembimbing II : Dr. Florentianus Tal, S.Kp.M.Kes

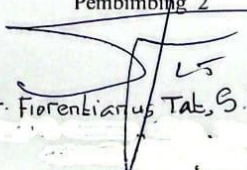
No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Kamis, 26 Juni 2025	- Konsultasikan Proses Penelitian - mengayakan Perkembangan Penelitian di UPTD	
2.	Jumat 1-7 Juni 2025	- Konsultasikan Proses Labulasi Data - mengayakan labulasi data apakah ada kendala atau tidak	
3.	Senin, 30 Juni 2025	- Konsultasi Hasil labulasi Data - Tambahkan gambaran Penelitian lebih lengkap - Tambahkan Penjelasan atau Pengantar pada bagian tabel	

4.	Selasa, 2 Juni 2025	- Perbaiki Pada bagian data khusus - Perbaiki Pada bagian setelah tabel tambahkan Penjelasan - Tambahkan Rujukan atau Penelitian Terdahulu	
5.	Kamis, 3 Juni 2025	- Tambah lagi Rujukan dan Jurnal-jurnal yang mendukung - Perbaiki Kesimpulan berdasarkan Tujuan Khusus yaitu sebelum, setelah dan analisis	
6.	Jumat, 4 Juni 2025	- Tambahkan atau Perbaiki margin - Rapihan lagi - Lanjut Pembimbing ke 2	

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yoani M. V. B Aty., Skep., Ns M, Kep
197908052001122001

Pembimbing 2


Dr. Florentianus Tat, S.Kp.M. Kes

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Frithania Rambu Imung Kaley
 Nim : PO.5303209211438
 Nama Pembimbing II : Yulianti Banhae., SKep., Ns., M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 07 Juni 2023	- Perbaiki tabel dikarakteristik responden yang digabung - Jelaskan saja yang banyak berdasarkan tabel karakteristik responden dan tabel identifikasi sebelum dan sesudah - Hasil Uji Wilcoxon buatkan dalam bentuk tabel yang baru. - Perbaiki yang kuisan bahasa asing	
2.	" Juli	- Melakukan konsultasi - Hilangkan garis horizontal pada tabel - Rapikan tabel dan penomoran	

3.	14 Juni 2025	- Lengkapi Lampiran - Rapihan hasil Uji Normalitas Rata	
4.	15 Juni 2025	- ACC Lanjut Ujian	

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yoani M. V. B Aty., Skep., Ns M, Kep
197908052001122001

Pembimbing



Yulianti Banhae., SKep., Ns., M.Kes
197607312002122003

Lampiran 3 Instrument Penelitian: SOP *Stretching* dan SOP Kompres Hangat

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL <i>STRETCHING</i> /PEREGANGAN	
Pengertian	<i>Stretching</i> peregangan, atau yang lebih dikenal dengan istilah <i>stretching</i> , adalah salah satu jenis latihan yang bertujuan untuk meregangkan otot. Latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan fleksibilitas serta memperluas jangkauan gerakan pada anggota tubuh yang melibatkan persendian. Umumnya, aktivitas ini dilakukan sebagai bagian dari program olahraga atau sebagai upaya rehabilitasi untuk memulihkan fungsi tubuh.
Manfaat	1) Meningkatkan fleksibilitas tubuh 2) Meningkatkan kinerja otot 3) Meningkatkan sirkulasi darah 4) Mengurangi resiko cedera otot 5) Membantu mencegah kekakuan serta nyeri otot 6) Mengurangi ketegangan dan mendorong relaksasi.
Alat dan Bahan	1) Pakaian yang nyaman, sepatu yang tidak licin.
Persiapan	a. Klien 1) Menjelaskan kepada klien terkait manfaat peregangan
Prosedur	1. <i>Stretching</i> Paha depan sambil Berdiri Caranya: 1) Pastikan pemanasan terlebih dahulu sebelum peregangan/<i>stretching</i> dengan berjalan santai dengan tempo yang tidak cepat. 2) Pegang kursi atau bagian belakang sofa sebagai tumpuan, untuk menjaga keseimbangan diri dengan satu kaki (lebih baik jika penyangganya berat)

- 3) Pegang kursi dengan tangan kiri, tekuk lutut kanan, dan dengan menggunakan tangan kanan, pegang kaki di pergelangan atau bagian atas kaki dan tarik kaki ke arah bawah. Jaga agar lutut Anda tetap mengarah ke lantai.



