

Lampiran 1**Tabel 1.** Data Awal Penghitungan Nilai *Ankle Brachial Index*

NO	Nama	Tekanan Sistolik Kaki	Tekanan Sistolik Lengan	Ankle Brachial Index
1	Wijono	104	126	0.83
2	Endang	114	140	0.81
3	Tono	98	117	0.84
4	Abu Bakar	120	148	0.81
5	Ernawati	114	130	0.88
6	Sariyah	112	140	0.80
7	Suparti	124	156	0.79
8	Tiah	116	150	0.77
9	Atih	105	134	0.78
10	Muhidin	112	136	0.81
11	Tumi	122	142	0.85

Lampiran 2**Tabel 2.** Data Akhir Penghitungan Nilai *Ankle Brachial Index*

NO	NAMA	Tekanan Sistolik Kaki	Tekanan Sistolik Lengan	Ankle Brachial Index
1	Wijono	117	128	0.91
2	Endang	136	144	0.98
3	Tono	112	110	1.02
4	Abu Bakar	136	150	0.9
5	Ernawati	128	138	0.92
6	Sariyah	132	150	0.88
7	Suparti	128	150	0.85
8	Tiah	124	154	0.8
9	Atih	116	138	0.84
10	Muhidin	134	140	0.95
11	Tumi	124	140	0.88

Lampiran 3**Table 3.** Data Awal dan Akhir Penghitungan Nilai *Ankle Brachial Index*

No	Nama	Test Awal	Test Akhir
1	Wijono	0.83	0.91
2	Endang	0.81	0.98
3	Tono	0.84	1.02
4	Abu Bakar	0.81	0.9
5	Ernawati	0.88	0.92
6	Sariyah	0.80	0.88
7	Suparti	0.79	0.85
8	Tiah	0.77	0.8
9	Atih	0.78	0.84
10	Muhidin	0.81	0.95
11	Tumi	0.85	0.88

Lampiran 4

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel penghitungan awal Ankle Brachial Index awal

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\
 &= 0,88 - 0,77 \\
 &= 0,11 \\
 2. \text{ Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3 \log n) \\
 &= 1 + (3,3 \log 11) \\
 &= 4,4 (4) \\
 3. \text{ Interval} &= \frac{R}{KI} \\
 &= \frac{0,11}{4} \\
 &= 0,03
 \end{aligned}$$

B. Variabel Tes Akhir Ankle Brachial Index

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\
 &= 1,02 - 0,8 \\
 &= 0,22 \\
 3. \text{ Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3 \log n) \\
 &= 1 + (3,3 \log 11) \\
 &= 4,4 (4) \\
 4. \text{ Interval} &= \frac{R}{KI} \\
 &= \frac{0,22}{4} \\
 &= 0,05
 \end{aligned}$$

Lampiran 5

Tabel 4. Data Hasil Penghitungan *Ankle Brachial Index*, Rata-Rata, Standar Deviasi, Standar *Error* Sebelum Dan Sesudah Latihan Senam Kaki

NO	x	y	$x - \bar{x}$	$y - \bar{y}$	$(x - \bar{x})^2$	$(y - \bar{y})^2$
1	0,83	0,91	0,01	0,01	0,0001	0,0001
2	0,81	0,98	-0,01	0,08	0,0001	0,0064
3	0,84	1,02	0,02	0,12	0,0004	0,0144
4	0,81	0,9	-0,01	0	0,0001	0
5	0,88	0,92	0,06	0,02	0,0036	0,0004
6	0,80	0,88	-0,02	-0,02	0,0004	0,0004
7	0,79	0,85	-0,03	-0,05	0,0009	0,0025
8	0,77	0,8	-0,05	-0,1	0,0025	0,01
9	0,78	0,84	-0,04	-0,06	0,0016	0,0036
10	0,81	0,95	-0,01	0,05	0,0001	0,0025
11	0,85	0,88	0,03	-0,02	0,0009	0,0004
Σ	8,97	9,93			0,01	0,04
M	0,82	0,9				

