



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142  
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp./Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dreneges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 2487/C.5-PN/MHN/2018

1 Rabiul Awal 1440 H

Lampiran : -

10 November 2018 M

Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Waningsih

NIM : C2015102

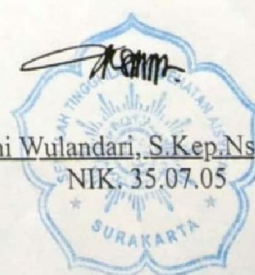
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat .

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIK. 35.07.05



PEMERINTAH KOTA SURAKARTA  
DINAS KESEHATAN

Jln. Jendral Sudirman No:2; Telp. (0271) 632202 Fax. (0271) 632202  
E-mail : dinaskesehatan@surakarta.go.id  
SURAKARTA 57111

Surakarta, 16 Nopember 2018

K e p a d a :

Nomor : 070 / 685/2018  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Studi Pendahuluan

Yth. Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Aisyiyah Surakarta  
di -

**SURAKARTA**

Menindaklanjuti surat saudara Nomor : 2487/C.5-PN/MHN/2018 tanggal 10 Nopember 2018 perihal sebagaimana tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin kepada :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Prodi : Sarjana Keperawatan  
Judul : *Perbedaan Pengaruh Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat.*

Untuk melakukan studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA SURAKARTA  
Kepala Bidang Data dan SDK  
  
drg. Efi Setyawati Pertiwi  
Pembina  
NIP. 19611125 198910 2001

Tembusan Kepada Yth :

1. Ka. UPT Puskesmas Pajang
2. Yang bersangkutan
3. Arsip





# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 6472/C.5-PN/MHN/2019 5 Syakban 1440 H  
Lampiran : - 11 April 2019 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Kepada : Yth. Kepala Kesbangpol Kota Surakarta

## di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Panjang

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIK. 35.07.05



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 6471/C.5-PN/MHN/2019 5 Syakban 1440 H  
Lampiran : - 11 April 2019 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Kepada : **Yth. Kepala Bappeda Kota Surakarta**

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Panjang

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.



Ketua  
Riyani Wulandari, S.Kep.Ns. M.Kep.  
NIK. 35.07.05





**PEMERINTAH KOTA SURAKARTA  
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN DAERAH**

Jln. Jend. Sudirman No. 2 Telp. (0271) 642020 Telp&Faks. (0271) 655 277  
Website: <http://bappeda.surakarta.go.id> E-mail: [bappeda@surakarta.go.id](mailto:bappeda@surakarta.go.id)  
SURAKARTA  
57111

Nomor : 070/0521/IV/2019  
Perihal : Izin Penelitian

Dasar : Surat Izin Rekomendasi Dari Instansi Pemohon

Mengingat : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian  
2. Surat Edaran Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Jawa Tengah Nomor 070/265 Perihal Penyederhanaan Prosedur Permohonan Riset, KKN, PKL di Jawa Tengah

Dijijinkan Kepada :

Nama : Tri Waningsih  
No Identitas : 3322025511950003  
Alamat : Desa Klero RT/RW 009/002 KLERO, TENGARAN, SEMARANG  
Asal Instansi : STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Alamat Instansi : Jl. Kapulogo No.03 , Griyan, Pajang, Laweyan Surakarta  
PAJANG, LAWEYAN, KOTA SURAKARTA  
Keperluan : Melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Panjang"  
Lokasi : 1. Posyandu Lansia Kelurahan Panjang  
Penanggung Jawab : Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep  
Waktu : 00 0000 - 00 0000

a.n Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kasubid Hubungan Antar Lembaga



( MOH. RUDYANTO, S.Sos, M.Si )  
NIP : 19760506 199703 1 004



Surakarta, 15 April 2019

a.n Kepala Badan Perencanaan,  
Penelitian dan Pengembangan Daerah  
Kasubid Kreativitas Inovasi dan  
Penelitian



( BUDI WINARNO, SH )  
NIP : 19710320 199903 1 003



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 6473/C.5-PN/MHN/2019 5 Syakban 1440 H  
Lampiran : - 11 April 2019 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada : Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Panjang

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIK. 35.07.05





PEMERINTAH KOTA SURAKARTA  
**DINAS KESEHATAN**

Jln. Jendral Sudirman No.2; Telp. (0271) 632202 Fax. (0271) 632202  
E-mail : [dinaskesehatan@surakarta.go.id](mailto:dinaskesehatan@surakarta.go.id)  
SURAKARTA 57111

