

SKRIPSI

**PENGARUH SETENZI (SENAM TERA DAN DZIKIR) TERHADAP
PENURUNAN KADAR ASAM URAT DAN KUALITAS HIDUP
PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI DESA GEGER
KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN**



OLEH :

FATMA ARDIANSARI
NIM. 20.02.01.3033

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2024

**PENGARUH SETENZI (SENAM TERA DAN DZIKIR) TERHADAP
PENURUNAN KADAR ASAM URAT DAN KUALITAS HIDUP
PENDERITA *GOUT ARTHRITIS* DI DESA GEGER
KECAMATAN TURI KABUPATEN
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**FATMA ARDIANSARI
NIM. 20.02.01.3033**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Fatma Ardiansari

NIM : 2002013033

TEMPAT, TANGGAL LAHIR : Lamongan, 25 Januari 2002

INSTITUSI : Prodi S1 Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap penurunan kadar asam urat dan kualitas hidup penderita *gout arthritis* di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi dari orang lain 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 mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 19 Maret 2024

Yang menyatakan


Fatma Ardiansari

NIM.20.02.01.3033

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

OLEH : FATMA ARDIANSARI

NIM : 2002013033

JUDUL : PENGARUH SETENZI (SENAM TERA DAN
DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM
URAT DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA *GOUT*
ARTHRITIS DI DESA GEGER KECAMATAN TURI
KABUPATEN LAMONGAN

Telah diuji dan disetujui untuk dijadikan Dewan Penguji Skripsi pada 05
April 2024

Mengetahui

Pembimbing I



Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19830912 200609 018

Pembimbing II



Trijati Puspita Lestari, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19920528 201807 089

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 5 April 2024

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua Rizky Asta Pramestirini, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota 1. Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep

2. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep


.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.19830912 200609 018

KURIKULUM VITAE

Nama : Fatma Ardiansari

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 25 Januari 2002

Alamat Rumah : Dsn. Banjar Pelem Ds. Geger Kecamatan Turi

Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK Banin Banat : Lulus tahun 2008
- 2) MI Banin Banat Geger : Lulus tahun 2014
- 3) MTS. Ma'Arif Nu Sukodadi : Lulus tahun 2017
- 4) SMK Negeri 1 Lamongan : Lulus tahun 2020
- 5) Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2020 sampai sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Ingatlah janji Allah bahwa “Sesungguhnya tiap – tiap kesulitan itu ada kemudahan
(Al-insyirah 6)”

Karena bersama yang sulit sudah Allah titipkan kebahagiaan, kemudahan, kegembiraan, kesenangan yang penting sabar dan taad dalam menghadapinya.

PERSEMBAHAN

Persembahan tugas akhir ini dan rasa terima kasih saya ucapkan untuk :

1. Yang utama dari segalanya, Allah SWT yang telah senantiasa memberikan rahmat dan hidayanya telah memberikan jalan, kekuatan, kesabaran, dan ketaatan. Atas karunia yang engkau berikan skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tuaku bapak Asmuni dan Ibu Rhodiya ulfa ,tercinta memberikan kasih sayang, do'a dukungan, memhami saya serta motivasi baik secara miril maupun materi sehingga saya dapat melangkah pada titik ini.
3. Dosen penguji dan pembimbing bu Rizky Asta Pramestirini S.Kep., Ns., M.Kep. , Dr.Virgianti Nur Farida, S.Kep.,Ns.,M.Kep. , Trijati Puspita Lestari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. yang telah memberikan nasehat dan bimbingan dengan penuh kesabaran.
4. Perangkat Desa bapak subehan dan Warga Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini.

5. Teman – temanku (Bilka, Betty, Devie, Sovea) yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membantu proses skripsi ini.

ABSTRAK

Ardiansari, Fatma 2024 **Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Pada Penderita *Gout Arthritis* Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep. (2) Trijati Puspita Lestari, S. Kep., Ns., M.Kep.

Tingginya kadar asam urat pada pasien *gout arthritis* dapat mengakibatkan rasa nyeri sehingga berdampak pada kualitas hidup yang akan mengganggu aktifitas dan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap penurunan kadar asam urat dan kualitas hidup penderita *gout arthritis*. Desain penelitian ini menggunakan penelitian *Pra – eksperimen* dengan pendekatan *one grup pra – post test* dan teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dengan 41 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP pada senam tera, pengukuran kadar asam urat menggunakan *Blood Uric Meter* dan pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner SF – 36. Hasil penelitian ini pada uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* kadar asam urat secara signifikan yaitu ($P = 0,000 < \alpha 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap kadar asam urat, sedangkan pada kualitas hidup didapatkan hasil secara signifikan ($P = 0,000 < \alpha 0,05$) artinya terdapat pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap kualitas hidup penderita *gout arthritis*. Pengkombinasian SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani hal tersebut karena pada senam tera memiliki gerakan peregangan, persendian, pernafasan sedangkan pada dzikir dapat menekan hormon kortison yang dapat menurunkan kadar asam urat dan memperbaiki kualitas hidup penderita *gout arthritis*.

