

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN TERHADAP
PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA
PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B
KECAMATAN TONDANO SELATAN**

SKRIPSI

**FRANSINA LONDAR
12061011**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2016**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN TERHADAP
PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA
PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B
KECAMATAN TONDANO SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle
Manado**

**FRANSINA LONDAR
12061011**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN TERHADAP
PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA
PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B
KECAMATAN TONDANO SELATAN

Nama : Fransina Londar
NIM : 12061011
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,
Manado, 25 Juli 2016

Pembimbing I



Annastasia S. Lamonge.S.Kep..Ns..MAN

Pembimbing II



Wahyuni Langelu.BSN.,M.Kes

Mengetahui,

Dekan



Dr. Indriani Yauri,MN

Ketua Program Studi



Wahyuni Langelu.BSN.,M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

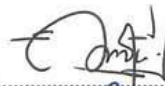


PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN TERHADAP
PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA
PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B
KECAMATAN TONDANO SELATAN

Yang disusun dan diajukan oleh :

FRANSINA LONDAR
12061011

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal, 25 Juli 2016
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

1. Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN :  (.....)
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes :  (.....)
3. Dr. Indriani Yauri, MN :  (.....)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado


Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenarnya-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naska SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah tesis dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI., saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 25Juli 2016

Mahasiswa,

Nama : Fransina Londar

NIM : 12061011

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan Unika DLSM

ABSTRAK

Fransina Londar, 12062120

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B KECAMATAN TONDANO SELATAN

Pembimbing : Annastasia S.Lamonge dan Wahyuni Langelo

Osteoporosis atau kekeroposan tulang merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan hilangnya massa tulang, sehingga tulang mudah patah dan tidak tahan terhadap tahanan atau benturan. Menurut (WHO) World Health Organization mengatakan bahwa sekitar 200 juta orang menderita osteoporosis diseluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan Lasallian terhadap perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita usia premenopause di Perum Blok B Kecamatan Tondano Selatan. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment, non equivalent control group*. Populasi adalah seluruh wanita usia premenopause yang berada di blok B kecamatan Tondano Selatan. Sampel berjumlah 32 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Analisa data dengan uji statistik yaitu uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan Lasallian terhadap perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita usia premenopause. Melalui uji t diperoleh hasil ($p=0,000$) dengan tingkat kemaknaan ($p<0,05$). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Manfaat dalam penelitian ini adalah memberikan informasi untuk meningkatkan program-program pemerintah yaitu promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan masyarakat tentang osteoporosis dan sebagai landasan untuk meningkatkan pendidikan kesehatan tentang osteoporosis khususnya bagi wanita usia premenopause.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan Lasallian, perilaku pencegahan osteoporosis, wanita usia premenopause.

Kepustakaan: 9 buku, 11 jurnal

ABSTRACT

Fransina Londar, 12061011

THE INFLUENCE OF LASALLIAN HEALTH EDUCATION TO BEHAVIOR PREVENTION OSTEOPOROSIS IN WOMEN PREMENOPAUSE AGE IN A HOUSING BLOCK BKECAMATAN TONDANO SOUTH

Pembimbing : Annastasia S.Lamonge dan Wahyuny Langelo

Osteoporosis or porous bones is an allness that characterized by loss of mass bone, so that the easily broken and not resistant to prisoners or collision. Research aims to understand the influence of education health lasallian to behavior prevention osteoporosis in women premenopause age in a housing block b kecamatan tondano south. The kind of research this is quasi eksperiment, non equivalent control group . The population was all the women premenopause age which is located in ahousing block b kecamatan tondano south. Sample totaled 32 people taken with total sampling use techniques. Research instruments used namely the questionnaire. Data analysis by test statistics namely t test. The results of the study indicated significant impact Lasallian health education to behavior prevention osteoporosis in women premenopause age. with this t test the results ($p=0,000$) with level meaning ($p<0,05$). Data analisysused in this research was analysis univariat and bivariat. Benefits in this research is to provide information to increase knowledge and behavior prevention the public about osteoporosis and as a foundation for improve aducation health about osteoporosis especially for women premenopause age.

Password : Lasallian health education, behavior prevention osteoporosis, women premenopause age.

Literature : 9 books, 11 journal

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasihnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Lasallian Terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Premenopause Di Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan”

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program pendidikan sarjana keperawatan di fakultas keperawatan Unika De La Salle Manado.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bantuan dan dukungan dari semua pihak baik kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun masih banyak kekurangan yang ada.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Revi R.H.M Tanod, SS,SE,MA, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Dr. Indriani Yauri, MN, Dekan Fakultas Keperawatan.
3. Annastasia S.Lamonge, S.Kep., Ns. MAN dan Wahyuni Langelo, BSN., M. Kes,Dosen Pembimbing I dan II. Terima kasih untuk setiap saran, kritikan dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Orang tua yang tercinta. Terima kasih untuk setiap kasih sayang, pengertian, kesabaran, semangat dan doa yang tak henti-hentinya diberikan untuk kesuksesan penulis.
5. Terima kasih buat Saudara dan Saudari tersayang Angky, Netty,Rasya, Nardy, Marky, Vera,Susan, dan dokter Yul untuk dukungan dan semangat serta doa yang selalu di berikan kepada penulis.
6. Terima kasih juga buat teman-teman yang selalu berjuang hingga larut malam (Ona, Lia, Windy, Puput, Erni, Vero dan Nike) dan untuk Adik-adik tersayang di Kost Aresident terima kasih untuk kebersamaannya.

7. Terima kasih buat Ona, Olin, Edo yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian, terima kasih banyak atas bantuan dan dukungannya.
8. Terima kasih untuk para dosen keperawatan yang selalu mendukung dan memberikan ilmu dan semangat kepada penulis.