Surakarta, 16 April 2019

Nomor : 070 / 243 / 2019  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

K e p a d a :

Yth. Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Aisyiyah Surakarta  
di -

**SURAKARTA**

Menanggapi surat saudara Nomor : 6473/C.5-PN/MHN/2019 tanggal 11 April 2019 perihal sebagaimana tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin kepada :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Prodi : Sarjana Keperawatan  
Judul : ***Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang.***

Untuk melakukan penelitian di Dinas Kesehatan Kota Surakarta, dengan catatan laporan hasil (dalam bentuk softfile) dikirim ke Dinas Kesehatan Kota Surakarta, c.q. Bidang Data & SDK.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA SURAKARTA  
Kepala Bidang Data dan SDK



**drq. Eri Setyawati Pertiwi**

Pembina

NIP. 19611125 198910 2001

Tembusan Kepada Yth :

1. Ka. UPT Puskesmas Pajang
2. **Yang bersangkutan**
3. Arsip



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dreneges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 6474/C.5-PN/MHN/2019 5 Syakban 1440 H  
Lampiran : - 11 April 2019 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada : Yth. Kepala Puskesmas Pajang

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Puskesmas Pajang.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Waningsih  
NIM : C2015102  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Senam Ergonomik dan Senam Jari terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Panjang

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NTK. 35.07.05





**PEMERINTAH KOTA SURAKARTA  
DINAS KESEHATAN  
UPT PUSKESMAS PAJANG**

JL. Sidoluhur Selatan No. 29 Pajang RT. 03 RW. 04, Telp. ( 0271 ) 714594  
e-mail : puskesmaspajang@yahoo.com  
SURAKARTA 57146

**SURAT KETERANGAN**

Nomor. : 423.4/2.35.2

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : SINGGIH SUGIARTO,S.KM  
N I P : 19740509 199702 1 001  
Pangkat / Gol. : Penata TK II / III d  
Jabatan : Ka.Sub.Bag.Tata Usaha  
Unit Kerja : UPT Puskesmas Pajang Surakarta

Menyatakan bahwa mahasiswa dibawah ini :

N a m a : TRI WANINGSIH  
N I M : C2015102  
Mahasiswa : STIKES AISYIAH SURAKARTA  
Program Studi : S1 KEKERAWATAN

Telah benar-benar melakukan pengambilan data dan melakukan serangkaian penelitian di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pajang Kecamatan Laweyan Kota Surakarta pada tanggal 29 April 2019 – 11 Mei 2019, guna menyusun Skripsi dengan judul "PERBEDAAN EFEKTIFITAS SENAM ERGONOMIK DAN SENAM JARI TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN PAJANG"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Surakarta, 19 Juni 2019  
a.n KEPALA UPT PUSKESMAS PAJANG  
DINAS KESEHATAN  
KOTA SURAKARTA  
Ka.Sub.Bag.Tata Usaha

**SINGGIH SUGIARTO,S.KM**

Penata TK I

NIP.19740509 199702 1 001



Lampiran 10

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI ENUMERATOR**

Kepada:

Yth Bapak/Ibu/Saudara/i

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya akan melakukan penelitian tentang “Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang”, untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi enumerator dalam penelitian ini.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Surakarta, April 2019

Peneliti

(Tri Waningsih)



Lampiran 11

### **LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI ENUMERATOR**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai enumerator, pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta yang bernama Tri Waningsih dengan judul "Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang"

Saya mengetahui bahwa penellitian yang saya lakukan dengan peneliti bermanfaat besar terhadap masyarakat umum.

Surakarta, April 2019

Enumerator

( )

Lampiran 12

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Yth. Saudara/i.....

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Waningsih

NIM : C2015102

Jurusan : Prodi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Sehubungan akan dilakukannya penelitian tentang “Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang”, peneliti mengharapkan kesediaan Saudara/i mengikuti senam ergonomik dan senam jari untuk dapat berpartisipasi dan bersedia menjadi responden penelitian. Kerahasiaan jawaban Saudara/i akan terjaga dan hasilnya hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan peningkatan program kesehatan di Kelurahan Pajang.

Demikianlah surat permohonan ini dibuat, atas kesediaan dan partisipasi Saudari untuk menjadi responden penelitian selama penelitian berlangsung adalah merupakan suatu penghargaan bagi kami dan kami ucapkan terimakasih.