- 4) Tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik, biarkan kaki kembali ke bawah dan ulangi dengan kaki kiri.

2. Duduk dengan lutut menempel ke dada



- 1) Seperti latihan sebelumnya, lakukan sedikit gerakan ringan untuk kaki.
- 2) Duduklah dengan nyaman di kursi, dan sambil duduk, pegang lutut kanan dan tarik perlahan-lahan ke arah dada. Setelah merasakan sensasi peregangannya, tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik.
- 3) Arahkan kaki kembali ke lantai secara perlahan dan ulangi latihan ini dengan kaki yang lain.

3. Peregangannya *Hamstring* (Otot Paha Belakang)



- 1) Pilih permukaan yang kokoh untuk diduduki.
- 2) Selanjutnya, rentangkan salah satu kaki ke permukaan. Secara perlahan condongkan tubuh

ke depan, bernapaslah dan raihlah paha, Lutut atau pergelangan kaki, (hati-hati dengan peregangan ini jangan dilakukan secara berlebihan).

- 3) Selanjutnya, tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik dan letakkan kembali kaki Anda dengan lembut dan ulangi dengan sisi tubuh Anda yang lain.

4. Peregangan *Soleus* (pada betis)



- 1) Berdirilah dan menghadap kursi sebagai penyangga.
- 2) Letakkan kaki kanan di depan kaki kiri dan letakkan kedua tangan di kursi di depan anda sebagai penyangga. Setelah merasa nyaman, mulailah menekuk lutut kanan secara perlahan hingga mulai merasakan peregangan pada kaki kiri bawah.
- 3) Pastikan tumit kiri tetap berada di lantai. Tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik.
- 4) Setelah merasa nyaman dan meregang, perlahan-lahan, tukar posisi kaki kiri dan kanan Anda dan ulangi latihan ini lagi.

5. Peregangan Sisi *Overhead* (Peregangan Samping diatas kepala)



- 1) Berdirilah dengan kaki terbuka selebar bahu dan angkat tangan di atas kepala, dengan mengaitkan jari-jari jika mau.
- 2) Jaga agar tubuh agar tetap panjang, perlahan-lahan condongkan tubuh ke kiri.



- 3) Tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik, kembali ke tengah

- 4) Ulangi peregangan yang sama di sisi

kanan.

Aspek hebat lainnya dari latihan ini adalah Anda dapat melakukannya sambil duduk. Untuk individu dengan mobilitas atau komplikasi kesehatan, latihan ini dapat diselesaikan dengan cara yang sama:

- 1) Duduklah di kursi yang tinggi dan jaga agar pinggul, lutut, dan jari-jari kaki tetap menghadap ke depan.
- 2) Angkat lengan di atas kepala dan ulangi instruksi di atas. (Jika Anda merasa ini terlalu sulit, letakkan lengan Anda di pinggul, atau ke samping).
- 3) Bersandarlah secara perlahan ke salah satu sisi selama 10 hingga 30 detik.
- 4) Jika perlu, satu tangan dapat memegang kursi untuk menopang dan menyeimbangkannya.

6. Peregangan bahu

- 1) Berdirilah, atau duduk, setinggi yang bisa dilakukan
- 2) Pegang salah satu lengan dengan tangan yang berlawanan dan secara perlahan, tarik lengan secara perlahan di dada hingga mulai merasakan peregangan di bahu. (Saat melakukan peregangan, pastikan siku berada di bawah ketinggian bahu).
- 3) Tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik, lalu ulangi dengan lengan yang lain.

- 4) Sama seperti latihan sebelum ini, Kita dapat melakukan peregangan ini sambil berdiri atau duduk, sesuai dengan kemampuan masing-masing. Sehingga mendapatkan hasil maksimal dari latihan peregangan.

