



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP KADAR ASAM

URAT PADA LANSIA DI DESA SIDOREJO PURWOREJO

JAWA TENGAH TAHUN 2018

DESI ENDAH PUJIYANTI

1402018

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP KADAR ASAM

URAT PADA LANSIA DI DESA SIDOREJO PURWOREJO

JAWA TENGAH TAHUN 2018

DESI ENDAH PUJIYANTI

1402018

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018

PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP KADAR ASAM

URAT PADA LANSIA DI DESA SIDOREJO PURWOREJO

JAWA TENGAH TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

DESI ENDAH PUJIYANTI

1402018

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi manapun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, April 2018

Desi Endah Pujiyanti

(1402018)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

26 April 2018

Penguji I : Hadi Wahyono, SKM., MPH

Penguji II : Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C

Penguji III : Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ka. Prodi Sarjana Keperawatan

Yogyakarta

Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

MOTTO

Yesaya 41:13

Sebab Aku ini, TUHAN, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: “Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau”.

Mazmur 126:6

Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai sambil membawa berkas-berkasnya.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu menolong saya dan tidak pernah membiarkan saya berjalan sendiri.
2. Kedua orang tua terkasih, bapak Purwadi dan ibu Sukaeksi yang selalu mendukung saya baik dalam bentuk moril maupun materiil.
3. Kakak saya Eko Edy Prasetyo dan Heru Sukoco, serta adik Bangun Wicaksono yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi.
4. Lansia desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah yang sudah berkenan membantu skripsi saya dengan menjadi responden.
5. Teman tersayang Eva, Tata, Mery, Filda, Janet, Rambu, Bunga, Wawi, Maria, dan Yosepine yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
6. Teman-teman angkatan 2014 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah berjuang bersama-sama.

Tuhan Yesus Kristus Memberkati

ABSTRAK

DESI ENDAH PUJIYANTI. “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018”.

Latar Belakang: Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme purin, dimana kadar asam urat di atas normal disebut hiperurisemia. Sesuai Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka prevalensi hiperurisemia di Jawa Tengah sebesar 24,3% (Nengsi *et al.*, 2014). Studi awal yang dilakukan peneliti, dari 39 lansia didapatkan 22 lansia yang kadar asam uratnya di atas normal. Salah satu upaya untuk menurunkan kadar asam urat adalah dengan berolahraga.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan metode *one group pre and post test design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 lansia dan didapatkan 32 sampel dengan metode *purposive sampling*.

Hasil: Dari hasil analisis bivariat dengan *Paired t-test* menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat setelah olahraga jalan kaki dengan rata-rata penurunan sebesar 0,79545 mg/dL pada kelompok responden perempuan dan 0,85000 mg/dL pada kelompok responden laki-laki.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menyatakan bahwa olahraga jalan kaki berpengaruh terhadap kadar asam urat pada lansia di desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah tahun 2018.

Saran: Diharapkan untuk peneliti lain untuk lebih memperhatikan bahan makanan yang dikonsumsi responden selama penelitian.

Kata kunci: Olahraga Jalan Kaki – Kadar Asam Urat – Lansia
xix + 83 hal + 12 tabel + 12 lampiran + 2 skema
Kepustakaan: 27, 2008 – 2017

ABSTRACT

DESI ENDAH PUJIYANTI. “The Influence of Walking toward Uric Acid Level in Elderly in Sidorejo Village Purworejo Central Java in 2018”.

Background: Uric acid is the end product of purine metabolism, where abnormal uric acid level is called hyperuricemia. According to the World Health Organization (WHO), the prevalence of hyperuricemia in Central Java is 24.3% (Nengsi *et al.*, 2014). Initial study that done by researcher showed from 39 elderlies there are 22 elderlies have uric acid level above normal. One of the treatment to reduce uric acid level is by exercising.

Objective: This research aims to know the influence of walking toward uric acid level in elderly in Sidorejo village Purworejo Central Java in 2018”.

Methods: This research uses quasi experiment design with one group pre and post test design. Total population in this research was 48 elderly and got 32 sample with purposive sampling technique.

Result: From the results of bivariate analysis with Paired t-test showed a decrease in uric acid levels after walking with an average decrease of 0.79545 mg/dL in the group of female respondents and 0.85000 mg/dL in the male respondent group.