Hormat Saya, April 2019

Peneliti

(Tri Waningsih)



Lampiran 13

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang”

Saya telah diberi tahu oleh peneliti, bahwa mengikuti senam ergonomik dan senam jari ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, April 2019

Responden

(.....)

Lampiran 14

**UNIVARIATE**

		Statistics			
		ergo_pre	ergo_post	jari_pre	jari_post
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		7.8200	6.4867	7.6267	7.4733
Median		7.9000	6.2000	7.5000	7.4000
Std. Deviation		.91901	.80077	.91532	.72157
Minimum		6.60	5.60	6.50	6.50
Maximum		9.70	8.00	9.80	9.20

**NORMALITAS**

		Tests of Normality		
Senam Ergonomik dan Senam Jari		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Cek Asam Urat	Pre-Test Ergonomik	.938	15	.354
	Post-Test Ergonomik	.893	15	.074
	Pre-Test Jari	.928	15	.256
	Post-Test Jari	.923	15	.217

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

**UJI PAIRED T-TEST SENAM ERGONOMIK**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test Ergonomik - Post test Ergonomik	1.33333	.70068	.18091	.94531	1.72136	7.370	14	.000



## ***UJI PAIRED T-TEST SENAM JARI***

### **Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test Jari - Post test Jari	.15333	.27220	.07028	.00259	.30408	2.182	14	.047

## ***UJI INDEPENDENT T-TEST***

### **Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Hasil Perlakuan	.654	.426	-3.545	28	.001	-.98667	.27832	-1.55677	-.41656
			-3.545	27.702	.001	-.98667	.27832	-1.55705	-.41628

## Lampiran 15

**LEMBAR OBSERVASI KADAR ASAM URAT**

Kelompok Senam Ergonomik						
No	Nama Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kadar Asam Urat		Keterangan
				Pre-test	Post-test	
1.	Tn. Sn	68	L	9.4	7.2	Menurun
2.	Ny. Sm	73	P	8.0	6.3	Menurun
3.	Ny. Lm	64	P	7.9	7.9	Tetap
4.	Ny. Rn	65	P	6,6	5.6	Menurun
5.	Ny. Ms	67	P	6.8	5.7	Menurun
6.	Ny. Jn	72	P	8.2	7.4	Menurun
7.	Ny. Dm	70	P	6.8	6.8	Tetap
8.	Tn. My	68	L	8.0	6.2	Menurun
9.	Ny. UP	64	P	7.3	6.1	Menurun
10.	Ny. Wj	64	P	7.0	5.6	Menurun
11.	Ny. HM	87	P	7.5	6.2	Menurun
12.	Ny. SL	61	P	6.8	-	Drop out
13.	Ny. Mw	66	P	7.3	5.8	Menurun
14.	Ny. Tn	67	P	8.5	6.0	Menurun
15.	Ny. Smy	65	P	7,3	-	Drop out
16.	Ny. SM	62	P	8.3	6.5	Menurun
17.	Ny. Smt	67	P	9.7	8.0	Menurun

## Lampiran 15

**LEMBAR OBSERVASI KADAR ASAM URAT**

Kelompok Senam jari						
No	Nama Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kadar Asam Urat		Keterangan
				Pre-test	Post-test	
1.	Ny. Rb	70	P	9,0	8,6	Menurun
2.	Ny.St	70	P	6,9	-	Drop out
3.	Ny. Mg	60	P	8,0	7,6	Menurun
4.	Ny. Sp	60	P	7,8	7,8	Tetap
5.	Ny. SW	63	P	8,3	8,0	Menurun
6.	Ny. Sg	65	P	6,5	6,5	Tetap
7.	Ny. SN	69	P	7,5	7,3	Menurun
8.	Ny. Sj	75	P	6,8	7,0	Meningkat
9.	Ny. Sd	78	P	7,6	7,4	Menurun
10.	Ny. Sdr	65	P	7,2	7,2	Tetap
11.	Tn. Wl	67	L	9,8	9,2	Menurun
12.	Ny. L	76	P	6,9	6,9	Tetap
13.	Ny. Yl	69	P	7,5	7,2	Menurun
14.	Ny. SY	64	P	8,0	7,5	Menurun
15.	Ny. Sn	65	P	6,5	6,5	Tetap
16.	Ny. Sm	65	P	7,8	-	Drop out
17.	Ny. P	83	P	7,0	7,4	Meningkat