Lampiran 6

Perhitungan data awal dan akhir

1. Mencari Mean tes awal dan akhir

$$M_x = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{8,97}{11}$$

$$= 0,82$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n}$$

$$= \frac{9,93}{11}$$

$$= 0,9$$

2. Mencari Standar Deviasi tes awal dan akhir

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{0,01}{11}}$$

$$= \sqrt{0,0009}$$

$$= 0,03$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{0,04}{11}}$$

$$= \sqrt{0,0036}$$

$$= 0,06$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean tes awal dan akhir

$$\begin{aligned} SEM_x &= \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,03}{\sqrt{10}} \\ &= \frac{0,03}{3,16} \\ &= 0,009 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SEM_y &= \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,06}{\sqrt{10}} \\ &= \frac{0,06}{3,16} \\ &= 0,02 \end{aligned}$$

Lampiran 7

Table 5. Data penghitungan nilai ankle brachial index untuk penghitungan uji-t

NO	Ankle brachial index awal (x)	Ankle brachial index akhir (y)	D	D ²
1	0,83	0,91	-0,08	0,0064
2	0,81	0,98	-0,17	0,0289
3	0,84	1,02	-0,18	0,0324
4	0,81	0,9	-0,09	0,0081
5	0,88	0,92	-0,04	0,0016
6	0,80	0,88	-0,08	0,0064
7	0,79	0,85	-0,06	0,0036
8	0,77	0,8	-0,03	0,0009
9	0,78	0,84	-0,06	0,0036
10	0,81	0,95	-0,14	0,0196
11	0,85	0,88	-0,03	0,0009
Σ	8,97	9,93	-0,96	0,1

Lampiran 8

Teknik penghitungan uji-t pada nilai Ankle Brachial Index

1. Hipotesa

- a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ Tidak terdapat perubahan nilai *Ankle Brachial Index* awal dan akhir pada latihan senam kaki
 - b. $H_1 : \mu_1 > \mu_2$ Terdapat peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* awal dan akhir pada latihan senam kaki
2. Mencari *Mean of different* (M_D) atau nilai rata-rata hitung beda selisih antara variable.

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{-0,96}{11} = -0,087 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi dari perbedaan skor antar variabel

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left\{ \frac{\sum D}{n} \right\}^2} \\ &= \sqrt{\frac{0,1}{11} - \left\{ \frac{-0,96}{11} \right\}^2} \\ &= \sqrt{0,009 - 0,0075} \\ &= \sqrt{0,0015} = 0,038 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Error dari Mean perbedaan skor antar variabel

$$\begin{aligned} SEM_D &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,038}{\sqrt{11-1}} \end{aligned}$$

$$= \frac{0,038}{\sqrt{10}}$$

$$= \frac{0,038}{3,16} = 0,01$$

5. Mencari nilai t-hitung

$$t = \left| \frac{M_D}{SEM_D} \right|$$

$$= \left| \frac{-0,087}{0,01} \right| = \left| 8,7 \right|$$

6. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikansi = 0,05

dt/db = n-1 11 - 1 = 10 t-tabel = 1,812

7. Menguji nilai t-hitung terhadap nilai t-tabel dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima

Jika t-hitung $>$ t-tabel, maka H_0 ditolak

Nilai t-hitung = 8,7 dan t-tabel = 1,812

Nilai t-hitung $>$ dari t-tabel menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak.

8. Kesimpulan

Nilai t-hitung = 8,7 dan t-tabel = 1,812 berarti t-hitung $>$ dari t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan senam kaki berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah kaki pada lansia penderita diabetes.

Lampiran 9

Tabel 6. Program Pelaksanaan Latihan Senam Kaki

Pertemuan	Hari (waktu)	Metode latihan senam kaki
1	Kamis (Pagi)	-Mengadakan tes awal pengukuran <i>Ankle Brachial Index</i> -Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 10 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
2	Kamis (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 10 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
3	Jumat (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 10 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
4	Jumat (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 10 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
5	Sabtu (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 12 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
6	Sabtu (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 12 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
7	Minggu (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 12 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
8	Minggu (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 12 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
9	Senin (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 15 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
10	Senin (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 15 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)

11	Selasa (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 15 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
12	Selasa (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 15 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
13	Rabu (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 18 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
14	Rabu (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 18 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
15	Kamis (Pagi)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 18 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
16	Kamis (Sore)	Latihan senam kaki. Gerakan 1 – 8 (1 set 18 kali repetisi). Gerakan 9-10 (1 set 1 kali repetisi)
17	Jumat	Mengadakan tes akhir pengukuran <i>Ankle Brachial Index</i>