



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS SOSIAL
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1
Jalan Raya Bina Marga No. 58 Telepon : 021-8445652 Fax. 021-8445652
JAKARTA

Kode Pos : 13840

SURAT KETERANGAN
Nomor : *JYP* /-1.851.723

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung menerangkan bahwa :

Nama : MOCHAMAD RIZKY AKBARI
Nomor Registrasi : 6815132068
Semester : VIII (delapan)
Jurusan /Prodi : Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan adalah Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dan telah melakukan Penelitian dalam rangka Penyusunan Skripsi di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur terhitung mulai tanggal 15 s/d 25 Mei 2017 dengan judul " Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobik Low Impact Dan Konsumsi Minyak Zaitun Terhadap Perubahan Kadar Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung ".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Jakarta, 26 Mei 2017

an Kepala PSTW Budi Mulia 1
Ka Subbag Tata Usaha



Sri Romariah, S. Sos
NIP. 196401181985012001



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180

Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2409/UN39.12/KM/2017
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

2 Mei 2017

Yth. Kepala Panti Sosial
Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung
Jl. Bina Marga No.58 Cipayung
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
Nomor Registrasi : 6815132068
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 085889927807

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobik Low Impact dan Konsumsi Minyak Zaitun Terhadap Perubahan Kadar Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat



Wido Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan

DAFTAR KEPATUHAN KONSUMSI MINYAK ZAITUN

NO	NAMA	TANGGAL						
		18-Mei-17	19-Mei-17	20-Mei-17	21-Mei-17	22-Mei-17	23-Mei-17	24-Mei-17
1	NURSANSI							
2	TAMRIN							
3	NASIM							
4	SUHAYA							
5	IDUP							
6	RIDHO							
7	SUKRI							
8	PETER							
9	URIP							
10	NURSI							
11	KADIRI							
12	RAHMAN							

DAFTAR HADIR SENAM AEROBIK LOW IMPACT

NO	NAMA	TANGGAL	
		17 MEI 2017	24 MEI 2017
1	NURSAMSU		
2	TAMRIN		
3	NASIM		
4	SUHAYA		
5	IDUP		
6	RIDHO		
7	SUKRI		
8	PETER		
9	URIP		
10	NURSI		
11	KADIRI		
12	RAHMAN		

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukri
Usia : 78
Jenis kelamin : laki-laki

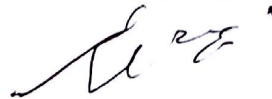
Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan



(Sukri)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Thamrin*

Usia : *74*

Jenis kelamin : *Laki - Laki*

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari

No.registrasi : 6815132068

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, *14 Mei 2017*

Yang membuat pernyataan


(.....*Thamrin*.....)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUHAYA

Usia : 67

Jenis kelamin : LAKI

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari

No.registrasi : 6815132068

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2019

Yang membuat pernyataan

()

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kadirin
Usia : 62
Jenis kelamin : laki - laki

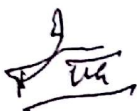
Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan


(Kadirin)

SURAT PERYANTAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Masim
Usia : 68
Jenis kelamin : laki - laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan



(Masim.....)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Idup
Usia : 60
Jenis kelamin : laki - laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 19 Mei 2017

Yang membuat pernyataan



(.....M. Idup.....)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : H.P. Abdulrahman Ashari

Usia : 80

Jenis kelamin : laki - laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari

No.registrasi : 6815132068

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan

H.P. Abdulrahman Ashari

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NVRSAMSI

Usia : 64

Jenis kelamin : LAKI - LAKI

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari

No.registrasi : 6815132068

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan

(NVRSAMSI)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ridho
Usia : 68
Jenis kelamin : laki-laki

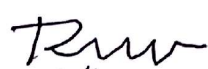
Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan


(.....
Ridho

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hursi
Usia : 75
Jenis kelamin : laki-laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan


(.....Hursi.....)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : urip
Usia : 16
Jenis kelamin : Laki-Laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 19 Mei 2017

Yang membuat pernyataan

9
(.....urip.....)

SURAT PERYANTAAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Peter
Usia : 63
Jenis kelamin : laki - laki

Bersedia mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact* dan mengonsumsi makanan yang dicampurkan dengan minyak zaitun, yang merupakan penelitian skripsi dari :

Nama : Mochamad Rizky Akbari
No.registrasi : 6815132068
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Mei 2017

Yang membuat pernyataan


(.....Peter.....)

LABORATORIUM CLINICHEK

Jl. Bawal Raya No. 8, Telp / Fax. 4722794

Jl. Pemuda No. 76, Telp. / Fax. 4895650

Jakarta Timur

PEMERIKSAAN LDL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA I CIPAYUNG

1 – 12 : PUASA (TANGGAL 17 MEI 2017)

1 – 12 : SETELAH OLAHRAGA (TANGGAL 17 MEI 2017)

1 – 12 : PUASA (TANGGAL 18 MEI 2017)

1 – 12 : 7 HARI PEMBERIAN MINYAK ZAITUN DAN OLAHRAGA (TANGGAL 24 MEI 2017)

NO. LAB	NAMA	UMUR	TANGGAL 17 MEI 2017		TANGGAL 18 MEI 2017	TANGGAL 24 MEI 2017
			PUASA	SETELAH BEROLAHRAGA		
			HASIL LDL	HASIL LDL	PUASA	HASIL LDL
			HASIL LDL	HASIL LDL	HASIL LDL	HASIL LDL
1	SUHAYA	67	168	135	176	135
2	H. ABDURAHMAN ASHARI	80	110	102	118	105
3	SUKRI	78	123	112	126	106
4	IDUP	60	206	157	211	130
5	MOCH HUSNI THAMRIN	74	119	106	131	105
6	KADIRIN	62	164	133	156	125
7	NURZI	75	93	80	102	86
8	RHIDO	68	130	92	139	100
9	NURSAMSJI	64	191	170	181	137
10	NASIM	68	126	116	126	102
11	PITER	65	172	163	171	117
12	URIP	60	120	112	138	102