Kata Kunci : *Arthritis*, dzikir, *gout*, kualitas hidup, senam

ABSTRACT

Ardiansari, Fatma 2024. **The Effect of Tera Gymnastics and Dhikr on Reducing Uric Acid Levels and Quality of Life in Patients with Gout Arthritis in Geger Village, Turi District, Lamongan Regency.** Undergraduate Thesis. Nursing Study Program. Universitas Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep. (2) Trijati Puspita Lestari, S. Kep., Ns., M.Kep.

High levels of uric acid in patients with gouty arthritis can cause pain which affects the patient's quality of life and prevents comfort in doing activities. This study aimed to determine the effect of Tera gymnastics and dhikr on reducing uric acid levels and quality of life of patients with gouty arthritis. This research utilized pre-experimental design with a one group pre-posttest approach. A total of 41 respondents were obtained by total sampling. The research instrument of this study used SOP on Tera gymnastics, measurement of uric acid levels using a Blood Uric Meter, and measurement of quality of life using the SF-36 questionnaire. The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that uric acid levels were significant, namely ($P = 0.000 < \alpha 0.05$), meaning that there was an effect of Tera gymnastics and dhikr on uric acid levels, while the quality of life obtained significant results ($P = 0.000 < \alpha 0.05$). This means that there is an effect of Tera gymnastics and dhikr on the quality of life of gout arthritis sufferers. The combination of Tera gymnastics and dhikr can improve physical and spiritual health because Tera gymnastics has stretching movements of joints, while dhikr can suppress cortisone hormones which reduce uric acid levels and improve the quality of life of gouty arthritis sufferers.

Keywords: Arthritis, dhikr, gout, quality of life, gymnastics

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Prof. Dr. Abdul Azis Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan sekaligus pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
3. Suratmi, S.Kep., Ns. M.Kep., selaku Ka-Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Rizky Asta Pramestirini, S.Kep Ns., M.Kep., selaku dosen penguji utama, yang telah banyak memberikan masukan dan saran saat menjalankan ujian sidang skripsi.

5. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
6. Subekhan, selaku perangkat Desa dan Warga Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini.
7. Semua pihak yang 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 bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 5 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KURIKULUM VITAE.....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Gout Arthritis.....	9
2.1.1 Definisi Gout Arthritis	9
2.1.2 Klasifikasi Gout Arthritis	10
2.1.3 Etiologi Gout Arthritis.....	11
2.1.4 Patofisiologi <i>Gout Arthritis</i>	13
2.1.5 Tanda dan Gejala <i>Gout Arthritis</i>	13
2.1.6 Pemeriksaan Kadar Asam Urat.....	14
2.1.7 Komplikasi Gout Arthritis	15
2.1.8 Penatalaksanaan <i>Gout Arthritis</i>	16
2.1.9 Pencegahan Gout Arthritis	19
2.2 Konsep Kualitas Hidup	19

2.2.1 Definisi Kualitas Hidup	19
2.2.2 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup pasien <i>Gout Arthritis</i>	20
2.3 Konsep Senam Tera.....	22
2.3.1 Definisi Senam Tera	22
2.3.2 Manfaat Senam Tera pada Penderita Gout Arthritis	22
2.3.3 Kontrak Indikasi Senam Tera	23
2.3.4 Prinsip – Prinsip Senam Tera	24
2.3.5 Teknik Senam Tera.....	24
2.3.6 Mekanisme Senam Tera dengan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i>	38
2.3.7 Penelitian Terkait.....	38
2.4 Konsep Dzikir.....	40
2.4.1 Definisi Dzikir	40
2.4.2 Manfaat Dzikir.....	41
2.4.3 Keutamaan Dzikir.....	41
2.4.4 Penatalaksanaan Dzikir.....	42
2.4.5 Pengaruh Dzikir dengan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i>	44
2.4.6 Penelitian Terkait.....	45
2.5 Kombinasi Terapi SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup penderita <i>Gout Arthritis</i>	47
2.6 Kerangka Konsep.....	47
2.7 Hipotesis	49
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Desain Penelitian	50
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
3.3 Kerangka Kerja	51
3.4 Identifikasi variabel dan Definisi Operasional Variabel	53
3.4.1 Identifikasi variabel	53
3.4.2 Definisi Operasional	53
3.5 Sampling Desain	55
3.5.1 Populasi Penelitian	55