7. Peregangan *Trisep* (Peregangan pada bagian lengan Belakang)

- 1) peregangan *trisep* dapat dilakukan sambil berdiri atau duduk. Pastikan duduk tegak dan gunakan kursi untuk menjaga punggung tetap lurus
- 2) Berdiri (atau duduk) tegak dan posisikan kaki selebar pinggul.
- 3) Angkat kedua lengan di atas kepala, tekuk lengan kanan sehingga posisinya berada di belakang kepala.
- 4) Selanjutnya, letakkan tangan kiri di siku kanan dan tarik siku ke bawah secara perlahan ke arah punggung hingga mulai merasakan peregangan pada lengan atas.
- 5) Tahan peregangan ini selama 10 hingga 30 detik, kembalikan lengan ke posisi semula dan ulangi peregangan yang sama untuk lengan kiri.

8. Peregangan Pinggul Berdiri



- 1) Pertama, cari kursi yang kokoh dan berdirilah kaki menghadap ke bagian belakang kursi, pastikan jarak cukup jauh dari kursi untuk mengangkat kaki.



- 2) Kemudian, sambil memegang kursi dengan kedua tangan, langkahkan kaki kiri ke belakang, dan jaga agar lutut kanan tetap tertekuk.
- 3) Regangkan tubuh dengan tegak, dimana kita akan merasakan di bagian depan pinggul kiri.

	4) Tahan posisi ini selama sekitar 10 hingga 15 detik, ganti kaki sebelah, dan ulangi.
--	--

SOP Kompres Hangat

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL KOMPRES HANGAT	
Pengertian	Kompres hangat membantu menciptakan kenyamanan, mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, mencegah atau mengurangi kejang otot, serta memberikan kehangatan pada area tubuh tertentu.
Manfaat	1) Meningkatkan sirkulasi darah yang sehat. 2) Mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. 3) Memberikan kehangatan dan kenyamanan bagi klien. 4) Meredakan nyeri dengan cara merelaksasi otot-otot. 5) Mengurangi kekakuan sendi dengan menurunkan viskositas cairan sinovial.
Alat dan Bahan	1) Baskom berisi air hangat dengan suhu 40-43 derajat Celcius. 2) Handuk/ waslap 3) Handuk pengering 4) Termometer
Persiapan Pasien	Sampaikan terlebih dahulu kepada klien terkait Prosedur dan Manfaat Kompres hangat
Langkah-Langkah	1) Dekatkan alat yang akan digunakan 2) Cuci tangan 3) Atur posisi klien sesuai kenyamanan pasien 4) Ukur suhu tubuh klien 5) Basahi waslap dengan air hangat yang sudah disediakan, kemudian peras lalu letakkan pada daerah sendi yang sakit atau nyeri. 6) Tutup waslap yang digunakan untuk kompres dengan handuk kering agar tidak ada air yang menetes. 7) jika kain mulai terasa dingin, masukkan kembali waslap ke dalam air hangat 8) Ulangi proses ini selama 20 menit

	9) Setelah selesai, keringkan daerah sendi yang dikompres dengan menggunakan handuk/kain yang kering. 10) Rapihan pasien, dan alat dan bahan yang digunakan 11) Kaji kembali respon klien setelah diberikan kompres hangat.
--	--

Lampiran 4 Lembar Observasi Numerical Rating Scale (NRS)

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Skala *NRS (Numeric Rating Scale)*: 0 = tidak nyeri, 1–3 = nyeri ringan, 4–6 = nyeri sedang, 7–10 = nyeri berat

Hari	Perlakuan	Jam	Skala nyeri Sebelum	Jam	Skala nyeri Sesudah
Senin	<i>Stretching</i> Kompres Hangat				
Selasa	<i>Stretching</i> + Kompres Hangat				
Rabu	<i>Stretching</i> + Kompres Hangat				
Kamis	<i>Stretching</i> + Kompres Hangat				
Jumat	<i>Stretching</i> + Kompres Hangat				
Sabtu	Istirahat				

