

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR
ASAM URAT DARAH PADA PENDERITA *GOUT* DI PUSTU MADU
LEGI DAN PLUMPANG KECAMATAN SUKODADI
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



KIKI VERAWATI
NIM: 12.02.01.1126

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2016

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR
ASAM URAT DARAH PADA PENDERITA *GOUT* DI PUSTU MADU
LEGI DAN PLUMPANG KECAMATAN SUKODADI
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Keperawatan**

**KIKI VERAWATI
NIM: 12.02.01.1126**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan d ibawah ini :

NAMA : KIKI VERAWATI
NIM : 12.02.01.1126
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 06 NOVEMBER 1993
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah pada Penderita *Gout* di Pustu Madulegi dan Pustu Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 02 April 2016

Yang menyatakan



KIKI VERAWATI
NIM 12.02.01.1126

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : KIKI VERAWATI
NIM : 12.02.01.1126
Judul : PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP
PENURUNAN KADAR ASAM URAT DARAH PADA
PENDERITA *GOUT* DI PUSTU MADULEGI DAN
PLUMPANG KECAMATAN SUKODADI KABUPATEN
LAMONGAN”

Telah disetujui untuk diujikan dihadapkan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 02 April 2016.

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I



Sri Hananto Ponco, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 1984 04 05 2006 046

Pembimbing II



Drs. Arfian Mudayan S.E.M.Pd
NIK. 1963 05 24 2005 007

LEMBAR PENGESAHAN

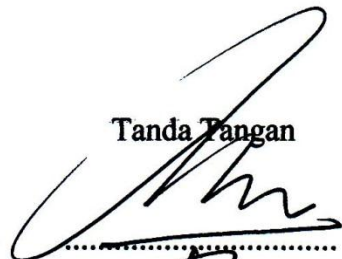
Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes

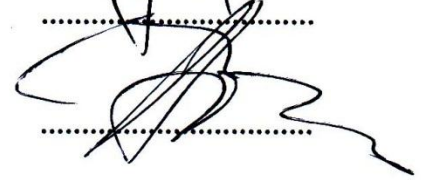
Tanda Tangan



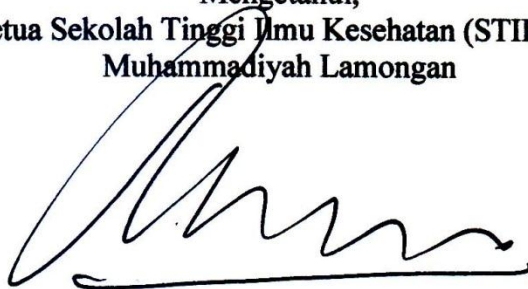
Anggota : 1.Sri Hananto Ponco,S.Kep.,Ns.,M.Kep



2.Drs. Arfian M,SE.,M.Pd



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes
NBM : 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : KIKI VERAWATI

Tempat Tgl. Lahir : LAMONGAN, 06 NOVEMBER 1993

Alamat Rumah : Dsn. Jombok, Ds.Plumpang Kec.Sukodadi
Kab.Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. MI Ma'arif Madrasah Ibtida'iyah Bali-Plumpang Lulus Tahun 2006
2. SMP IT Yabis Bontang Lulus Tahun 2009
3. SMA Negeri 1 Bontang Lulus Tahun 2012
4. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan pada tahun 2012

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha ”

Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :

- ❖ Terima kasih kepada Allah SWT atas izin Nyalah skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
- ❖ Kepada Ayahku (Sugiharto) dan ibuku (Muzayanah) atas do'a, kasih sayang, kesabaran dan semua pengorbanan yang tak henti-hentinya engkau berikan kepadaku disetiap langkahku.
- ❖ Kepada adikku (Rena Dela Safitri) dan (Revalina Nur Azizah) yang selalu menghiburku dan seluruh keluarga besar yang tiada henti memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Kepada Fahrur Rozy yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
- ❖ Seluruh dosen STIKES Muhammadiyah Lamongan, Khususnya Pak Ponco dan Pak Arfian yang telah sabar dan tulus membimbingku, sehingga dapat menyelesaikan SKRIPSI ini tepat pada waktunya.
- ❖ Dan tak lupa buat teman-teman seperjuanganku 8C Keperawatan yang sama-sama berjuang dan mendukung untuk meraih kesuksesan.