Manado, 25 Juli 2016

Fransina Londar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4 Ringkasan Isi	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Wanita Usia Premenopause.....	6
2.2 Pendidikan Kesehatan Lasallian	16
2.3 Penelitian Terkait.....	19
2.4 Teori Keperawatan.....	24

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	26
3.1 Kerangka Konsep.....	26
3.2 Hipotesis Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1 Desain Penelitian	29
4.2 Lokasi Penelitian	29
4.3 Waktu Penelitian.....	30
4.4 Populasi dan Sampel.....	30
4.5 Instrumen Penelitian	30
4.6 Proses Pengumpulan Data	32
4.7 Analisa Data.....	33
4.8 Etika Penelitian.....	34
BAB V HASIL PENELITIAN.....	36
5.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	37
5.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir.....	37
5.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	38
5.4. Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	38
5.5 Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	38
5.6. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	39
6.1.1. Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Premenopause Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	39
6.1.2. Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Premenopause Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	40
6.1.3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Lasallian terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Premenopause.....	40

BAB VII PENUTUP.....	43
7.1. Kesimpulan.....	43
7.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Table 1 : Penelitian Terkait.....	20
Tabel 2 : Defenisi Operasional.....	27
Table 3: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur,Pendidikan Terakhir Dan Pekerjaan.....	37
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	37
Table 5 : Distribusi Frekuensi Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Lasallian.....	38
Table 6: Distribusi Frekuensi Efektifitas Pendidikan Kesehatan Lasallian	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Teori Keperawatan.....	25
Gambar 2 : Bagan Pengumpulang Data.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner
- Lampiran 6 : *Leaflet*
- Lampiran 7 : Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 8 : Garis-garis Besar Program Pengajaran
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Uji Normalitas
- Lampiran 11 : Uji t
- Lampiran 12 : Frekuensi
- Lampiran 13 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti P. A, 2012. Skripsi Gambaran Tingkat Pengetahuan Osteoporosis Pada Pegawai Administrasi Perempuan Di Universitas Indonesia.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314306-S43826-Gambaran%20tingkat.pdf>.
Diunduh pada tanggal 12 Maret 2016, pukul 21.07 WITA.
- Efendy F, Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta : Salemba Medika.
- Febriani R.A.P. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Pre-Menopause Di Kelurahan Jebres Surakarta.
<https://dglib.uns.ac.id/dokumen/download/29261/NjE3MTM=/Hubungan-Tingkat-Pengetahuan-Osteoporosis-Dengan-Perilaku-Pencegahan-Osteoporosis-Pada-Wanita-Pre-Menopause-Di-Kelurahan-Jebres-Surakarta-abstrak.pdf>.
Diunduh pada tanggal 16 Maret 2016, pukul 22.10 WITA.
- Harly V. 2010. Kuesioner Penelitian Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Jati Makmur Kecamatan Binjai Utara.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/22611/1/Appendix.pdf>. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2016, pukul 01.58 WITA.
- Hartono M. 2011. Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis. Jakarta : Puspa Swara.
- Kemenkes RI. 2012. Kemenkes RI Ajak Masyarakat Lakukan Pencegahan Osteoporosis.
<http://www.depkes.go.id/article/print/2083/kemenkes-ri-ajak-masyarakat-lakukan-pencegahan-osteoporosis.html>. Diunduh pada tanggal 5 Maret 2016, pukul 03.00 WITA.
- Kemenkes RI. 2015. Data dan Kondisi Penyakit Osteoporosis di Indonesia.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-osteoporosis.pdf>. Diunduh pada tanggal 8 Maret 2016, pukul 22.50 WITA.
- Lamonge A., et al. 2015. Peningkatan Kemandirian Perawatan Diri Penderita DM Tipe 2 Berbasis Metode Pendidikan Lasallian. Manado.
- Minropa A. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Resiko Osteoporosis Pada Lansia Di Kenagarian Api-Api Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Baru Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
<http://www.journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php?file=4f.pdf>. Diunduh pada tanggal 14 Maret 2016, pukul 23.38 WITA.
- Nahariani P. 2016. Nursing Model. Indonesia.
https://www.academia.edu/3657714/Nursing_model. Diunduh pada tanggal 4 April 2016, pukul 21.10 WITA.

- Pamela C. Anania et al. 2011. Memahami Berbagai Penyakit. Jakarta : Penerbit Jurnal Nursing.
- Pratami H. 2010. Perilaku Wus Terhadap Pencegahan Penyakit Osteoporosis di Kelurahan Beringin Kecamatan Medan Selayang Kota Medan. <http://www.google.co.id/search?hl=id&q=pratami+2010+tentang+osteoporosis> Diunduh pada tanggal 21 juni 2016, pukul 21.00 WITA.
- Sarif La Ode. 2007. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Medical Book
- Setiadi. 2012. Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Surabaya : Graha Ilmu.
- Tandra H. 2009. Mengenal, Mengatasi dan Mencegah Tulang Keropos. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Verawaty. 2012. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual dan Wanita. Bandung : PT Grafindo Media Pratama.
- Wijayakusuma H. 2011. Mencegah Osteoporosis Dengan pola hidup sehat. http://www.itokindo.org/?wpfb_dl=196. Di unduh pada tanggal 17 Maret 2016, pukul 01.43 WITA.
- Wirakusumah S.E. 2008. Mencegah Osteoporosis. Jakarta : Penebar Swadaya
- Yuniwati C. 2012. Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan Terhadap Kesiapan Wanita Menopause Dalam Menghadapi Keluhan Menopause Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr Zainoel Abidin Banda Aceh Provinsi Aceh. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31733/3/Chapter%20II.pdf>. Diunduh pada tanggal 16 Maret 2016, pukul 01.40 WITA.
- Yustiana E. 2014. Pengaruh Latihan Aerobic Walking On A Treadmill Terhadap Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Desa Lemusir Sukoharjo. <http://eprints.ums.ac.id/32444/15/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>. Diunduh pada tanggal 16 Maret 2016, pukul 22.32 WITA.