Lampiran 5 Lembar ACC Judul

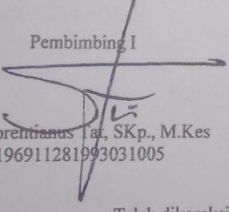
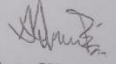
 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Jalan Piet A. Tallo Liliha Debaba
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
03801 3500256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Frithania Rambu Imung Kaley
NIM : PO5303209211438
Prodi : D4 Keperawatan
Judul :
*Pengaruh Stretching dan Kompres Hangat terhadap Penurunan
Nyeri Sendi Pada Lansia*

Mengajukan Judul Penelitian yang sudah disetujui Pembimbing I dan 2

 Pembimbing I Dr. Florentianus Iat, SKp., M.Kes 196911281993031005	 Pembimbing II Yulianti Banhae., SKep., Ns., M.Kes 197607312002122003
---	--

Telah dikoreksi dan disetujui oleh

 Koordinator Skripsi Dr. Aemilianus Mau., S.Kep., Ns.M.Kep. 19725271998031001	 Ketua prodi Ns Yoani M.B Aty, S.Kep.M.Kep 197908052001122001
---	---

Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal ke UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kupang
Jalan Piet A, Tallo, Liliba, Oebobo
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/3277/2025
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

5 Mei 2025

Yth. Kepala Panti Sosial Trisna Werdha Budi Agung Kupang

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan pengambilan data awal kepada:

Nama Peneliti : Frithania Rambu Imung Kaleyl
NIM : PO 5303209211438
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Judul : "Pengaruh Stretching Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Pasien Di Panti Sosial Trisna Wedha Budi Agung Kupang"
Waktu Penelitian : Bulan Mei 2025

Demikian permohonan kami, atas Bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

"Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://lte.kominfo.go.id/verifyPDF>"



Lampiran 7 Surat permohonan ijin Penelitian

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang Jalan Piel A, Talu, Liliak, Oetoko Kupang, Nusa Tenggara Timur 85191 telp. 0850 9850296 https://www.poltekkeskupang.ac.id
Nomor : PP 06 02/F.XXIX/3658/2025 Hal : Permohonan Ijin Penelitian	16 Mei 2025
Yth. UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang di Tempat	
Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Penelitian kepada:	
Nama Peneliti : Frithania Rambu Imung Kaley NIM : PO 5303209211438 Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik Judul Penelitian : "Pengaruh Stretching Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang "	
Tempat Penelitian : UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang	
Waktu Penelitian : Mei - Juni 2025	
Demikian permohonan kami, atas Bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.	
Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang	
	
Irfan, SKM., M.Kes	
*Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://whs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF	
	
yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara	

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/3658/2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

16 Mei 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk
melakukan Penelitian kepada:

Nama Peneliti : Frithania Rambu Imung Kaley
NIM : PO 5303209211438
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Judul Penelitian : "Pengaruh Stretching Dan Kompres Hangat Terhadap
Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPTD
Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang "

Tempat Penelitian : UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi
Agung Kupang

Waktu Penelitian : Mei - Juni 2025

Demikian permohonan kami, atas Bantuan dan kerja samanya diucapkan terima
kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

"Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>"



Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Nakalan
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lema)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmpptsp.nttprov.id Email : dpmpptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 500.16 7 2-000 9 2/2265/DPMPPTSP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Alexander B. Koroh, MPM
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Frithania Rambu Imung Kaley
NIM : PO5303209211438
Jurusan/Prodi : DIV - Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PENGARUH *STRETCHING* DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPTD
KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA BUDI AGUNG KUPANG

Lokasi Penelitian : UPTD. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 17 Juni 2025
- b. Berakhir : 30 Juni 2025

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 17 Juni 2025

a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan PTSP Provinsi NTT.