ABSTRAK

Kiki, Verawati. 2016. **Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita *Gout* Di Pustu Madulegi Dan Plumping Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.** Skripsi Progam Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan Pembimbing (1) Sri Hananto Ponco, S.Kep. Ns. M.kep, (2) Drs. Arfian M, SE, M.Pd

Gout merupakan suatu penyakit metabolik dimana tubuh tidak dapat mengontrol asam urat sehingga terjadi penumpukan asam urat yang menyebabkan rasa nyeri pada tulang dan sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat darah pada penderita *gout*.

Desain penelitian *pre experimental design* menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi sebanyak 50 responden. Sampelnya 25 responden dengan metode *simple random sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan kadar asam urat darah sesudah melakukan senam ergonomik. Berdasarkan hasil pengujian uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa nilai $t = 13.546$ dan $p = 000$ dimana $p < 0.05$, maka H_0 ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat darah pada penderita *gout* di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan sukodadi kabupaten Lamongan.

Upaya dalam menurunkan kadar asam urat darah dapat dilakukan dengan melakukan senam ergonomik secara teratur.

Kata Kunci : Senam Ergonomik, kadar asam urat darah

ABSTRACT

Kiki, Verawati. 2016. **Effect Ergonomics Gymnastics To Decrease The Blood Uric Acid Levels In Patients With *Gout* In Pustu Madulegi And Plumpang Subdistrict In Sukodadi Lamongan.** Thes Is Nursing Program S1, Stikes Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Sri Hananto Ponco, S.Kep. Ns. M.kep, (2) Drs. Arfian M, SE, M.Pd

Gout is a metabolic disease in which the body cannot control the uric acid resulting in the accumulation of uric acid cause sing in the bones and joint. This study aimed to determine the effect of ergonomics gymnastics to the decreasing of blood uric acid levels in patients with *gout*.

The design of this study was pre experimental design using one group pre-post test approach. The population was 50 respondents and the sample was 25 respondents with simple random sampling.. The research instrument was observation sheet.

The results showed that most respondents experienced the decreasing of blood uric acid levels after doing ergonomics gymnastics. Based on the results the test using Paired t-test showed the value of $t = 13.546$ and $p = 000$ where $p < 0.05$, which means H_0 is rejected. It can be concluded that there was effect ergonomics gymnastics to decrease the blood uric acid levels in patients with *gout* in Pustu Madulegi and Plumpang sub district in Sukodadi Lamongan.

It is recommended to do ergonomics gymnastics to lower blood uric acid levels regularly.

Keywords : Ergonomic gymnastics, blood uric acid levels.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah pada Penderita *Gout* di Pustu madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Ns. Arifal Aris S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
3. Sri Hananto Ponco,S,Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
4. Drs. Arfian M,SE.,M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Dr H. Muhammad Machfud yang telah memberikan izin penelitian di Puskesmas Sukodadi tersebut.

6. Iis Muadhimah, Amd. Keb, Kumaiyah, Amd.Keb, Laila, Amb.Keb yang telah banyak memberikan informasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ayanda, ibunda dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingannya untuk keberhasilan penulis.
8. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di STIKES Muhammadiyah Lamongan.
9. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR SIMBOL	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Akademis	8
1.4.2 Bagi Praktisi.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar <i>Gout</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Gout</i>	10
2.1.2 Klasifikasi <i>Gout</i>	11
2.1.3 Etiologi <i>Gout</i>	12

2.1.4	Manifestasi Klinis <i>Gout</i>	14
2.1.5	Kadar Normal Asam Urat	15
2.1.6	Komplikasi <i>Gout</i>	16
2.1.7	Patofisiologi <i>Gout</i>	17
2.1.8	Stadium <i>Gout</i>	18
2.1.9	Diagnosa <i>Gout</i>	20
2.1.10	Pemeriksaan Diagnostik <i>Gout</i>	21
2.1.11	Penatalaksanaan <i>Gout</i>	22
2.1.12	Pengaturan Diet <i>Gout</i>	26
2.1.13	Peran Perawat.....	29
2.2	Konsep Senam Ergonomik	33
2.2.1	Pengertian Senam Ergonomik.....	33
2.2.2	Manfaat Senam Ergonomik	34
2.2.3	Cara atau Teknik Senam Ergonomik	36
2.2.4	Pengaruh Senam Ergonomi terhadap Asam Urat.....	39
2.3	Kerangka Konsep.....	40
2.4	Hipotesis.	41
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	42
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	43
3.3	Kerangka Kerja	44
3.4	Populasi, Sampel dan Sampling.....	45
3.4.1	Populasi Penelitian.....	45
3.4.2	Sampel Penelitian.....	45
3.4.3	Sampling Penelitian	46
3.5	Identitas Variabel dan Definisi Operasional	47
3.5.1	Identitas Variabel	47
3.5.2	Definisi Operasional Variabel.....	47
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	48
3.6.1	Pengumpulan Data	48
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	50

