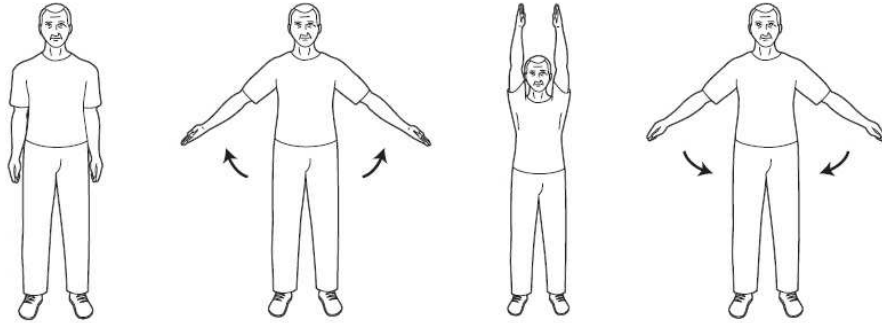


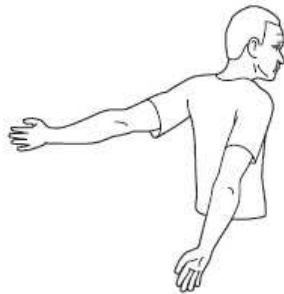
LAMPIRAN 1

GAMBAR-GAMBAR GERAKAN PELATIHAN SEDERHANA

1. *Stretching the muscles of the chest wall:*



2. *Opening the chest:*



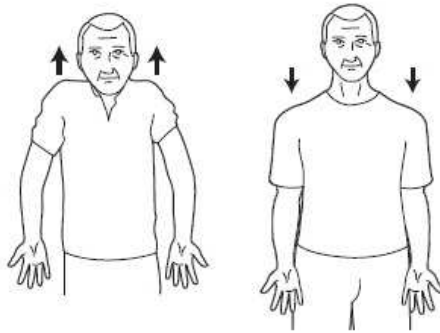
3. *Sniffles to work the diaphragm:*



4. *Elbow circle:*



5. *Shoulder shrug:*



6. *Chest fly (Chicken Wings):*



7. *Stir the pot.*



LAMPIRAN 2

**TABEL DATA KAPASITAS VITAL PARU SEBELUM DAN SETELAH
PELATIHAN SEDERHANA OTOT-OTOT PERNAPASAN**

No.	Kapasitas vital paru (mililiter)		No.	Kapasitas vital paru (mililiter)	
	sebelum pelatihan	setelah pelatihan		sebelum pelatihan	setelah pelatihan
1	2.970	3.370	16	1.540	2.110
2	1.640	2.280	17	1.770	2.220
3	2.180	2.340	18	3.130	3.810
4	2.150	2.540	19	1.280	1.860
5	2.370	2.450	20	2.100	2.300
6	1.700	1.710	21	1.220	1.540
7	1.340	1.810	22	2.460	2.810
8	2.300	2.970	23	1.860	2.650
9	2.220	2.440	24	2.190	2.500
10	3.030	3.070	25	1.190	2.220
11	1.630	2.650	26	1.970	2.080
12	1.490	1.800	27	2.040	2.840
13	2.300	2.480	28	1.770	1.980
14	2.380	2.590	29	1.310	2.020
15	2.030	2.470	30	2.350	2.580

LAMPIRAN 3

HASIL STATISTIK ANALISIS DATA DENGAN UJI T BERPASANGAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1.9970	30	.52110	.09514
	Posttest	2.4150	30	.49643	.09064

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.41800	.27846	.05084	-.52198	-.31402	-8.222	29	.000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	.851	.000

LAMPIRAN 4



Email: ethic_fkukmrsi@med.marauatha.edu

SURAT KEPUTUSAN

NO: 27/KEP FK UKM-RSI/IV/2012

- Menimbang:
- Bahwa dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kesehatan harus mendapat penilaian dan rekomendasi etik penelitian kesehatan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan
 - bahwa sehubungan dengan butir (a) tersebut diatas telah diajukan permohonan penilaian dan rekomendasi etik penelitian kesehatan berjudul:
Pengaruh Pelatihan Otot-otot Pernafasan Terhadap Kapasitas Vital Paru pada Perempuan
oleh **Victoria Cynthia Rebecca**
selaku penanggung jawab penelitian
 - bahwa terhadap permohonan tersebut pada butir (b) telah dilakukan pengkajian yang mendalam oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan
 - bahwa sehubungan dengan butir (a), (b) dan (c) perlu dikeluarkan surat keputusan hasil penilaian dan rekomendasi kelayakan etik penelitian (*ethical approval*)
- Mengingat: Surat Keputusan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha No. 317/III/S.Kep./FK-UKM/2011, tentang PEMBENTUKAN DAN PENGANGKATAN PENGURUS KOMISI ETIK PENELITIAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA – RUMAH SAKIT IMMANUEL (KEP FK UKM-RSI).

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
- Pertama Menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian berjudul:
Pengaruh Pelatihan Otot-otot Pernafasan Terhadap Kapasitas Vital Paru pada Perempuan
dengan penanggung jawab:
Victoria Cynthia Rebecca
 - Kedua Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dengan ketentuan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan

Ditetapkan di : Bandung
Pada tanggal : 02 April 2012

Ketua

Prof. DR H.R. Muchtan Sujatno, dr, SpFK(K)

Sekretaris

Dr. Diana Krisanti Jasaputra, dr, M Kes

RIWAYAT HIDUP

Nama : Victoria Cynthia Rebecca
Tempat/Tanggal Lahir : Mataram, 05 April 1992
Alamat : Pemuda V no.5a, Denpasar-Bali
Alamat Bandung : Surya Sumantri 63A, Bandung
Email : victoria.cynthia@yahoo.com
Agama : Katolik

Riwayat Pendidikan :

- Tahun 1998 : Lulus TK Aletheia Mataram
- Tahun 2004 : Lulus SD Katolik Santo Yoseph 1, Denpasar
- Tahun 2007 : Lulus SMP Taman Rama, Denpasar
- Tahun 2009 : Lulus SMA Katolik Frateran, Surabaya
- 2009-sekarang : sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.