Conclusion: The results of this study indicate that walking affects uric acid levels in elderly in Sidorejo village Puworejo Central Java in 2018.

Suggestions: It is expected for other researchers to pay more attention to the food ingredients consumed by respondents during the study

Keyword: Walking - Uric Acid Level - Elderly
xix + 83 pages + 12 tables + 12 appendices + 2 schemas
Bibliography: 27, 2008-2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus, karena atas kasihNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018”.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Tersusunnya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang sudah membantu dan mendukungnya, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Supri Yuliyanto selaku Kepala Desa Sidorejo yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di desa Sidorejo.
2. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku ketua prodi Sarjana Keperawatan.
5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan masukan, kritikan, serta arahan pada penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Hadi Wahyono, SKM., MPH., selaku dosen penguji I yang telah banyak mengarahkan dan memberi masukan serta kritik terhadap peneliti.
7. Ibu Ch.Yeni. K., S.Kep., Ns., M.Pall.C selaku dosen penguji II yang telah banyak mengarahkan dan memberi masukan serta kritik terhadap peneliti.
8. Bapak dan Ibu dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan bekal yang sangat berarti bagi peneliti.
9. Kedua orang tua yang selalu memberikan dorongan secara moril maupun materiil.
10. Teman-teman prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2014 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Tuhan memberkati.

Yogyakarta, April 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN TABEL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	10
2. Asam Urat.....	27
3. Olahraga Jalan Kaki.....	40
B. Kerangka Teori.....	49
C. Kerangka Konsep.....	50
D. Hipotesis Penelitian.....	51
E. Asumsi Penelitian.....	51
F. Variabel Penelitian.....	51
1. Definisi Konseptual.....	51
2. Definisi Operasional.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Desain Penelitian.....	55
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
C. Populasi dan Sampel.....	56
D. Alat Ukur Penelitian.....	57
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	58
F. Etika Penelitian.....	59
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	60
H. Analisis Data.....	63

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian.....	67
B. Pembahasan.....	74
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V: PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka teori.....	49
Skema 2. Kerangka konsep.....	50

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi operasional.....	53
Tabel 3. Kisi-kisi SOP olahraga jalan kaki.....	57
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah Tahun 2018.....	66
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah Tahun 2018.....	67
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah Tahun 2018.....	68
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat Sesudah Olahraga Jalan Kaki pada Kelompok Responden Perempuan di Desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah Tahun 2018.....	69
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat Sesudah Olahraga Jalan Kaki pada Kelompok Responden Laki-laki di Desa Sidorejo Puworejo Jawa Tengah Tahun 2018.....	69
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> pada Kelompok Responden Perempuan.....	70
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> pada Kelompok Responden Laki-laki.....	71
Tabel 11. Tabel Statistik <i>Paired T-test</i> pada Kelompok Responden Perempuan.....	72

Tabel 12. Tabel Statistik *Paired T-test* pada Kelompok Responden

Laki-laki.....	72
----------------	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat pengantar perijinan studi awal
- Lampiran 2. Surat permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 3. Surat komisi etik penelitian kesehatan
- Lampiran 4. Surat permohonan ijin penelitian
- Lampiran 5. Surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 6. Surat permohonan kesediaan untuk menjadi responden
- Lampiran 7. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8. Surat persetujuan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) olahraga jalan kaki
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) pengambilan asam urat darah
- Lampiran 11. Jadwal penelitian
- Lampiran 12. Anggaran dana penelitian

DAFTAR LAMPIRAN TABEL

Tabel 1. Tabel Umum

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Tabel 5. Distribusi Kadar Asam Urat Sesudah Olahraga Jalan Kaki pada
Kelompok Responden Perempuan

Tabel 6. Distribusi Kadar Asam Urat Sesudah Olahraga Jalan Kaki pada
Kelompok Responden Laki-laki

Tabel 7. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* pada Kelompok Responden Perempuan

Tabel 8. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* pada Kelompok Responden Laki-laki

Tabel 9. Uji *Paired t-test* pada Kelompok Responden Perempuan

Tabel 10. Uji *Paired t-test* pada Kelompok Responden Laki-laki