

## DAFTAR ISI

|                                                    |                              |
|----------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>SAMPUL DALAM</b> .....                          | <b>i</b>                     |
| <b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR</b> .....              | <b>ii</b>                    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                    | <b>iii</b>                   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                     | <b>iv</b>                    |
| <b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....         | <b>v</b>                     |
| <b>ABSTRAK</b> .....                               | <b>vi</b>                    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                              | <b>vii</b>                   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                        | <b>viii</b>                  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                            | <b>x</b>                     |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                          | <b>xiii</b>                  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                         | <b>xiv</b>                   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                       | Error! Bookmark not defined. |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                      | <b>xv</b>                    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                     | <b>1</b>                     |
| 1.1. Latar Belakang .....                          | 1                            |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                         | 5                            |
| 1.3. Tujuan Penelitian.....                        | 5                            |
| 1.3.1. Tujuan Umum.....                            | 5                            |
| 1.3.2. Tujuan Khusus.....                          | 5                            |
| 1.4. Manfaat Penelitian.....                       | 5                            |
| 1.4.1. Manfaat Bagi Instansi Kesehatan.....        | 5                            |
| 1.4.2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan .....     | 6                            |
| 1.4.3. Manfaat Bagi Masyarakat .....               | 6                            |
| 1.4.4. Manfaat Bagi Peneliti.....                  | 6                            |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....               | <b>7</b>                     |
| 2.1. Konsep Dasar Lanjut Usia.....                 | 7                            |
| 2.1.1. Pengertian Lanjut Usia.....                 | 7                            |
| 2.1.2. Teori Proses Menua.....                     | 8                            |
| 2.2. Asam Urat.....                                | 11                           |
| 2.2.1. Pengertian Asam Urat .....                  | 11                           |
| 2.2.2. Etiologi Asam Urat .....                    | 12                           |
| 2.2.3. Patofisiologi Asam Urat.....                | 13                           |
| 2.2.5. Faktor Penyebab Peningkatan Asam Urat ..... | 17                           |
| 2.2.6. Manifestasi Klinis .....                    | 19                           |
| 2.2.7. Penatalaksanaan Asam Urat.....              | 20                           |
| 2.3. <i>Ergonomic Exercise</i> .....               | 25                           |

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                 | xi        |
| 2.3.1. Definisi Ergonomic Exercise .....                                                        | 25        |
| 2.3.2. Manfaat Ergonomic Exercise.....                                                          | 26        |
| 2.3.4. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Melakukan Senam .....                            | 28        |
| 2.3.5. Gerakan – Gerakan dalam Ergonomic Exersice .....                                         | 28        |
| 2.3.6. Tabel Keaslian.....                                                                      | 32        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>                                   | <b>38</b> |
| 3.1. Kerangka Konsep .....                                                                      | 38        |
| 3.2. Hipotesis Penelitian .....                                                                 | 39        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>                                                            | <b>40</b> |
| 4.1. Desain Penelitian .....                                                                    | 40        |
| 4.2. Populasi, Sampel, dan Sampling .....                                                       | 40        |
| 4.2.1. Populasi.....                                                                            | 40        |
| 4.2.2. Sampel .....                                                                             | 40        |
| 4.3. Variabel Penelitian.....                                                                   | 43        |
| 4.3.1. Variabel Independen .....                                                                | 43        |
| 4.3.2. Variabel Terikat (Dependen Variable).....                                                | 43        |
| 4.4. Definisi Operasional.....                                                                  | 44        |
| 4.5. Tempat Penelitian .....                                                                    | 46        |
| 4.6. Waktu Penelitian.....                                                                      | 46        |
| 4.7. Instrumen Penelitian.....                                                                  | 47        |
| 4.8. Prosedur Pengumpulan Data .....                                                            | 48        |
| 4.8.1. Tahap Pengumpulan Data .....                                                             | 48        |
| 4.8.3. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Ergonomic Exersice: .....                                | 49        |
| 4.9. Analisa Data .....                                                                         | 51        |
| 4.9.1. Teknik Pengumpulan Data.....                                                             | 51        |
| 4.9.2. Analisis Data .....                                                                      | 52        |
| 4.10. Etika Penelitian.....                                                                     | 53        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>                                                              | <b>55</b> |
| 5.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....                                                           | 55        |
| 5.2. Data Umum Lansia Asam Urat .....                                                           | 57        |
| 5.3. Data Khusus Lansia Asam Urat.....                                                          | 59        |
| 5.3.1. Karakteristik Kadar Asam Urat Sebelum diberikan Intervensi<br>Ergonomic Exercise .....   | 59        |
| 5.3.2. Karakteristik Kadar Asam Urat Setelah diberikan Intervensi<br>Ergonomic Exercise .....   | 60        |
| 5.3.4. Pengaruh Ergonomic Exercise Terhadap Perubahan Kadar<br>Asam Urat .....                  | 62        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                                                                   | <b>65</b> |
| 6.1. Kadar Asam Urat Lansia Sebelum dilakukan Intervensi <i>Ergonomic<br/>Exercise</i> .....    | 65        |
| 6.2. Kadar Asam Urat Lansia Sesudah dilakukan Intervensi <i>Ergonomic<br/>Exercise</i> .....    | 69        |
| 6.3. Pengaruh <i>Ergonomic Exercise</i> Terhadap Perubahan Kadar Asam<br>Urut Pada Lansia ..... | 71        |
| <b>BAB VII PENUTUP.....</b>                                                                     | <b>76</b> |
| 7.1. Kesimpulan.....                                                                            | 76        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
|                                   | xii        |
| 7.2. Saran .....                  | 76         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>        | <b>78</b>  |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b> | <b>124</b> |