Drs. Alexander B. Koroh, MPM
Pembina Tk
NIP. 197004271990031005

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang
3. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan

Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin Proposal

FRISTHANIA R. I. KALEY PERB. 3 - BAB 1-3.docx

ORIGINALITY REPORT

27 %	25 %	12 %	11 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Delia Mentari, Ikbal Fradianto, Yuyun Tafwidhah. "Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan Stretching Exercise pada Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia dan Pensiunan dengan Masalah Nyeri Sendi", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	1 %
2	www.scribd.com Internet Source	1 %
3	ejournalwiraraja.com Internet Source	1 %
4	pt.scribd.com Internet Source	1 %
5	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
6	ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id Internet Source	1 %
7	repository.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1 %
8	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %

Lampiran 10 Surat selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS SOSIAL
UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG
Jln. Rambutan Nomor 09 Oepura-Kota Kupang Email : lansiakupang22@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.9/142/Dinsos 3/2025

Dasar : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor: 500.16.7.2-000.9.2/2265/DPMTSP/2025 Tanggal 17 Juni 2025

Kepala UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama	: Fristhania Rambu Imung Kaley
Nim	: PO5303209211438
Jurusan/Prodi	: DIV - Keperawatan
Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Waktu Penelitian	: 17 s/d 30 Juni 2025

Telah menyelesaikan penelitian pada UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang, Dinas Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan judul "PENGARUH STRETCHING DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG". Sehubungan dengan berakhirnya kegiatan penelitian tersebut, diminta kepada peneliti agar pasca presentase hasil penelitian dan finalisasinya, diminta untuk menyampaikan 1 (satu) eksemplar dokumen penelitian kepada Kepala UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang sebagai bahan pustaka.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Kepala UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang,
Augustinus, S.Pi
Penata Induk I
0612112001121001

Tembusan:

1. Kepala Dinas PMPTSP Provinsi NTT di Kupang;
2. Kepala Dinas Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Kupang.

CC0 Reproduksi dengan Syarat Sederhana

Lampiran 11 Data Mentahan SPSS

	A	B		D	E	F	G	H	I	J
2	Nama (Initial)	Kode	Umur	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Pendidikan Terakhir	Kode	Pekerjaan	Kode
3	Y.O	1	80 Tahun	2	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
4	N.A	2	78 Tahun	2	L	1	SD	2	Tidak bekerja	1
5	F.M	3	77 Tahun	2	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
6	T.A	4	75 Tahun	2	P	2	SD	2	Tidak bekerja	1
7	E.M	5	62 Tahun	1	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
8	M.D	6	72 Tahun	2	P	2	SD	2	Tidak bekerja	1
9	A.N	7	70 Tahun	1	P	2	tidak selesai SD	1	Tidak bekerja	1
10	M.S	8	68 Tahun	1	P	2	SMP	3	Tidak bekerja	1
11	Y.B	9	75 Tahun	2	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
12	R.R	10	66 Tahun	1	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
13	M.T	11	75 Tahun	2	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
14	M.K	12	72 Tahun	2	P	2	SI	5	Pensun	2
15	S.W	13	79 Tahun	2	P	2	SI	5	Pensun	2
16	Y.K	14	66 Tahun	1	L	1	SD	2	Tidak bekerja	1
17	E.T	15	72 Tahun	2	L	1	SD	2	Tidak bekerja	1
18	C.N	16	72 Tahun	2	L	1	SMP	3	Tidak bekerja	1
19	Y.L	17	73 Tahun	2	L	1	SD	2	Tidak bekerja	1
20	A.J	18	71 Tahun	2	L	1	SMA	3	Tidak bekerja	1
21	S.H	19	65 Tahun	1	P	2	SMP	3	Tidak bekerja	1
22	Y.B	20	67 Tahun	1	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
23	R.G	21	72 Tahun	2	P	2	SD	2	Tidak bekerja	1
24	P.H	22	73 Tahun	2	P	2	SD	2	Tidak bekerja	1
25	M.F	23	61 Tahun	1	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
26	M.L	24	77 Tahun	2	P	2	SI	5	Pensun	2
27	N.B	25	80 Tahun	2	P	2	SD	2	Tidak bekerja	1
28	D.M.L	26	67 Tahun	1	P	2	SMA	4	Tidak bekerja	1
29	E.L	27	73 Tahun	2	P	2	SI	5	Pensun	1
30	S.F	28	74 Tahun	2	P	2	SMP	3	Tidak bekerja	1
31	M.P	29	70 Tahun	1	L	1	SMA	4	Tidak bekerja	1
32	C.M	30	67 Tahun	1	L	1	SMA	4	Tidak bekerja	1

