

**PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK BERBASIS SPIRITUAL PADA
LANSIA DENGAN PREDIKSI ARTHRITIS GOUT DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOKARAJA I**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Mencapai Derajat Sarjana

OLEH :

TRIANA AYU ANGGRAENI

1611020175

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Triana Ayu Anggraeni

NIM : 1611020175

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual
Pada Lansia dengan Prediksi Arthritis Gout di
Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 30 Januari 2020

Pembimbing,


Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si
NIP. 19650309 199403 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Triana Ayu Anggraeni
NIM : 1611020175
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual
Pada Lansia dengan Prediksi Arthritis Gout di
Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep. CWCS (.....)

Penguji 2 : Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep. (.....)

Penguji 3 : Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si (.....)

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 30 Januari 2020

Mengetahui:

Dekan FIKES



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.

NIK: 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triana Ayu Anggraeni
NIM : 1611020175
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 30 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Triana Ayu Anggraeni

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual pada Lansia dengan Prediksi Arthritis Gout di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I”. Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini sudah selayaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada yang terhormat:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dr. Ns. Hj. Umi Sholikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep. selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi
3. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si., selaku pembimbing yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
4. Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
5. Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep CWCS selaku penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
6. Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
7. Bapak dan Ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.
8. Rekan-rekan mahasiswa yang membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.
9. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan meningkatkan iman kepada-Nya.

Wassalamualaikum wr.wb

Purwokerto, 30 Januari 2020

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triana Ayu Anggraeni
NIM : 1611020175
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual pada Lansia dengan Prediksi
Arthritis Gout di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia / mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 30 Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Triana Ayu Anggraeni

**PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK BERBASIS SPIRITUAL PADA
LANZIA DENGAN PREDIKSI ARTHRITIS GOUT DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOKARAJA I**

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit asam urat atau biasa dikenal dengan *athritis gout* merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. *Arthritis gout* termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan sering dialami oleh lansia. *Arthritis gout* dapat diintervensi dengan terapi non farmakologis, salah satunya senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan suatu gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan.

Tujuan: Mengetahui bagaimana pengaruh pemberian senam ergonomik berbasis spiritual pada lansia dengan prediksi *arthritis gout* di wilayah kerja puskesmas sokaraja I.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian *quasi-experimental pre test and post test nonequivalent control group design* dengan sampel lansia berusia 45-59 tahun di Posyandu Karangnanas wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I sebanyak 42 responden menggunakan metode *consecutive sampling* pada bulan Desember 2019. Instrumen penelitian ini berupa data demografi responden, lembar observasi *pre-post test* dan alat check kadar asam urat.

Hasil: Hasil rata-rata selisih pengukuran kadar asam urat (*pre-post test*) pada kelompok perlakuan yaitu 0.5619, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 0.3000. Hasil Uji Independet T-Test pada *difference* hasil *pre-post* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan *p-value* sebesar 0.002 atau $p < 0.05$ berarti ada perbedaan penurunan kadar asam urat yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Ada perbedaan penurunan kadar asam urat pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, menunjukkan adanya pengaruh senam ergonomik berbasis spiritual terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan prediksi *arthritis gout*.

Kata Kunci: *Arthritis Gout*, Lansia, Senam Ergonomik Berbasis Spiritual

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email : triaanggraeni2511@gmail.com¹, ikhsan_m83@yahoo.com²

***EFFECT OF ERGONOMIC SPIRITUAL EXERCISE THERAPY IN
ELDERLY WITH ARTHRITIS GOUT PREDICTION IN THE AREA OF
SOKARAJA I PUBLIC HEALTH***

Triana Ayu Anggraeni¹, Ikhsan Mujahid²

ABSTRACT

Background: Gout which is commonly known as arthritis gout is a disease caused by the accumulation of monosodium uric crystals in the body. Arthritis gout is a degenerative disease that attacks the joints and is often experienced by the elderly. Arthritis gout can be intervened with non-pharmacological therapy, one of which is ergonomic gym. Ergonomic gym is a muscle movement that is combined with breathing techniques.