CURICULUM VITAE



A. Identitas

Nama Lengkap : Fransina Londar
Nim : 12061011
Tempat/Tanggal Lahir : Saumlaki, 23 Oktober 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Saumlaki, Maluku Tenggara Barat
Fakultas/Program Studi : Keperawatan/Ilmu Keperawatan
Tahun Masuk : 2012
Nama Orang Tua : Ayah : Yustus Londar
Ibu : Antonia Samangun
Email : fransina_londar@yahoo.com

B. Riwayat Pendidikan :

1. Lulusan TK Donbosco I Olilit Barat, 2000
2. Lulusan SD Negeri II Inpres Saumlaki, tahun 2006
3. Lulusan SMP St Paulus Saumlaki, tahun 2009
4. Lulusan SMA Budi Mulia Saumlaki, tahun 2012
5. S1 Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado 2016

Lampiran 2



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website : <http://www.unikadelasalle.ac.id>
E-mail : info@unikadelasalle.ac.id

No. : 498/Pm/D2/D.Fakep/VI/2016
Lamp : 2 Lembar
Hal : **Permohonan ijin melaksanakan penelitian**

Kepada Yth.:

Kepala Lurah Kecamatan Tondano Selatan

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Untuk menunjang pencapaian tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado kami mohon dapat kiranya diberikan ijin kepada :

Nama : Fransina Londar
Nim : 12061011
Judul : Pendidikan Kesehatan Lasallian terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Premenopause di Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan.
Waktu : 28 Juni – 9 Juli 2016

Untuk dapat melaksanakan penelitian di Kelurahan yang Bapak/Ibu pimpin. Ringkasan penelitian terlampir. Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Manado, 27 Juni 2016

Kami,

Dr. Indriani Yauri, MN

Tembusan :
- Arsip

Lampiran 3



**PEMERINTAH KABUPATEN MINAHASA
KECAMATAN TONDANO SELATAN
KELURAHAN MAESA UNIMA**

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 211 / 1008 / VII - 2016

Kepala Kelurahan Maesa Unima Kecamatan Tondano Selatan menerangkan bahwa :

Nama : Fransina Londar
Nim : 12061011
Fakultas : Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Telah selesai melaksanakan penelitian selama 2 minggu di Perumahan Blok B dari tanggal 28 juni s/d 9 juli 2016. Dengan judul Pendidikan Kesehatan Lasallian Terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis di Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Tondano Selatan, 9 Juli 2016

KEPALA KELURAHAN



SONNY S. SUPIT. SE

NIP . 196711022007011019

Lampiran 4

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI
RESPONDEN PENELITIAN
(*Informed Consent*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (Initial) :

Tempat, tanggal lahir :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas De La Salle Manado

Nama : Fransina Londar

Judul : **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Lasallian Terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Premenopause di Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan**

Saya sudah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini secara sukarela.

Tondano selatan, Juni 2016

Responden

**KUESIONER PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN LASALLIAN
TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA
USIA PREMENOPAUSE DI PERUMAHAN BLOK B
KECAMATAN TONDANO SELATAN**

A. Identitas Responden

1. No responden :
2. Umur :
3. Pendidikan terakhir : Tidak tamat SD
 Tamat SD
 Tamat SMP
 Tamat SMA
 Tamat Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)
 Petani
 PNS
 Lain-lain, sebagainya....

Pernyataan dibawah ini tentang perilaku pencegahan osteoporosis selama 7 hari terakhir. Beri tanda centang (√) sesuai dengan yang saudara lakukan.

B. Perilaku Pencegahan

No	Pernyataan	Skor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
	Berapa hari dalam 7 hari belakangan ini :								
1	Saya mengkonsumsi susu								
2	Saya mengkonsumsi makanan mengandung kalsium (ikan, tempe, dan sayur)								

3	Saya berolahraga seperti jalan-jalan, jalan naik atau turun, dan lari-lari secara teratur.								
4	Saya melakukan diet untuk melangsingkan badan								
5	Saya mengkonsumsi buah (jambu, jeruk, stowberry, nanas, pisang, apel)								
6	Saya mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak								
7	Saya megkonsumsi makanan yang mengadung garam berlebihan (ikan asin, telur asin, atau makanan ringan).								
8	Saya berjemur dibawah matahari setiap pagi (jam 06.00-09.00)								
9	Saya mengkonsumsi minuman bersoda								
10	Saya mengkonsumsi minuman kopi								
11	Saudara mengkonsumsi alkohol (minuman keras)								
12	Saya merokok								
13	Saya mengkonsumsi vitamin atau obat-obatan penambah kalsium								
14	Saya mengangkat beban berat dan membungkuk								
15	Saya mengkonsumsi obat maag								

LEAFLET OSTEOPOROSIS



Oleh :

Fransina Londar 12061011

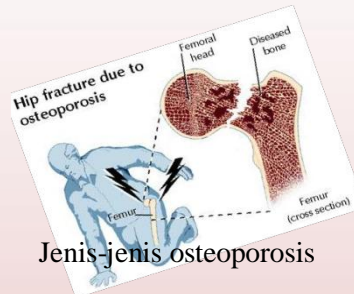
Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Katolik De La Salle Manado

2016

Apa itu osteoporosis ??

Osteoporosis atau kekeroposan tulang merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan hilangnya massa tulang, sehingga tulang mudah patah dan tidak tahan terhadap tahanan atau benturan (Hartono M, 2011).



Jenis-jenis osteoporosis

1. Osteoporosis primer terjadi akibat penuaan.
 - a. Tipe I (Osteoporosis post menopausal)
 - b. Tipe II (Osteoporosis Senilis pada pria)
2. Osteoporosis Sekunder terjadi karena adanya penyakit tertentu yang dapat mempengaruhi kepadatan massa tulang dan gaya hidup yang tidak sehat

Penyebab

Faktor yang tidak dapat dikendalikan	Faktor yang Dapat dikendalikan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis kelamin 2. Usia 3. Ras 4. Riwayat keluarga 5. Tipe tubuh 6. menopause 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kurang aktivitas fisik/ olahraga 2. diet yang buruk 3. merokok 4. minum- minuman beralkohol

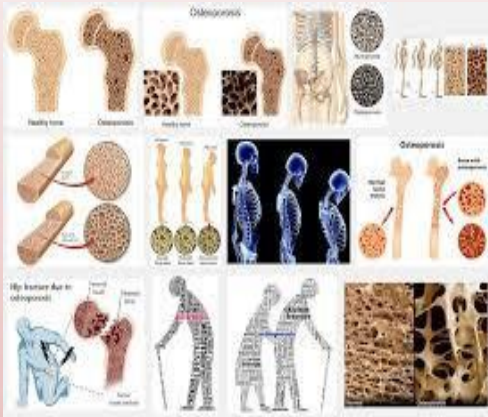
Tanda dan gejala

1. Tinggi badan berkurang
2. Bungkuk atau bentuk tubuh berubah
3. Tulang rapuh dan patah
4. Nyeri bila ada patah tulang.



Dampak

1. Fraktur (patah tulang)
2. Deformitas (perubahan bentuk tulang)
3. Depresi
4. Aktivitas fisik menurun
5. Kecacatan dan kematian



Pencegahan

1. aktivitas fisik/ olahraga



2. Hindari Merokok



3. Hindari minum minuman beralkohol



4. Menerapkan pola makan yang baik.



Cegah Osteoporosis
dari sekarang!



