

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM
PEREGANGAN TERHADAP KADAR ASAM URAT
PADA LANSIA DI DESA PASIR SIALANG
TAHUN 2020**



**NAMA : NICKY ARDI
NIM : 1614201027**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
TAHUN 2020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

Laporan Hasil Penelitian, Juli 2020

**NICKY ARDI
1614201027**

**PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN
TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA PASIR
SIALANG TAHUN 2020**

ix + 52 Halaman +6 Tabel + 2 skema + 8 Lampiran

ABSTRAK

Senam peregangan dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap kadar asam urat pada lansia Desa Pasir Sialang wilayah kerja Puskesmas Bangkinang tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*quesy eksperimen*) dengan rancangan *one group pre-post test dsien*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 140 lansia dengan sampel sebanyak 20 lansia. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *t-test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar asam urat sebelum diberikan senam peregangan adalah 8,20 dengan standar deviasi 0,424, rata-rata kadar asam urat sesudah diberikan senam peregangan adalah 6,12 dengan standar deviasi 0,597. Terdapat pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan p value 0,000. Bagi lansia diharapkan dapat menerapkan senam peregangan dengan gerakan-gerakan yang baik dan benar secara periodik untuk mengurangi rasa nyeri gout arthritis.

Kata Kunci : Senam peregangan, *gout arthritis*
Daftar Bacaan : 20 (2011 – 2020)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, dimana berkat rahmat dan hidayah-nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Penulisan laporan hasil skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Adapun judul skripsi ini adalah “ **Pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap kadar asam urat pada lansia di Desa Pasir Sialang** ”.

Dalam penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr.H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Dewi Anggraini Harahap, M.Keb Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ns. Alini, M.Kep Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Muhammad Nizar Syarif Hamidi, M.Kes Selaku dosen pembimbing 1 dalam menyusun skripsi ini, yang telah meluangkan waktu, pemikiran, dan bimbingan yang tulus, ikhlas dan penuh kesabaran dalam bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Erma Kasumayanti M.Kep Ners Selaku dosen pembimbing II dalam menyusun skripsi penelitian ini, yang telah meluangkan waktu, pemikiran,

dan bimbingan yang tulus, ikhlas dan penuh kesabaran dalam bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ns.ridha Hidayat, M.Kep selaku penguji I yang telah memberi kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Ns.Nia Aprilla, M.Kep selaku penguji II yang telah memberi kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
8. Bapak Dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan ibu pukesmas Bangkinang bagian – bagian terkait, yang telah memberi izin penulis untuk mengambil data.
10. Teristimewa dan rasa terima kasih yang tak terhingga ananda sampaikan kepada ayahanda tercinta M. Nasir sebagai sumber inspirasi dan motifasi yang sangat luar biasa dan serta do'a dan ibunda tercinta Zuminar, sebagai sumber inspirasi memberi dorongan serta do'a yang tidak henti – hentinya kepada saya memperoleh semangat yang luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Saudara - saudara kandungku Nefri zaldi S.Pd dan Ns. Nelza Syafitri S.Kep dan adiku Nadila Putri yang selalu memberi dorongan, semangat serta do'a kepada saya serta dapat menyelesaikan skripsi ini, serta seluruh keluarga besar selalu mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman – teman seperjuangan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Prodi S1 Keperawatan yang banyak memberi dukungan, masukan serta

motivasi kepada saya sehingga saya tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu saya mengharapkan kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya kepada Allah SWT kita berserah diri, atas bantuan berbagai pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu- persatu Peneliti ucapkan terimah kasih

Bangkinang, Juli 2020

Peneliti

NICKY ARDI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan pustaka	9
1. Defenisi asam urat	9
2. Etiologi	10
3. Patofisiologi	11
4. Klasifikasi	12
5. Manifestasi klinis	13
6. Faktor yang mempengaruhi	15
7. Komplikasi	16
8. Pencegahan	17
B. Konsep lanjut usia	17
1. Defenisi lansia	17
2. Tujuan senam lansia	18
3. Batasan lansia	19
4. Tipe lansia	19
5. Perkembangan lansia	20
C. Konsep senam peregangan	21
1. Defenisi senam peregangan	21
2. Manfaat senam peregangan	21
3. Gerakan senam peregangan	22
E. Penelitian terkait	30
F. Kerangka teori	31
G. Kerangka konsep	32
H. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian	33
1. Rancangan penelitian	33
2. Alur penelitian	34
3. Prosedur penelitian	35
4. Variabel penelitian	36
B. Lokasi penelitian	36
1. Lokasi penelitian	36
2. Waktu penelitian	36
C. Populasi dan sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
3. Teknik pengambilan sampel	38
D. Teknik pengumpulan data	38
E. Prosedur pengumpulan data.....	39
F. Etika penelitian	39
G. Defenisi operasional	40
H. Analisa data	41
1. Univariat	42
2. Bivariat	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik responden	44
B. Analisa univariat	45
C. Analisa bivariat	46

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan hasil penelitian	47
--------------------------------------	----

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR GAMBARAN

Gambar 2.1 gerakan senam peregangan mengangkat lengan	22
Gambar 2.2 gerakan senam peregangan tangan kesamping	22
Gambar 2.3 gerakan senam peregangan memutar tangan melingkar	23
Gambar 2.4 gerakan senam peregangan menekuk siku ke dada	23
Gambar 2.5 gerakan senam peregangan menekuk tangan ke depan	24
Gambar 2.6 gerakan senam peregangan lansia tangan kedepan	24
Gambar 2.7 gerakan senam peregangan menekuk tangan ke bawah	25
Gambar 2.8 gerakan senam peregangan gerakan jari menggnggam	25
Gambar 2.9 gerakan senam peregangan ibu jari menyentuh ujung jari	26
Gambar 2.10 gerakan senam peregangan mengangkat kedua kaki bergantian ...	26
Gambar 2.11 gerakan senam peregangan mengangkat kaki ke belakang	27
Gambar 2.12 gerakan senam peregangan mengangkat kaki ke samping	27
Gambar 2.13 gerakan senam peregangan lansia peregangan betis	28
Gambar 2.14 gerakan senam peregangan pergerakan pinggul	28
Gambar 2.15 gerakan senam peregangan kaki tekuk depan dan belakang	29
Gambar 2.16 gerakan senam peregangan jari kaki	29

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	31
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	32
Skema 2.3 Desain Penelitian	33
Skema 2.4 Alur Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Format penganjuan judul

Lampiran 2 : Format izin penelitian dan surat balasan penelitian

Lampiran 3 : Format persetujuan pengambilan data

Lampiran 4 : Surat permohonan responden

Lampiran 5 : Lembaran persetujuan responden

Lampiran 6 : Lembaran kuesioner penelitian kadar asam urat