Lampiran 16

**LEMBAR OBSERVASI SENAM ERGONOMIK PADA KELOMPOK A**

Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang

Nama : Pekerjaan : Pendidikan :  
 Alamat : Pajang Jenis Kelamin/Usia : No.Responden :

No	Latihan/ Teknik Gerakan	Hari		
		Ke-1	Ke-2	Ke-3
1.	Gerakan Pembuka, Berdiri Sempurna : Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, tubuh rileks, tangan didepan dada, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri. Posisi kaki meregang sehingga selebar bahu, telapak dan jari-jari kaki mengarah lurus ke depan.			
2.	Gerakan Lapang Dada : Dari posisi sempurna, kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian dimulai memutar lengan. Tangan diangkat lurus kedepan, lalu ke atas, terus ke belakang, dan kembali menjuntai kebawah. Satu putaran disambung dengan putaran berikutnya. Posisi kaki dijinjitkan-diturunkan, mengikuti irama gerakan tangan.			
3.	Gerakan Tunduk Syukur : Dimulai dengan mengangkat tangan lurus ke atas, kemudian badan membungkuk, tangan kemudian meraih mata kaki, dipegang kuat, tarik, cengkram. Posisi kaki seperti semula, pada saat itu kepala mendongak dan padangan diarahkan kedepan. Kemudian kembali keposisi berdiri dengan lengan menjuntai.			
4.	Gerakan Duduk Perkasa : Jatuhkan kedua lutut ke lantai, posisi kedua telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertekuk ke depan. Tangan mencengkram pergelangan kaki. Selanjutnya gerakan mau sujud kepala mendongak, pandangan kedepan, dagu hampir menyentuh lantai.			

5.	<p>Gerakan Duduk Pembakaran :</p> <p>Kedua telapak kaki dihamparkan ke belakang, sehingga kita duduk beralaskan telapak kaki atau bersimpuh seperti duduk sinden. Tangan berpegang pada pinggang. Kemudian gerakan seperti sujud tetapi kepala mendongak, pandangan kedepan, dan dagu hampir menyentuh lantai. Setelah beberapa saat, satu tahanan nafas kemudian kembali ke posisi duduk pembakaran.</p>			
6.	<p>Gerakan Berbaring Pasrah :</p> <p>Dari posisi duduk pembakaran, rebahkan tubuh ke belakang. Berbaring dengan tungkai pada posisi menekuk di lutut. Apabila sudah rebah, tangan diluruskan ke atas kepala, ke samping kanan kiri maupun ke bawah menempel badan. Tangan memegang betis, tarik seperti mau bangun, dengan rileks, kepala bisa didonggakkan dan di gerakkan ke kanan kiri, hanya di lakukan sekali jadi apabila ingin bangun perlahan-lahan atau di bantu temannya atau dengan meluruskan kaki kanan kiri terlebih dulu sehingga menjadi posisi berbaring lurus biasa</p>			

Keterangan:

1. Beri tanda (☑) jika setiap kegiatan dilakukan dengan baik.
2. Latihan atau senam dilakukan 3 kali seminggu, setelah seminggu senam dilakukan pengecekan kadar asam urat.

Lampiran 17

**LEMBAR OBSERVASI SENAM JARI PADA KELOMPOK B**

Perbedaan Senam Ergonomik dan Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang

Nama : Pekerjaan : Pendidikan :  
 Alamat : Pajang Jenis Kelamin/Usia : No.Responden :

No	Latihan/ Teknik Gerakan	Hari		
		Ke-1	Ke-2	Ke-3
1.	Kedua tangan diulurkan ke depan, ibu jari disembunyikan ke dalam genggaman, kepalan tangan agak menekuk ke bawah, kedua sisi kepalan disejajarkan lalu saling dibenturkan 10 kali (sampai 36 kali).			
2.	Kedua tangan diulurkan ke depan, telapak tangan menghadap ke atas dan ditekuk kedua sisinya disejajarkan dan saling dibenturkan 10 kali (36 kali).			
3.	Kedua telapak tangan terbuka menghadap ke atas saling berhadapan dan dibenturkan dibagian pergelangan tangan 10 kali (36 kali).			
4.	Kedua telapak tangan terbuka menghadap bawah, jari telunjuk jempol atau ibu jari dibuka 90 derajat. Kedua pasang bukaan telunjuk dan jempol saling dibenturkan 10 kali (36 kali).			
5.	Kedua telapak tangan dan jari-jari dibuka lebar-lebar saling dienturkan secara silang 10 kali (36 kali).			
6.	Tangan kiri di genggam erat, telapak tangan kanan membentur genggaman tangan kiri 10 kali (36 kali).			
7.	Tangan kanan di genggam erat, telapak tangan kiri membentur genggaman tangan kanan 10 kali (36 kali).			



