

DAFTAR ISI

SAMPUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi Masyarakat.....	3
2. Bagi Penderita Asam Urat.....	3
3. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan.....	4
4. Bagi Penulis	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Lansia.....	5
1. Pengertian Lansia.....	5
2. Teori Proses Menua.....	5
3. Batasan Lanjut Usia	6
4. Tipe Lanjut Usia.....	6
5. Perubahan Fisik Akibat Proses Menua.....	8
B. Asam Urat	11

1.	Pengertian Asam Urat	11
2.	Klasifikasi Asam Urat	12
3.	Etiologi Asam Urat	12
4.	Tanda Dan Gejala Asam Urat.....	13
5.	Faktor Resiko Asam Urat.....	14
6.	Patofisiologi Asam Urat.....	14
7.	Komplikasi Asam Urat.....	15
8.	Penatalaksanaan Asam Urat	15
9.	Pemeriksaan Asam Urat.....	18
C.	Senam Ergonomis	19
1.	Penegrtian Senam Ergonomis	19
2.	Manfaat Senam Ergonomis	20
3.	Gerakan – Gerakan Senam Ergonomis	22
4.	Waktu Melakukkan Senam Ergonomis	29
D.	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Asam Urat	29
BAB III		31
METODE PENERAPAN.....		31
A.	Rancangan Penerapan	31
B.	Subyek Penerapan.....	31
C.	Definisi Operasional	32
D.	Instrumen Penerapan.....	32
E.	Lokasi dan Waktu.....	33
F.	Pengumpulan data	33
G.	Pengolahan Data	34
H.	Etika Penerapan	35
BAB IV		38
HASIL PENERAPAN DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Hasil.....	38
1.	Gambaran Lokasi Penerapan	38
B.	Hasil Penerapan	40
1.	Hasil pengukuran kadar asam urat sebelum dilakukan senam ergonomis di Desa Pondok	41
C.	PEMBAHASAN	44
D.	KETERBATASAN PENERAPAN	48

BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. KESIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nilai kadar asam urat.....	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional penerapan senam ergonomis Terhadap penurun kadar asam urat pada lansia.....	32
Tabel 4. 1 Hasil pengkajian pada Ny. S dan Ny. T di Desa Pondok	40
Tabel 4. 2Hasil Pengukuran Sebelum Dilakukkan Senam Ergonomis Pada Ny.S dan Ny. T di Desa Pondok.....	41
Tabel 4. 3Hasil Pengukuran Sesudah Dilakukkan Senam Ergonomis Pada Ny. S dan Ny. T di Desa Pondok.....	42
Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Sebelum dan Sesudah Dilakukkan Senam Ergonomis Pada Ny. S di Desa Pondok.....	43
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Sebelum dan Sesudah Dilakukkan Senam Ergonomis Pada Ny. T di Desa Pondok.....	43
Tabel 4. 6 Hasil Antara Sebelum dan Sesudah Dilakukkan Senam Ergonomis Pada Ny. S dan Ny. T di Desa Pondok.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Berdiri Sempurna.....	22
Gambar 2. 2 Gerakan Lapang Dada	23
Gambar 2. 3 Gerakan Tunduk Syukur	24
Gambar 2. 4 Gerakan Duduk Perkasa	25
Gambar 2. 5 Gerakan Duduk Pembakaran.....	27
Gambar 2. 6 Gerakan Berbaring Pasrah.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran . 1 Daftar Riwayat Hidup.....	55
Lampiran . 2 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran . 3 Surat Pernyataan Responden	59
Lampiran . 4 Dokumentasi.....	61
Lampiran . 5 Lembar Konsultasi.....	67
Lampiran . 6 Lembar Konsultasi Pasca Ujian.....	69

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	Hormon adrenokortikotropik
BPS	Badan Pusat Statistik
DM	Diabetes Mellitus
GCU	<i>Glucose, Cholesterol, Uric Acid</i>
IU	<i>International Units</i>
Lansia	Lanjut Usia
NSAIDs	<i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
O ₂	Oksigen
Usila	Usia Lanjut
WHO	<i>World Health Organization</i>