TERIMA KASIH ;)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

PENDIDIKAN KESEHATAN

Pokok pembahasan	: Pendidikan Kesehatan Lasallian Terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis
Sasaran	: Wanita Usia Premenopause Di Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan
Tujuan instruksional Umum	: Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Lasallian, diharapkan masyarakat mampu memahami dan melakukan pencegahan osteoporosis
Tujuan Instruktur khusus	: Masyarakat mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari mengenai perilaku pencegahan osteoporosis.
Hari	: Selasa 28 Juni 2016
Waktu	: 09.30 sampai selesai
Tempat	: Perumahan Blok B Kecamatan Tondano Selatan

A. LATAR BELAKANG

Osteoporosis atau kekeroposan tulang merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan hilangnya massa tulang, sehingga tulang mudah patah dan tidak tahan terhadap tahanan atau benturan. Osteoporosis tidak hanya terjadi pada lansia tetapi bisa menyerang siapa saja termasuk usia muda. Menurut (WHO) World Health Organization mengatakan bahwa sekitar 200 juta orang menderita osteoporosis diseluruh dunia. Osteoporosis juga merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di Negara berkembang.

B. KEGIATAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Hari	Proses	Kegiatan pendidikan kesehatan	Metode	Waktu
1	Pendahuluan Penatalaksanaan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Menjelaskan tujuan 3. Menjelaskan materi <ol style="list-style-type: none"> a. Defenisi osteoporosis b. Jenis-jenis osteoporosis c. Penyebab osteoporosis d. Tanda dan gejala osteoporosis e. Dampak osteoporosis f. Pencegahan osteoporosis 4. Refleksi (penyebab dan dampak) 5. Sharing 6. Tanya jawab 	Ceramah dan diskusi Refleksi dan sharing	±5 menit ±10 menit ±15 menit
2	Pendahuluan Penatalaksanaan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Menjelaskan tujuan 3. Pencegahan osteoporosis <ol style="list-style-type: none"> 1 Latihan fisik/olahraga 2 Hindari merokok 3 Hindari minum minuman beralkohol 4 Menerapkan pola makan yang baik 4. Refleksi (penyebab dan dampak) 5. Sharing 	Ceramah dan diskusi Refleksi dan sharing	±5 menit ±10 menit ±15 menit

C. METODE

Ceramah, diskusi, refleksi dan sharing

D. MEDIA

Leaflet

E. EVALUASI

1. Evaluasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan Lasallian.
2. Evaluasi hasil 1 minggu setelah diberikan pendidikan kesehatan Lasallian.

Lampiran 8

GARIS – GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN (GBPP)

PELATIHAN : Pendidikan Kesehatan *Lasallian*: Bagi wanita usia premenopause

DESKRIPSI SINGKAT : Pendidikan kesehatan lasalian merupakan inovasi dalam pendidikan kesehatan dengan menggunakan model pendidikan lasalian yang focus pada upaya “teaching mind, touching heart and transforming life” Penkes ini diberikan bagi wanita usia premenopause untuk melakukan pencegahan osteoporosis termasuk ketrampilan. Setiap peserta akan diberikan materi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan ini menggunakan metode yang dapat menyentuh jiwa berupa simulasi, refleksi dan sharing. Sebagai output dari pendidikan lasalian ini adalah berupa perubahan untuk melakukan perilaku pencegahan serta peningkatan kualitas hidup.

TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM : Setelah menyelesaikan mata kuliah ini, peserta (wanita usia premenopause) dapat melakukan perilaku pencegahan dan peningkatan kualitas hidup.

No	Tujuan Instruksional Khusus	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Estimasi Waktu	Metode
1	2	3	4	5	6
Pre test -Transforming life (output)					
1. Perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita usia premenopause					
1	Setelah mengikuti sesi ini, peserta akan dapat: Memahami penyakit osteoporosis dan merefleksikan dampak osteoporosis terhadap dirinya dan social-	Penyakit osteoporosis	a. Definisi osteoporosis b. Jenis-jenis osteoporosis c. Penyebab osteoporosis d. Tanda dan gejala osteoporosis e. Dampak osteoporosis		Cerama, Diskusi,

	lingkungan		f. Pencegahan osteoporosis		Refleksi diri, Sharing
2	Memiliki ketrampilan untuk melakukan perilaku pencegahan osteoporosis	Gaya hidup baru wanita usia premenopause.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan fisik/olahraga 2. Hindari merokok 3. Hindari minum minuman beralkohol 4. Menerapkan pola makan yang baik 		<p>Cerama, Diskusi.</p> <p>Refleksi diri, Sharing</p>
3	Memiliki support system yang positif dari lingkungan sekitar	Support Sistem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan pemerintah: Petugas dan program puskesmas 2. Dukungan Keluarga 3. Dukungan kelompok(sesama penderita DM) 4. Dukungan Lingkungan 5. Refleksi 		Cerama, Diskusi, Refleksi dan Sharing
<p>Post test -Transforming life (output)</p> <p>(1 minggu setelah penkes)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita usia premenopause 					