3.5.2 Sampel Penelitian	56
3.5.3 Teknik Sampling Penelitian.....	56
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	57
3.6.1 Pengumpulan Data.....	57
3.6.2 Instrumen Penelitian atau Alat ukur	59
3.6.3 Pengelolaan Data	64
3.6.4 Analisa Data	67
3.7 Etika Penelitian.....	68
3.7.1 Lembar Persetujuan (informed Consent).....	68
3.7.2 Tanpa nama (Ananomy).....	69
3.7.3 Kerahasiaan (Confidentialy).....	69
3.7.4 Menepati janji (<i>Fidelity</i>).....	69
3.7.5 Otonomi (Autonomy)	69
3.7.6 Keadilan (Justice)	70
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
4.1 Hasil Penelitian.....	71
4.2 Data Umum.....	72
4.2.1 Gambaran Lokasi penelitian.....	72
4.2.2 Karakteristik Responden.....	74
4.3 Data Khusus.....	75
4.4 Pembahasan	80
4.4.1 Kadar Asam Urat Sebelum (<i>Pre Test</i>) dan Sesudah (<i>Post Test</i>) diberikan SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	80
4.4.2 Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i> Sebelum dan Sesuda diberikan SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	82
4.4.3 Pengaruh Pemberian SETENZI (Senam Tera Dan Dzikir) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Penderita <i>Gout Arthritis</i> Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	84
4.4.4 Pengaruh Pemberian SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i> Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	86
BAB 5 PENUTUP	89

5.1 Kesimpulan	89
5.2 Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Nilai Kadar Asam Urat.....	15
Tabel 2.3 Gerakan Peregangan Senam Tera.....	24
Tabel 2.3 Gerakan Persendihan Senam Tera.....	27
Tabel 2.3 Gerakan Pernafasan Senam Tera.....	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i> Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	54
Tabel 3.1 Skor dari tiap pertanyaan.....	59
Tabel 3.1 Jumlah rata – rata dari delapan subvariabel.....	60
Tabel 4.2 Karakteristik Responden.....	70
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan kadar asam urat di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	72
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan kualitas hidup di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	73
Tabel 4.3 Tabulasi frekuensi pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap penurunan kadar asam urat penderita <i>gout arthritis</i> di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	74
Tabel 4.3 Tabulasi frekuensi pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap kualitas hidup penderita <i>gout arthritis</i> di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Gout Arthritis</i>	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i> di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	48
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita <i>Gout Arthritis</i> Di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	52
Gambar 4.1 Peta Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat permohonan ijin melakukan survai awal dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 2 : Surat balasan persetujuan permohonan ijin melakukan survai awal di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan
- Lampiran 3 : Surat permohonan ijin melakukan penelitian dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 4 : Surat permohonan ijin melakukan penelitian dari Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan
- Lampiran 5 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7 : Lembar SOP pemberian SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap penurunan kadar asam urat dan kualitas hidup penderita *gout arthritis*
- Lampiran 8 : Lembar SOP pemeriksaan kadar asam urat
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner kualitas hidup SF-36 penderita *gout arthritis*
- Lampiran 10 : Lembar observasi karakteristik umum responden
- Lampiran 11 : Lembar Absensi daftar kehadiran responden
- Lampiran 12 : Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 13 : Lembar analisa data SPSS
- Lampiran 14 : Lembar Dokumentasi penelitian
- Lampiran 15 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 16 : Lembar Jadwal Penyusunan Skripsi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
BMI	: Body mass index
FJHN	: <i>Familial juvenile hyperuricemic nephropathy</i>
H1	: Terdapat hubungan yang signifikan
IMT	: indeks masa tubuh
OAINS	: Obat anti inflamasi non - steroid
WHR	: Waist – hip ratio
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHOQoL	: Wold Health Organization Quality og Life
SETENZI	: Senam Tera dan Dzikir
SF – 36	: Survei Kesehatan Bentuk Singkat 36-Item
Mg/dl	: Miligram per desiliter
NIM	: Nomor Induk Kerja
NIK	: Nomor Induk Kerja
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
LPPM	: Lembaga Penelitian dan Pengadlan Masyarakat
PUSTU	: Pukesmas Pembantu