

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
E. KEASLIAN PENELITIAN	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. LANDASAN TEORI	11
1. Lansia	11
a. Definisi	11
b. Klasifikasi Lanjut Usia	11
c. Teori Proses Penuaan	12
d. Proses Penuaan Lansia pada Sistem Muskuloskeletal	15
2. Asam Urat	16
a. Definisi	16
b. Klasifikasi	17
c. Etiologi	18
d. Patofisiologi	18
e. Manifestasi	19
f. Penatalaksanaan	20
g. Kadar Asam Urat	22
3. Senam Ergonomik	22
a. Definisi	22
b. Manfaat Senam Ergonomik	23

c. Teknik Gerakan Senam Ergonomik	23
4. Senam Jari	31
a. Definisi	31
b. Manfaat Senam Jari	31
c. Teknik Gerakan Senam Jari	31
5. Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat	35
6. Senam Jari Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat	36
B. KERANGKA TEORI	38
C. KERANGKA KONSEP	39
D. HIPOTESIS PENELITIAN	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. JENIS DAN RENCANA PENELITIAN	40
B. LOKASI DAN WATU PENELITIAN	41
C. POPULASI DAN SAMPEL	41
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	43
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	44
F. INSTRUMEN PENELITIAN	46
G. TEHNIK ANALISA DATA	46
H. JALANNYA PENELITIAN	48
I. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Gerakan Pembuka, Berdiri Sempurna.....	24
Gambar 2.2 Gerakan Lapang Dada.....	25
Gambar 2.3 Gerakan Tunduk Syukur	26
Gambar 2.4 Gerakan Duduk Perkasa	28
Gambar 2.5 Gerakan Duduk Pembakaran.....	29
Gambar 2.6 Gerakan Berbaring Pasrah.....	30
Gambar 2.7 Gerakan Senam Jari ke-1.....	32
Gambar 2.8 Gerakan Senam Jari ke-2.....	32
Gambar 2.9 Gerakan Senam Jari ke-3.....	32
Gambar 2.10 Gerakan Senam Jari ke-4.....	33
Gambar 2.11 Gerakan Senam Jari ke-5.....	33
Gambar 2.12 Gerakan Senam Jari ke-6.....	33
Gambar 2.13 Gerakan Senam Jari ke-7.....	34
Gambar 2.14 Gerakan Senam Jari ke-8.....	34
Gambar 2.15 Gerakan Senam Jari ke-9.....	34
Gambar 2.16 Gerakan Senam Jari ke-10.....	35
Gambar 2.17 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2.18 Kerangka Konseptual	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Batas Lansia	12
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Kadar asam urat sebelum melakukan senam ergonomik di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	52
Tabel 4.2 Kadar asam urat setelah melakukan senam ergonomik di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	53
Tabel 4.3 Kadar asam urat sebelum melakukan senam jari di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	53
Tabel 4.4 Kadar asam urat setelah melakukan senam jari di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	53
Tabel 4.5 Uji Normalitas	54
Tabel 4.6 Perbedaan kadar asam urat sebelum dan setelah melakukan senam ergonomik di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	54
Tabel 4.7 Perbedaan kadar asam urat sebelum dan setelah melakukan senam jari di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	55
Tabel 4.8 Perbedaan antara senam ergonomik dan senam jari terhadap penurunan kadar asam urat di Posyandu Lansia Kelurahan Pajang	55

DARTAR GRAFIK/DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1.1 Distribusi Jumlah Penduduk Lansia Kota Surakarta 2017.....	2

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi pendahuluan
- Lampiran 2 Jawaban Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian Bapedda
- Lampiran 5 Jawaban Ijin Penelitian kesbangpol dan Bapedda
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian DKK
- Lampiran 7 Jawaban Ijin Penelitian DKK
- Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian Puskesmas Pajang
- Lampiran 9 Jawaban Ijin Penelitian Puskesmas Pajang
- Lampiran 10 Lembar Permohonan Menjadi Enumerator
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Enumerator
- Lampiran 12 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 13 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 14 Hasil Analisa Data
- Lampiran 15 Lembar Observasi Kadar Asam Urat
- Lampiran 16 Lembar Observasi Senam Ergonomik Pada Kelompok A
- Lampiran 17 Lembar Observasi Senam Jari Pada Kelompok B
- Lampiran 18 Jadwal Skripsi
- Lampiran 19 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

SUSENAS	Survei Sosial Ekonomi Nasional
DNA	Deoxyribo Nucleic Acid
RNA	Ribose Nucleic Acid
PRPP	<i>5-fosforibosilpirofosfat</i>
amido-PRT	<i>Amido-Fosforibosiltrans Ferase</i>
HGPRT	<i>Hipoxan Tinguanin Fosforibosil Transferase</i>
APRT	Adenine Fosforibosil Tranferase
SOP	Standar Operasional Prosedur

DAFAR SIMBOL

O_{1A}	pengukuran kadar asam urat sebelum perlakuan senam ergonomik.
O_{1B}	pengukuran kadar asam urat sebelum perlakuan senam jari.
X_A	perlakuan pemberian senam ergonomik.
X_B	perlakuan pemberian senam jari.
O_{2A}	pengukuran kadar asam urat setelah perlakuan senam ergonomik.
O_{2B}	pengukuran kadar asam urat setelah perlakuan senam jari.
n	jumlah sampel
n'	besar sampel yang dihitung per kelompok
f	perkiraan drop out