MASTER TABEL

No	Umur	K	Pendidikan	K	Pekerjaan	K	Kelompok	K	PERILAKU PENCEGAHAN																																			
									PRE TEST														POST TEST																					
									P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Hasil	K	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Hasil	K		
1	33 tahun	1	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	3	5	0	0	2	3	2	0	3	0	7	7	0	1	2	3	5	1	3	2	2	0	3	3	2	0	2	0	7	7	0	1	2	3	4	1
2	37 tahun	2	S1	5	PNS	3	Kontrol	1	2	6	2	0	3	2	2	2	4	2	7	7	0	7	4	5	0	1	2	6	2	0	3	2	2	2	4	2	7	7	0	5	3	4	7	1
3	39 tahun	3	S1	5	PNS	3	Kontrol	1	2	6	4	0	3	3	3	1	2	2	7	7	0	3	4	4	7	1	2	6	4	0	3	2	2	2	2	3	7	7	0	3	2	4	5	1
4	37 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	3	5	4	0	1	2	2	1	3	2	7	7	0	2	1	4	0	1	3	5	3	0	1	2	3	1	3	4	7	7	0	2	3	4	4	1
5	30 tahun	1	SD	2	IRT	1	Kontrol	1	0	4	0	3	3	2	2	0	1	3	7	7	0	1	2	3	5	1	5	3	0	2	2	2	2	3	2	3	7	7	0	3	1	4	2	1
6	31 tahun	1	SMA	5	IRT	1	Kontrol	1	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	7	7	0	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	4	7	7	0	3	1	4	3	1
7	39 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	4	4	0	0	3	2	3	0	4	3	7	7	0	2	3	4	2	1	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	7	7	0	5	5	5	6	2
8	33 tahun	1	S1	5	PNS	3	Kontrol	1	0	6	4	2	3	2	2	1	3	3	7	7	0	1	3	4	4	1	0	6	3	2	3	4	2	1	3	3	7	7	0	4	3	4	8	1

9	36 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	3	6	0	0	4	2	1	0	4	4	7	7	0	3	2	4	3	1	3	6	0	0	4	2	3	3	2	2	7	7	0	3	4	4	1		
10	32 tahun	1	SMA	4	Wiraswasta	4	Kontrol	1	5	5	0	2	3	1	2	0	2	0	7	7	0	3	4	4	1	4	5	3	2	3	2	2	3	2	2	7	7	0	3	2	4	7	1		
11	34 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	2	6	0	2	4	2	2	2	3	2	7	7	0	3	1	4	3	1	2	6	3	2	4	2	2	2	3	3	7	7	0	3	3	4	9	1	
12	40 tahun	3	S1	5	PNS	3	Kontrol	1	2	5	0	0	2	7	7	1	1	1	7	7	0	2	1	4	3	1	2	1	0	0	2	3	2	2	3	1	7	7	0	2	1	3	3	1	
13	39 tahun	3	S1	5	PNS	3	Kontrol	1	2	2	0	0	3	7	5	3	4	2	7	7	0	1	6	4	9	1	2	7	0	0	3	7	5	3	4	2	7	7	0	1	6	5	4	2	
14	35 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Kontrol	1	2	6	0	2	4	6	2	0	3	2	7	7	0	1	7	4	9	1	2	6	0	2	4	6	2	0	3	2	7	7	0	1	3	4	5	1	
15	34 tahun	2	SMA	4	Wiraswasta	4	Kontrol	1	3	4	3	4	3	2	2	5	4	4	7	7	0	4	2	5	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	7	7	0	3	4	5	1		
16	40 tahun	3	SMA	4	Wiraswasta	4	Kontrol	1	4	4	0	0	3	4	4	0	2	0	7	7	0	1	1	3	7	1	4	4	0	0	3	2	4	0	2	2	7	7	7	3	5	5	0	1	
17	38 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	2	4	0	0	4	2	2	0	3	2	7	7	0	1	2	3	6	1	6	7	5	7	6	6	6	6	6	7	5	7	7	3	7	6	9	2	
18	39 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	1	4	0	2	2	4	2	0	1	2	7	7	0	1	2	3	5	1	7	7	5	7	6	6	7	7	6	5	7	7	4	6	7	9	4	2	
19	38 tahun	3	SMP	3	IRT	1	Eksperimen	2	0	3	0	0	3	1	1	0	3	4	7	7	0	2	2	3	3	1	7	7	6	5	7	6	6	5	6	6	7	7	4	7	6	9	2	2	
20	40 tahun	3	SMA	4	Wiraswasta	4	Eksperimen	2	3	3	0	0	2	1	2	0	2	0	7	7	0	2	3	3	2	1	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	5	7	4	6	5	9	1	2
21	37 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	0	2	2	0	0	1	2	2	4	1	7	7	0	3	3	3	4	1	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	7	7	4	5	6	9	3	2	

22	36 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	0	5	4	0	0	1	2	1	2	2	7	7	0	1	2	3	4	1	7	5	6	6	7	6	6	6	6	7	7	7	3	6	6	9	2	
23	31 tahun	1	SMP	3	IRT	1	Eksperimen	2	6	2	4	0	4	2	2	1	3	2	7	7	0	4	3	4	7	1	7	7	6	5	6	6	5	6	7	7	7	7	4	6	7	9	2	
24	33 tahun	1	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	0	5	2	3	2	4	4	4	4	7	7	7	0	4	3	5	6	2	7	5	5	7	6	7	7	5	6	5	7	7	3	7	7	9	2	
25	39 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	0	2	3	3	3	2	1	2	5	2	7	7	0	4	7	4	8	1	7	7	5	6	7	6	7	6	7	6	7	7	4	7	7	9	2	
26	38 tahun	3	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	5	6	0	0	4	4	6	0	4	5	7	7	0	2	3	5	3	1	7	7	6	6	7	4	7	6	7	7	7	7	4	6	6	9	2	
27	33 tahun	1	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	2	5	3	3	1	2	1	2	3	2	7	7	0	3	3	4	4	1	7	7	5	7	5	2	7	6	7	7	7	7	3	6	7	9	2	
28	35 tahun	2	S1	5	PNS	3	Eksperimen	2	4	4	0	0	4	3	4	4	4	3	7	7	0	2	3	4	9	1	7	7	6	6	6	5	7	6	7	7	7	7	4	6	7	9	2	
29	32 tahun	1	SMA	4	Wiraswasta	4	Eksperimen	2	2	6	5	4	3	2	2	3	3	2	7	7	0	3	2	5	1	1	7	7	4	6	6	7	7	7	6	6	7	7	3	7	5	9	2	
30	36 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	4	5	3	3	3	2	1	2	3	4	7	7	0	4	5	5	3	1	7	7	5	5	5	6	6	7	6	5	7	7	4	7	5	8	2	
31	38 tahun	3	S1	5	PNS	3	Eksperimen	2	1	5	0	0	3	2	3	1	4	3	7	7	2	4	7	4	9	1	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	7	7	3	6	7	9	2
32	34 tahun	2	SMA	4	IRT	1	Eksperimen	2	4	6	0	0	2	2	5	3	4	3	7	7	2	3	2	5	0	1	7	7	6	7	5	5	6	6	6	6	7	7	3	7	5	9	2	