8.	Telapak tangan kanan menghadap keatas, telapak tangan kiri menghadap kebawah, saling dibenturkan pada punggung telapak tangan 10 kali (36 kali).			
9.	Kedua jempol atau ibu jari dan jari telunjuk menarik narik telinga 10 kali (36 kali)			
10.	Kedua telapak tangan saling digosok-gosokkan kuat sehingga hangat dan lalu di tutupkan pada mata, bola mata diputar kekiri kanan 6 kali.			

Keterangan:

1. Beri tanda (☑) jika setiap kegiatan dilakukan dengan baik.
2. Latihan atau senam dilakukan 3 kali seminggu, setelah seminggu senam dilakukan pengecekan kadar asam urat.


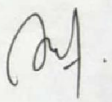
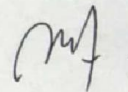
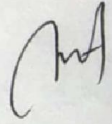
Lampiran 18

**JADWAL PENELITIAN**

No	Kegiatan	November				Desember				Januari				Febuari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pembekalan Dan Pengolahan Proposal	■																																			
2.	Pengajujudul proposal sampai dengan Acc		■																																		
3.	Proses bimbingan proposal penelitian a. Bab I b. Bab II c. Bab III			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																								
4.	Presentasi dan ujian proposal																■																				
5.	Revisi proposal																■	■	■	■	■																
6.	Proses perijinan dan penelitian																				■	■															
7.	Proses penyusunan an ndan bimbing																				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
8.	Ujian sidang skripsi																																■				
9.	Revisi skripsi dan pengumpulan sekripsi																																		■	■	■


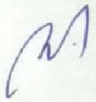
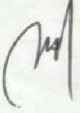
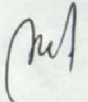
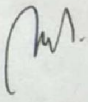
## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : TRI WANINGSIH  
 NIM : C2015102  
 DOSEN PEMBIMBING I : WAHYU PURWANINGSIH, M. Sc

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	02/11 2018	Pembetulan dan pengarahannya proposal	Membuat mapping	
2.	06/11 2018	Penentuan tema: kadar asam urat dan adanya variasi pengobatan asam urat secara non farmako	Judul : Perbedaan pengaruh senam ergonomis dan senam jari terhadap penurunan kadar asam urat Acc judul masukan: - jurnal asam urat - jurnal senam - susun bab 1 LB - skala penurunan asam urat	
3.	09/11 2018	Pengelasan penyusunan BAB 1	susun BAB 1 cari data latar belakang	
4.	13/11 2018	Kaps 1, kuesi	LB: Astu diurut. ① Ghoz ② . Deni 2014 . ③ BPS ④ as urat ⑤ Kadar ⑥ . Introsi dg slang. ⑦ smp. ⑧ kuesi kuesi kuesi	

## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI


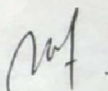
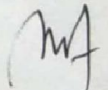
NAMA : TRI WANINGSIH  
 NIM : C2015102  
 DOSEN PEMBIMBING I : WAHYU PURWANINGSIH, M. Sc

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
5	17/11 2018	BAB I	Revisi	
6	19/11 2018	BAB I	Ace tanggung jawab dan stipend. Lanjut BAB 2.	
7	24/11 2018	BAB II	• Pengarahan Penyusunan BAB II • Rumusan BAB II A	
8	30/11 2018	BAB II revisi	• Menambahkan patofisiologi dan siklus krep pada senam ergonomik terhadap asam urat. • Kerangka teori dan kerangka konsep diperbaiki	
9	4/12 2018	BAB II	Revisi ker teori Lanjut BAB III	



## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : TRI WANINGSIH  
 NIM : C2015102  
 DOSEN PEMBIMBING I : WAHYU PURWANINGSIH, M. Sc

