

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Permasalahan	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penerapan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. LANSIA	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Teori-Teori Proses Menua	6
3. Batasan-Batasan Lanjut Usia	9
4. Tipe Lanjut Usia	9
5. Perubahan Fisik dan Fungsi Akibat Proses Menua	10
B. ASAM URAT	12
1. Pengertian Asam Urat	12
2. Klasifikasi Asam Urat	13
3. Etiologi Asam Urat	13
4. Tanda Dan Gejala Asaam Urat	14
5. Faktor Resiko Asam Urat	15
6. Patofisiologi Asam Urat	16

7. Penatalaksanaan Asam Urat	17
8. Pemeriksaan Asam Urat	18
C. SENAM ERGONOMIS	19
1. Penerapan Senam Ergonomis	19
2. Manfaat Sena Ergonomis	20
3. Gerakan-Gerakan Senam Ergonomis	20
4. Waktu Dan Dosis Pemberian Senam Ergonomis	25
D. PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP ASAM URAT	25
BAB III METODE PENERAPAN	27
A. Rancangan Penerapan	27
B. Subyek Penerapan	27
1. Kriteria Inklusi	27
2. Kriteria Eksklusi	27
C. Definisi Operasional	28
D. Instrument Penerapan	29
E. Lokasi Dan Waktu	29
F. Pengumpulan Data	30
G. Pengolahan Data	31
H. Etika Penerapan	32
BAB IV HASIL PENERAPAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Lokasi Penerapan	34
B. Hasil Penerapan	35
C. Pembahasan	39
D. Keterbatasan Penerapan	43
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49