Objective: To figure out the influence of giving spiritual-based ergonomic gym to the elderly with prediction of arthritis gout in the working area of Public Health Care Center of Sokaraja I.

Method: A quantitative method was used in this study. The quasi- experimental pre-test and post-test nonequivalent control group design was used as research design. The samples were elderly people aged 45-59 years in Integrated Health Service Post (Posyandu) Karangnanas in the working area of Public Health Care Center of Sokaraja I. There were 42 respondents which were collected by using the consecutive sampling method in December 2019. The research instruments were in the form of respondent demographic data, pre-posttest observation sheets and a tool to check uric acid levels.

Results: The average difference in measurement of uric acid levels (pre-posttest) in the treatment group was 0.5619, while in the control group, it was 0.3000. T-Test Independent results on the difference in the pre-posttest results of the treatment group and the control group obtained p-value of 0.002 or $p < 0.05$. It meant that there were significant differences in the decrease of uric acid levels between the treatment group and the control group.

Conclusion: There is a difference in the decrease of uric acid levels in the treatment group and the control group. The result shows the influence of giving spiritual-based ergonomic gym for decreasing uric acid levels in the elderly with arthritis gout prediction.

Keywords: Arthritis Gout, Elderly, Spiritual Based Ergonomic Gym

¹Student of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturers in Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Email : triaanggraeni2511@gmail.com¹, ikhshan_m83@yahoo.com²

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv

KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terkait	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Lansia	12
B. Arthrititis Gout	19
C. Senam Ergonomik.....	41
D. Kerangka Teori Penelitian.....	49
E. Kerangka Konsep.....	50
F. Hipotesis.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	53
D. Variabel Penelitian	55
E. Definisi Operasional	56
F. Instrumen Penelitian.....	57
G. Teknik Pengumpulan Data	57
H. Pengolahan Data	59
I. Analisis Data	60
J. Alur Penelitian	62

K. Etika Penelitian.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian.....	66
B. Pembahasan	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN.....	83
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian	48
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	49
Bagan 3.1 Desain Penelitian	50
Bagan 3.2 Alur Penelitian	63
Gambar 2.1 Gerakan ke-1 Lapang Dada	

Gambar 2.2 Gerakan ke-2 Tunduk Syukur

Gambar 2.3 Gerakan ke-3 Duduk Perkasa

Gambar 2.4 Gerakan ke-4 Duduk Pembakaran

Gambar 2.5 Gerakan ke-5 Berbaring Pasrah



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	68
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Pengukuran Kadar Asam Urat Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol (<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>)	69

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data antara Mean Difference (Selisih) *Pre-Post* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol 71

Tabel 4.6 Hasil Uji Perbandingan Kadar Asam Urat (*Pre-Test* dan *Post-Test*) Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol menggunakan *Uji Independent T-Test* 72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

Lampiran 2. Kuesioner Data Demografi Responden

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Kadar Asam Urat

Lampiran 4. Pedoman Pelaksanaan Senam Ergonomik dan Jalan Kaki

Lampiran 5. Lembar Observasi Karakteristik Responden

- Lampiran 6.** Lembar Pengukuran Kadar Asam Urat
- Lampiran 7.** Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 8.** Lembar Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 9.** Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 10.** Lembar Surat Pengantar Ijin Penelitian ke Kesbangpol Banyumas
- Lampiran 11.** Lembar Surat Ijin Penelitian dari Kesbangpol Banyumas
- Lampiran 12.** Lembar Surat Ijin Penelitian dari DPMPTSP Banyumas
- Lampiran 13.** Lembar Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Banyumas
- Lampiran 14.** Lembar Surat Ijin Etik Penelitian
- Lampiran 15.** Lembar Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 16.** Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 17.** Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi
- Lampiran 18.** Lembar Tanda Terima Publikasi
- Lampiran 19.** Lembar Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 20.** Output SPSS
- 