No	Responden	PRE TEST					POSTTEST				
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT
3	Y.O	6	5	5	5	6	5	5	3	4	4
5	N.A	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1
6	F.M	7	6	4	4	4	6	6	4	4	4
7	T.A	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1
8	E.M	2	2	2	2	0	2	1	1	1	0
9	M.D	6	5	4	3	3	5	3	3	3	3
10	A.N	5	3	1	3	3	3	2	1	1	3
11	M.S	2	1	2	2	1	0	1	0	1	1
12	Y.B	5	5	3	3	2	3	0	2	2	2
13	R.R	6	6	5	5	5	6	5	5	4	4
14	M.T	6	6	6	5	4	6	5	4	4	4
15	M.K	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3
16	S.W	4	3	2	3	3	3	4	1	2	2
17	X.S	5	5	3	1	2	4	4	2	0	2
18	E.T	3	2	2	4	3	2	1	1	2	3
19	C.W	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3
20	Y.L	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1
21	A.J	5	3	3	3	3	4	2	3	3	3
22	S.H	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2
23	Y.B	6	5	5	4	1	6	5	4	3	4
24	R.G	5	3	2	2	2	4	2	3	1	2
25	P.H	4	4	3	4	2	3	3	2	3	2
26	M.F	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3
27	M.L	6	5	5	3	3	5	5	4	3	3
28	N.B	3	2	2	2	0	2	1	2	1	0
29	D.M.L	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
30	E.L	6	5	5	4	4	5	5	4	3	3
31	S.F	6	6	6	5	5	6	6	5	5	5
32	M.P	3	2	3	2	1	2	2	2	1	0
33	C.M	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1

		SEBELUM	TOTAL	SETELAH	TOTAL
		RINGAN	11	RINGAN	22
		SEDANG	18	SEDANG	5
		BERAT	1	BERAT	0
				TIDAK NYERI	3
		total	30	Total	30
Keterangan:					
Tidak Nyeri	Skala 0				
Ringan	Skala 1- 3				
Sedang	Skala 4-6				
Berat	Skala 7-9				
Sangat Berat	Skala 10				

Lampiran 12 Hasil Uji Statistik

Karakteristik responden UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang

Statistics

	Umur	Jenis kelamin	PendidikanTerakhir	Pekerjaan
N Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	1.30	1.73	3.27	1.13
Median	1.00	2.00	3.50	1.00
Minimum	1	1	1	1
Maximum	2	2	5	2

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60-70 Tahun	21	70.0	70.0	70.0
Valid 71-80 Tahun	9	30.0	30.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	8	26.7	26.7	26.7
Valid Perempuan	22	73.3	73.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

PendidikanTerakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak selesai SD	1	3.3	3.3	3.3
SD	9	30.0	30.0	33.3
SMP	5	16.7	16.7	50.0
SMA	11	36.7	36.7	86.7
S1	4	13.3	13.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Hasil Uji *Friedman Test*

Ranks

	Mean Rank
Tingkat nyeri Pretest H1	9.48
Tingkat nyeri Posttest H1	7.35
Tingkat nyeri Pretest H2	7.57
Tingkat nyeri Posttest H2	4.90
Tingkat nyeri Pretest H3	6.57
Tingkat nyeri Posttest H3	3.68
Tingkat nyeri Pretest H4	5.52
Tingkat nyeri Posttest H4	3.38
Tingkat nyeri Pretest H5	3.77
Tingkat nyeri Posttest H5	2.78