Lampiran 10

Uji Normalitas Pre Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
EKSPERIMEN	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

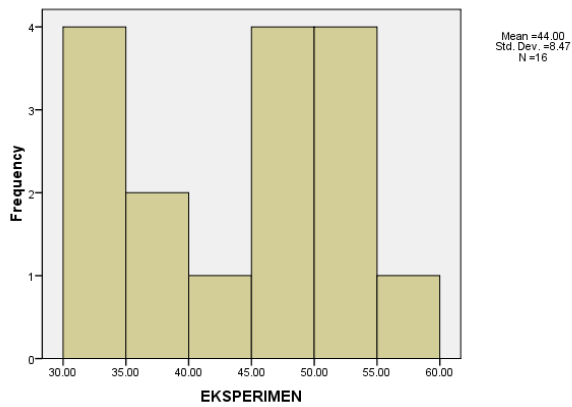
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EKSPERIMEN	.194	16	.111	.893	16	.063

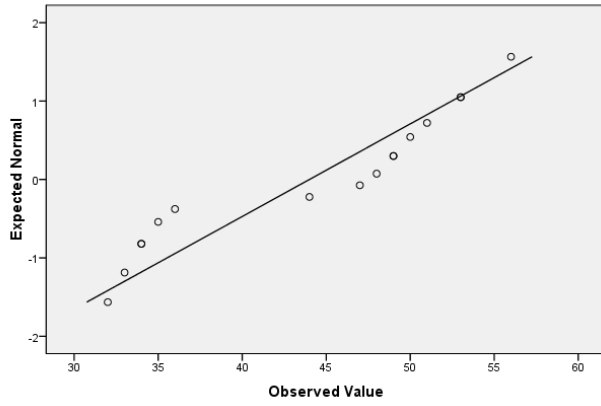
a. Lilliefors Significance Correction

EKSPERIMEN

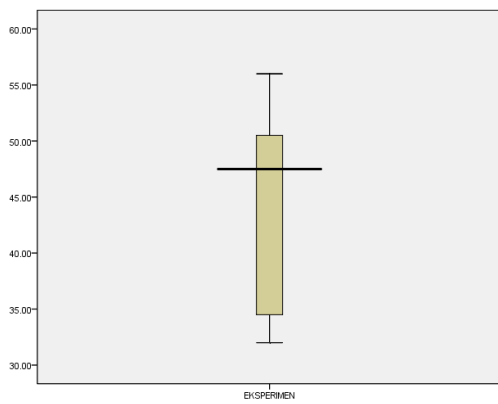
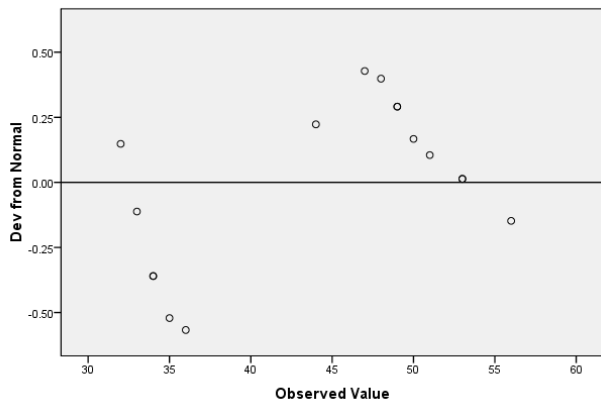
Histogram



Normal Q-Q Plot of EKSPERIMEN



Detrended Normal Q-Q Plot of EKSPERIMEN



Explore

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KONTROL	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Tests of Normality

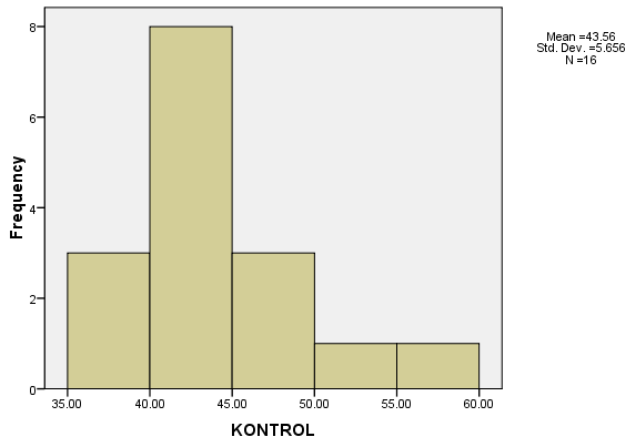
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KONTROL	.165	16	.200 [*]	.953	16	.547

a. Lilliefors Significance Correction

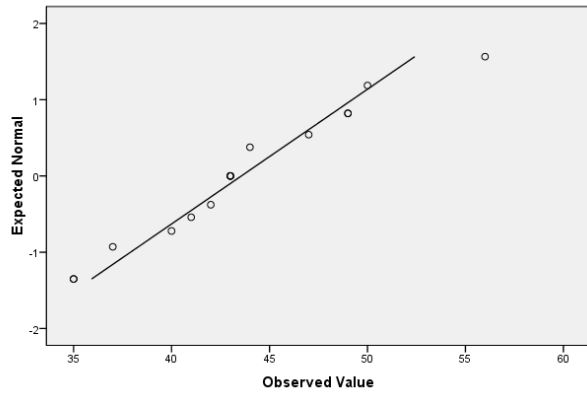
*. This is a lower bound of the true significance.