3.6.3	Pengelolaan Data.....	51
3.7	Etika Penelitian	53
3.7.1	<i>Informend Concent</i>	53
3.7.2	<i>Anonimity</i> atau Tanpa Nama	54
3.7.3	<i>Confidentiality</i> atau Kerahasiaan	54
3.8	Keterbatasan.....	54
BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	55
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.1.2	Data Umum	56
4.1.2	Data Khusus	58
4.2	Pembahasan	59
4.2.1	Kadar AsanUrat Darah Sebelum Melakukan Senam Ergonomik	60
4.2.2	Kadar Asam Urat Darah Sesudah Melakukan Senam Ergonomik	65
4.2.3	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita <i>Gout</i>	68
BAB 5 : PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	72
5.2	Saran	73
5.2.1	Bagi Akademik	73
5.2.2	Bagi Praktisi	73
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Desain Penelitian Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita <i>Gout</i> Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	43
Tabel 3.2	Definisi Operasional Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita <i>Gout</i> di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi kabupaten Lamongan Tahun 2016.	48
Tabel 3.3	Jadwal penelitian Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita <i>Gout</i> di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi kabupaten Lamongan Tahun 2016.	50
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Bulan Febuari Sampai Maret 2016	56
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Bulan Febuari Sampai Maret 2016.	56
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Bulan Febuari Sampai Maret 2016	57
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Bulan Febuari Sampai Maret 2016.	57
Tabel 4.5	Nilai Kadar Asam Urat Darah Penderita <i>Gout</i> Sebelum Melakukan Senam Ergonomik Bulan Febuari Sampai Maret 2016	58

Tabel 4.6	Nilai Kadar Asam Urat Darah Penderita <i>Gout</i> Sesudah Melakukan Senam Ergonomik Bulan Febuari Sampai Maret 2016.	58
Tabel 4.7	Tabel Uji Paire T-test Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Penderita <i>Gout</i> di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Tahun 2016.	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Lapang Dada Senam Ergonomik.	37
Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur Senam Ergonomik.	37
Gambar 2.3 Gerakan Duduk Perkasa Senam Ergonomik.	38
Gambar 2.4 Gerakan Duduk Pembakaran Senamer Gonomik.	38
Gambar 2.5 Gerakan Berbaring Pasrah Senam Ergonomik.	38
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam urat Darah Pada Pasien <i>Gout</i> Di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Tahun 2016.	40
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita <i>Gout</i> di Pustu Madulegi dan Plumpang Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Tahun 2016.	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian Dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 : Surat Balasan Dari KESBANGPOL
- Lampiran 6 : Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 7 : Surat Balasan Dari Kecamatan
- Lampiran 8 : Surat Balasan Dari Puskesmas Sukodadi
- Lampiran 9 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 : Standart Prosedur Operasional (SOP)
- Lampiran 12 : Lembar Observasi Asam Urat
- Lampiran 13 : Lembar Chek List Senam Ergonomik
- Lampiran 14 : Lembar Tabulasi
- Lampiran 15 : Hasil SPSS
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

ACR	: America College Of Rheumatology
AHA	: <i>American Heart Association</i>
Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
DepKes	: Departemen Kesehatan
dl	: desiliter
DM	: Diabetes Mellitus
Ds.	: Desa
Dsn.	: Dusun
H	: Haji
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
Kab.	: Kabupaten
Kec.	: Kecamatan
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Pd	: Magister Pendidikan
Mg	: miligram
MSU	: Monosodium Urat
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Ns	: Ners
Post	: Sesudah
Pre	: Sebelum
Prodi	: Program Studi
Pustu	: Puskesmas Pembantu
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata 1
SD	: Standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2
SE	: Sarjana Ekonomi

SPSS : *Statistical Product and Service Solution*
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT : Subhanahu Wa Ta'ala
TK : Taman Kanak-kanak
WHO : *World Health Organization*
Yth. : Yang Terhormat

DAFTAR SIMBOL

%	: persen
\leq	: kurang dari atau sama dengan
$<$: kurang dari
$>$: lebih dari
=	: sama dengan
-	: sampai
$\sqrt{\quad}$: akar
\bar{D}	: Rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2
H0	: ditolak
H1	: diterima
N	: Jumlah sampel
t	: Nilai t Hitung
O ₁	: Observasi kadar asam urat darah sebelum melakukan senam ergonomik
X	: intervensi pemberian senam ergonomik
O ₂	: Observasi kadar asam urat darah setelah melakukan senam ergonomik