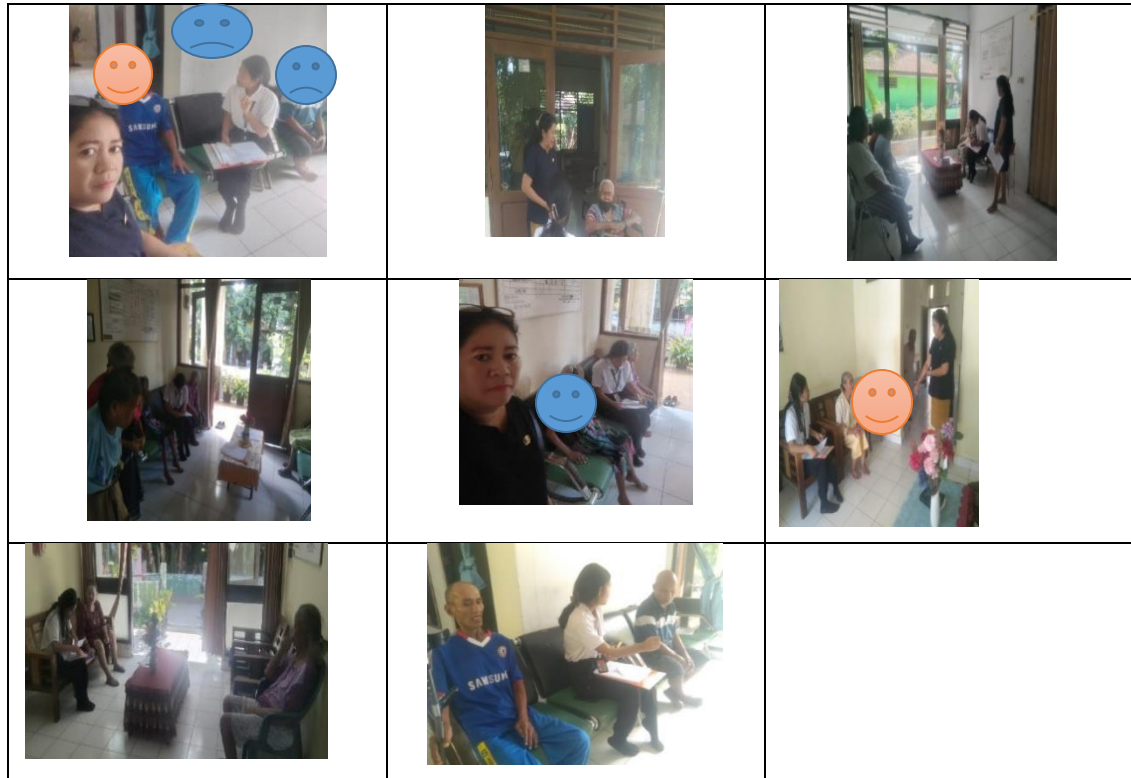
Test Statistics^a

N	30
Chi-Square	169.382
df	9
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Lampiran 13 Dokumentasi Hasil Penelitian

Inform Consent



Hari Pertama



Hari Kedua



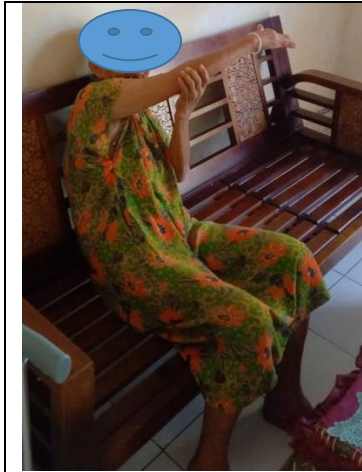
Hari Ketiga



Hari Keempat



Hari Kelima



Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin Skripsi

UJI TURNITIN NIA FIX...docx			
ORIGINALITY REPORT			
9%	10%	11%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	3%	
2	kampusbeda.blogspot.com Internet Source	2%	
3	repository.ucb.ac.id Internet Source	1%	
4	adoc.pub Internet Source	1%	
5	jurnal.fem.uniba-bpn.ac.id Internet Source	1%	
6	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	1%	
7	repository2.stikesayani.ac.id Internet Source	1%	
8	Siti Fadlilah. "Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta", Caring : Jurnal Keperawatan, 2019 Publication	1%	
9	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	1%	

Lampiran 15 Hasil Uji Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0281/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Frisithania Rambu Imung Kaley
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Stretching dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang"

"The Effect of Stretching and Warm Compresses on Reducing Joint Pain in the Elderly at the UPTD for Elderly Social Welfare in Kupang"

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, 1) 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 02 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 02 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 02, 2025 until August 02, 2026.

August 02, 2025
Chairperson,

