

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 12 lansia di panti sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Kadar asam urat pada lansia sebelum melakukan senam ergonomis yakni, 7 responden memiliki kadar asam urat diatas normal dan 5 responden lainnya memiliki kadar asam urat normal dengan rata – rata kadar asam urat 6,292 mg/dl.
- 2) Kadar asam urat pada lansia setelah melakukan senam ergonomis mengalami perubahan yakni, 10 reponden mengalami penurunan kadar asam urat, dan 2 responden lainnya mengalami peningkatan kadar asam urat yang tidak signifikan dengan rata – rata kadar asam urat 5,442 mg/dl.
- 3) Terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia di panti sosial tresna werdha ilomata Kota Gorontalo dengan hasil uji statistik t berpasangan didapatkan *p-value* 0,009 ($p < 0,05$).

5.2. Saran

- a) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar dapat memberikan manfaat khususnya dalam memperbanyak referensi tentang senam ergonomis dan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

b) Bagi Tenaga Medis

Diharapkan senam ergonomis ini dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi kadar asam urat.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Karena masih adanya keterbatasan dalam penelitian ini, maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya menambah jumlah sampel dan dapat melakukan pengawasan terhadap faktor – faktor yang dapat mempengaruhi meningkatnya atau menurunnya kadar asam urat seperti makanan yang mengandung purin.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S., & Dalimartha, F. A. (2014). *Tumbuhan Sakti Atasi Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Damayanti, D. (2012). *Mencegah dan Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta : Araska
- Fitriana, R. (2015). *Cara Cepat Usir Asam Urat*. Yogyakarta: Medika.
- Hastono, S. P. (2009). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kushariyadi. (2012). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ode, S. L. (2012). *Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandarkan Nanda, NIC, dan NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing*. Jakarta: Salemba Medika.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>. 20 Februari 2018 (14:17)
- Risnanto, & Insani, U. (2014). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah (Sistem Muskuloskeletal)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sangiran. (2012). *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: Qultum Media.
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., K, M. S., Setiyohadi, B., & Syam, A. F. (2015). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: InternaPublishing.
- Soeroso, J., & Algristian, H. (2012). *Asam Urat*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2007). *Asam Urat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syahfitri, M., Safri, & Jumaini. (2015). Efektifitas Senam Jantung Sehat dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer.
- Triwibowo, H., Frilasari, H., & Hapsari, Y. W. (2015). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sumber Agung Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto.
- Wahyuningsih, E., Aini, F., & Saparwati, M. (2016). Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Hiperurisemia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang.
- Wahyunita, V. D., & Fitrah. (2010). *Memahami Kesehatan pada Lansia*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Widyanto, F. C. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wratsongko, M. (2014). *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*. Jakarta Selatan: Mizania.
- Yenrina, R., Krisnatuti, D., & Rasjmida, D. (2014). *Diet Sehat untuk Penderita Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.