KONTROL

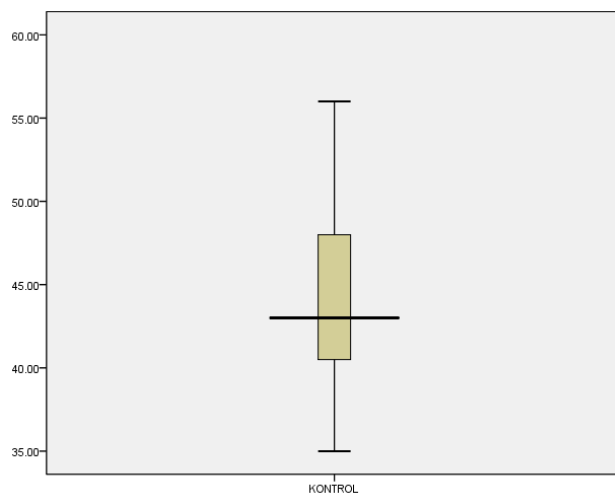
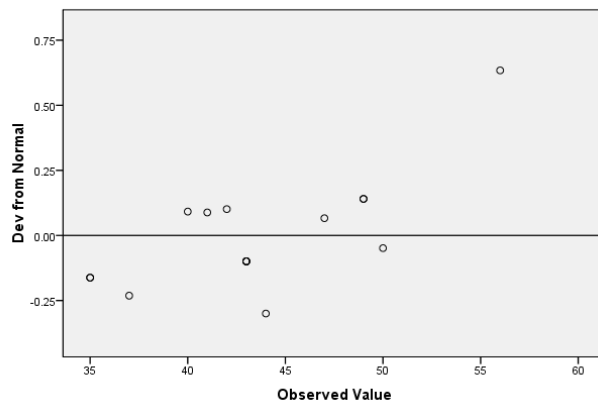
Histogram



Normal Q-Q Plot of KONTROL



Detrended Normal Q-Q Plot of KONTROL



Uji Normalitas post test kelompok eksperimen dan kontrol

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
EKSPERIMEN	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Tests of Normality

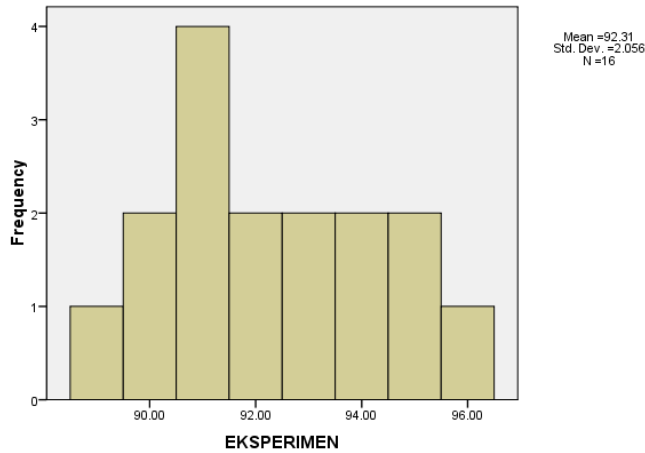
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EKSPERIMEN	.176	16	.200*	.954	16	.558

a. Lilliefors Significance Correction

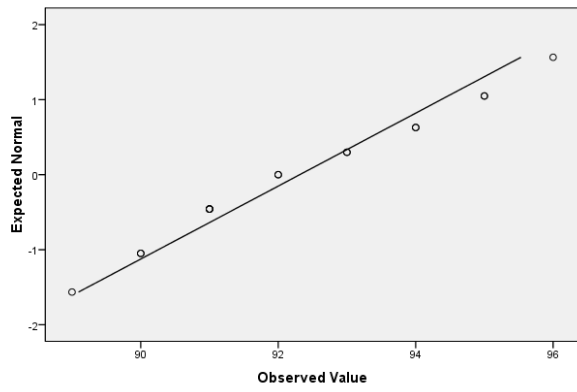
*. This is a lower bound of the true significance.

EKSPERIMEN

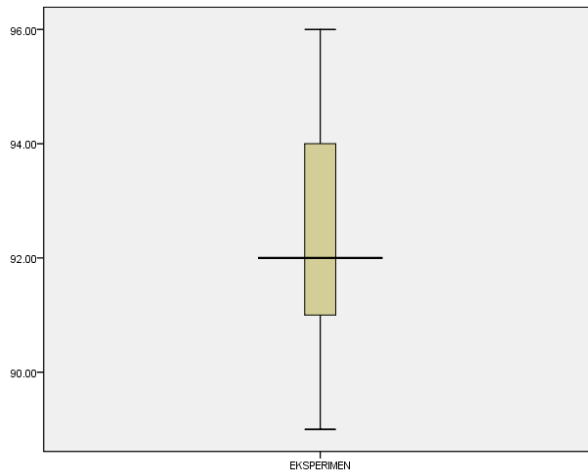
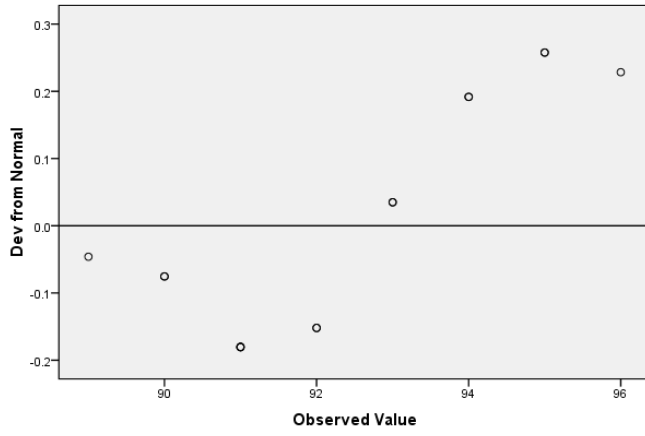
Histogram



Normal Q-Q Plot of EKSPERIMEN



Detrended Normal Q-Q Plot of EKSPERIMEN



Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KONTROL	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Tests of Normality