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
10.	08/12 2018	BAB II BAB III	ACC <ul style="list-style-type: none"> <li>• DO dan Retak urat</li> <li>• coding (tunai &amp; tidak tunai)</li> <li>• analisa bivariat (unpaid t-test)</li> <li>• populasi jumlah seluruh lansia dikelurahan pegang usia 60-69 dan yg menderita kadar asam urat</li> </ul>	
11.	3/01 2019 Kamis	BAB I BAB III	Pengurusan PPT	
12.	12/02 2019 Selasa	BAB I - III	Perbaiki PPT	
13	Jumat 05/04 2019	-Revisian setelah sidang proposal	ACC	

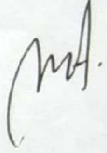
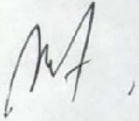
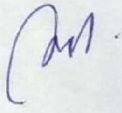


## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : TRI WANINGSIH

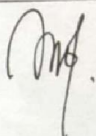
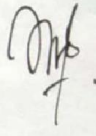
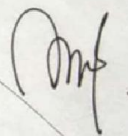
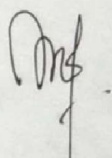
NIM : C2015102

DOSEN PEMBIMBING I : WAHYU PURWANINGSIH, M. Sc

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
14.	Selasa 14/5 2019	1. <del>Penambahan</del> BAB IV  BAB III  BAB IV	1. Penambahan N (jumlah responden)  - Hilangkan uji non parametric - ganti uji beda. - tambah materi (teori) pembahasan - patofisiologi - faktor 4 apa (pre test) - farena apa (post test) - Asam urat -> jari. - metanirme.  - perbaiki tabel	
15	Selasa 28/5 2019	BAB IV  BAB V	- perbaiki kesimpulan - saran.	
16.	Rabu 29/5 2019	BAB IV & V	Acc  Sign & cover & lampiran.	

## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

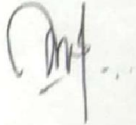
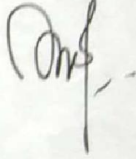
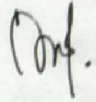
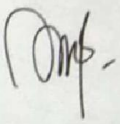
NAMA : TRI WANINGSIH  
 NIM : C2015102  
 DOSEN PEMBIMBING II : IRMA MUSTIKA, M.Kep

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Kamis 08/18 11	Judul	Ace.	
2.	Selasa 13/18 11	BAB I Revisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menua</li> <li>- Populasi lansia didunia (ditambah)</li> <li>- Populasi lansia di Indonesia</li> <li>- Provinsi</li> <li>- Kota</li> <li>- Olahraga (ditambah)</li> <li>- Senam ergonomik</li> <li>- Senam jari</li> </ul>	
3.	Rabu 21/18 11	Bab I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stupen</li> <li>- Senam Ergonomik &amp; senam jari tambahkan jurnal</li> </ul>	
4.	Selasa 4/18 11	Bab II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan &amp; gambar.</li> </ul>	



## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : TRI WANINGSIH  
 NIM : C2015102  
 DOSEN PEMBIMBING II : IRMA MUSTIKA, M.Kep


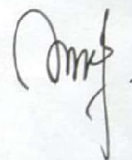

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
5.	Jumat 14/18. /12	BAB I BAB II BAB III	penambahan stuper ACC Operasional	
6.	Jum'at 4/1 2019	Bab I - II	- Definisi operasional - Pengumpulan Data - Sample - Dapur	
7.	Senin 4/2019 /2	Bab III	ACC Ujian Proposal.	
8	29/2019 /4	- Bab I - Bab III perhatikan tulisan - cek dapur	ACC Proposal Setelah ujian Proposal	

## LAPORAN KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : TRI WANINGSIH

NIM : C2015102

DOSEN PEMBIMBING II : IRMA MUSTIKA, M.Kep

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
10.	Selasa 14/5 2019	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- teori pada kadar asam urat (setelah dan sebelum)</li> <li>- pengabaran asam urat</li> <li>- tambah referensi mengenai patofisiologi asam urat <math>\leftrightarrow</math> hipertensi</li> </ul>	
11.	Selasa 28/5 2019	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sebelum ergonomik</li> <li>- setelah ergonomik ditambah penelitian lain.</li> <li>- sebelum jari ditambah penelitian.</li> <li>- setelah jari ditambah penelitian.</li> <li>- penelitian lain.</li> </ul>	
12.	Selasa 18/6 2019	BAB IV & V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc</li> <li>- cek kembali di awal sampai akhir</li> </ul>	



## KELOMPOK SENAM ERGONOMIK







**KELOMPOK SENAM JARI**