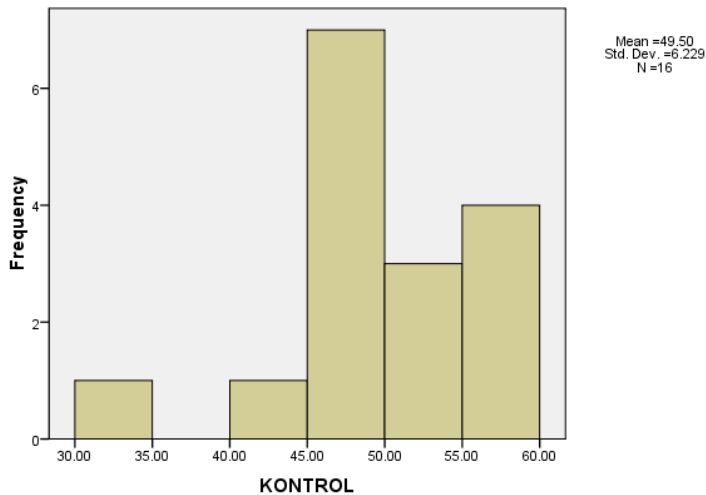
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KONTROL	.140	16	.200 [*]	.935	16	.289

a. Lilliefors Significance Correction

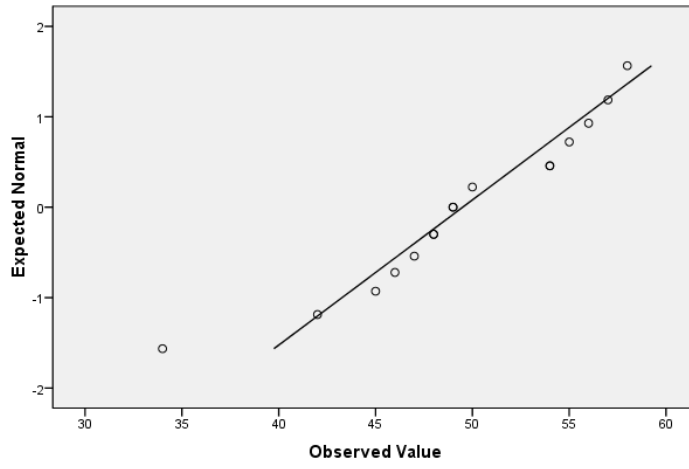
*. This is a lower bound of the true significance.

KONTROL

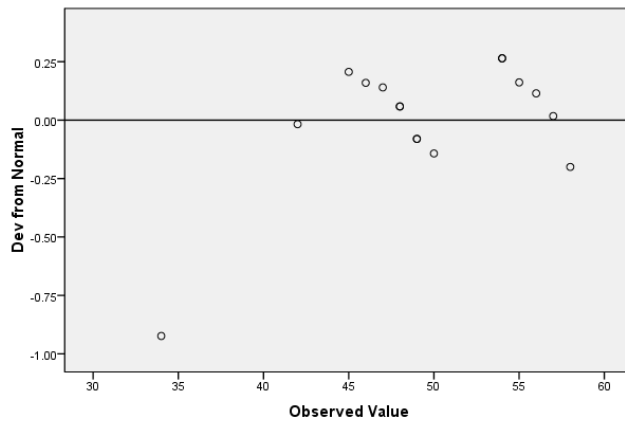
Histogram



Normal Q-Q Plot of KONTROL



Detrended Normal Q-Q Plot of KONTROL



HASIL UJI STATISTIK T

Uji t tidak berpasangan sebelum pemberian pendidikan kesehatan Lasallian

T-Test

		Group Statistics			
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Nilai kontrol	16	43.44	5.379	1.345	
eksperimen	16	44.00	8.470	2.117	

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	8.226	.007	-.224	30	.824	-.562	2.508	-5.685	4.560
	Equal variances not assumed			-.224	25.406	.824	-.562	2.508	-5.724	4.599

Uji t tidak berpasangan setelah pemberian pendidikan kesehatan Lasallian

T-Test

		Group Statistics			
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
nilai kontrol	16	45.88	6.131	1.533	
eksperimen	16	92.31	2.056	.514	

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	6.284	.018	28.726	30	.000	-46.438	1.617	-49.739	-43.136
	Equal variances not assumed			28.726	18.334	.000	-46.438	1.617	-49.829	-43.046

Uji t berpasangan efektifitas pendidikan kesehatan Lasallian

1. Kelompok kontrol

T-Test

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	43.44	16	5.379	1.345
	Post	45.88	16	6.131	1.533

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre & post	16	.406	.119

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre – post	-2.438	6.303	1.576	-5.796	.921	-1.547	15	.143

2. Kelompok eksperimen

T-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	44.00	16	8.470	2.117
	Post	92.31	16	2.056	.514

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre & post	16	.069	.800

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre - post	-48.312	8.577	2.144	-52.883	-43.742	-22.532	15	.000

FREKUENSI**Frequencies**

		Statistics					
		Umur	Pendidikan	pekerjaan	kelompok	hasil pre	hasil post
N	Valid	32	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	30-33	9	28.1	28.1	28.1
	34-37	10	31.2	31.2	59.4
	38-40	13	40.6	40.6	100.0
Total		32	100.0	100.0	

		Pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	TAMAT SD	1	3.1	3.1	3.1
	TAMAT SMP	2	6.2	6.2	9.4
	TAMAT SMA	21	65.6	65.6	75.0
	TAMAT PERGURUAN TINGGI	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Pekerjaan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	IRT PNS	20	62.5	62.5	62.5
	WIRASWASTA	7	21.9	21.9	84.4
	Total	5	15.6	15.6	100.0
		32	100.0	100.0	

		Kelompok			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	KONTROL	16	50.0	50.0	50.0
	EKSPERIMEN	16	50.0	50.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		hasil pre			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	0-53	30	93.8	93.8	93.8
	54-105	2	6.2	6.2	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		hasil post			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	0-53	14	43.8	43.8	43.8
	54-105	18	56.2	56.2	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Jadwal penelitian

No.	Uraian Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Studi literatur			√	√																								
2.	Konsultasi judul					√	√																						
3.	Penyusunan proposal							√	√	√	√																		
4.	Ujian proposal											√																	
5.	Perbaiki proposal												√	√	√	√	√												
6.	Pelaksanaan penelitian																	√	√	√	√								
7.	Pengelolaan dan analisa data																					√							
8.	Penyusunan laporan penelitian																						√						
9.	Seminar hasil Penelitian																										√		

