SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SIMBATAN

Olesh :
UVFELISTICYA RIAS CENDY
NIM: 202202093

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SIMBATAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh :
UVFELISTICYA RIAS CENDY
NIM: 202202093

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Nama	: Uvfelisticya Rias Cendy
NIM	: 202202093
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Lansia Di Posyandu Desa Simbatan.

Telah disetujui untuk diijinkan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 18 Desember 2025

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
(Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep)	(Kuswanto, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 4646769670230262	NUPTK. 6347746647130103

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti P., S. Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh:

Nama	: Uvfelisticya Rias Cendy
Nim	: 202202093
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SIMBATAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Tanggal 6 Januari 2026

Dewan Penguji

Ketua	:	Bayu Purnama Atmaja, S.kep.Ns.,Kep NUPTK. 2950767668130272	:.....
Penguji I	:	Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep NUPTK. 4646769670230262	:.....
Penguji II	:	Kuswanto, S.Kep., Ns., M.Kes NUPTK. 6347746647130103	:.....

Mengesahkan

Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun

Ketua

Dr. Ratna Indarini, S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uvfelisticya Rias Cendy

NIM : 202202093

Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SIMBATAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruaan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 20 November 2025

Uvfelisticya Rias Cendy
NIM. 202202093

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Uvfelisticya Rias Cendy
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir	: Magetan, 26 Januari 2004
Agama	: Islam
Alamat	: Ds. Mantren, RT/RW 03/01, Kec. Karangrejo, Kab. Magetan
Email	: riascendy@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
1. 2008 – 2010	: Pendidikan Taman Kanak-Kanak Bangah
2. 2010 – 2016	: Sekolah Dasar Negeri Bangah
3. 2016 – 2019	: Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Karangrejo
4. 2019 – 2022	: Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karas
5. 2022 – Sekarang	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SIMBATAN

Uvfelisticya Rias Cendy

Lansia rentan mengalami peningkatan kadar asam urat akibat penurunan fungsi tubuh dan berkurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan dalam metabolisme purin dan ekskresi asam urat melalui peningkatan aliran darah ke ginjal. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada lansia di Posyandu Desa Simbatan.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel sebanyak 45 lansia diambil melalui *simple random sampling***.** Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner IPAQ, kadar asam urat menggunakan alat GCU**,** dan data dianalisis dengan uji Chi-square**.**

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia di posyandu desa Simbatan memiliki aktivitas fisik sedang dan kadar asam urat normal, dengan hubungan signifikan ($p < 0.05$; $r = 0.657$) mengarah kehubungan positif dan kuat.

Lansia dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki kadar asam urat yang normal dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kadar asam urat dalam darah pada lansia, sebagian besar lansia di posyandu desa Simbatan mempunyai kebiasaan beraktivitas fisik sedang sehingga mempunyai kecenderungan kadar asam urat dengan nilai normal.

Kata kunci: aktivitas fisik, asam urat.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD URIC ACID LEVELS IN ELDERLY AT THE POSYANDU SIMBATAN VILLAGE

Uvfelisticya Rias Cendy

Backgroung : Older adults are prone to elevated uric acid levels due to decreased bodily functions and reduced physical activity. Physical activity plays an important role in purine metabolism and uric acid excretion by increasing blood flow to the kidneys. This study aimed to determine the relationship between physical activity and blood uric acid levels in older adults at the Posyandu Simbatan Village.
The methods of this research : This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. A total of 45 older adults were selected using simple random sampling. Physical activity was measured using the IPAQ questionnaire, uric acid levels were measured using a GCU device, and data were analyzed using the Chi-square test.
The result : The results showed that most older adults at the Posyandu Simbatan Village had moderate physical activity and normal uric acid levels, with a significant relationship ($p < 0.05$; $r = 0.657$), indicating a positive and strong correlation.
Analysis : Older adults with moderate physical activity tend to have normal uric acid levels compared to older adults with low physical activity.
Discus and conclusion : In conclusion, this study indicates that physical activity is associated with blood uric acid levels in older adults, most older adults at the Posyandu Simbatan Village have a habit of moderate physical activity so that they have a tendency to uric acid levels with normal values.

Keywords: physical activity, uric acid.

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
SKRIPSI ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xv
KATA PENGANTAR xvii
BAB I PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1 Teori Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Aktivitas Fisik Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.6 Pengukuran Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.7 Internasional Physical Activity (IPAQ) ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Definisi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Klasifikasi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Etiologi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Patofisiologi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.5 Manifestasi Klinis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Pemeriksan Kadar Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.7 Komplikasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.8 Penatalaksanaan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Klasifikasi Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Perubahan Pada Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Masalah Pada Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Teori Menua ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsep Posyandu Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Definisi Posyandu Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Tujuan Posyandu Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Manfaat Posyandu Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Sasaran Posyandu Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.5 Kegiatan Yang Dilakukan di Posyandu ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .. **Error! Bookmark not defined.**
3.1 Hipotesis Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Kerangka Konseptual ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1 Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Teknik Sampling ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.4 Kerangka Kerja Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.1 Identifikasi Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.2 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Intrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Prosedur Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9.1 Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9.2 Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10 Etika Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Analisis Univariat ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Obesitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik **Error! Bookmark not defined.**
5.2.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat **Error! Bookmark not defined.**
5.3 Analisis Bivariat ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.4 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.4.1 Aktivitas Fisik Lansia Di Posyandu Desa Simbatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.4.2 Kadar Asam Urat Lansia Di Posyandu Desa Simbaatan **Error! Bookmark not defined.**
5.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Lansia Di Posyandu Desa Simbatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi operasional Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Di Posyandu Desa Simbatan..**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5.1 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 2 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 3 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Kelompok Pekerjaan**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 4 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Kelompok Obesitas . **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 5 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 6 Distribusi Frekusensi Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. 7 Tabulasi silang Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Lansia Di Posyandu Desa Simbatan.**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual .....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11 .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 12 .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

GERMAS : Gerakan Masyarakat Hidup sehat

IPAQ : International Physical Activity Quisioner

MET : Metabolic Equivalent of Task

WHO : World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Gout	: Asam urat
RNA	: Asam nukleat beruntai tunggal
DNA	: Molekul yang mengandung instruksi genetik
Cross-sectional	: Jenis penelitian observasional yang mengamati data-data populasi atau sampel satu kali saja.
Probability sampling	: Teknik sampling yang memberikan peluang yang sama pada anggota populasi
Random sampling	: Pengambilan sampel yang dilakukan secara acak serta berasal dari anggota populasi yang ada.
Benefience	: Bermanfaat atau berbuat baik
Coding	: Pengkodean
Data Entry	: Memasukkan data
Dependent Variable	: Variabel terikat
Editing	: Pengeditan
Independent Variable	: Variabel bebas

Inform Consent	: Persetujuan
Inteligensi	: Kecerdasan
Justice	: Adil
Tabulating	: Penyusunan data dalam bentuk tabel
Scoring	: Penilaian
Cleaning	: Pengecekkan ulang
P-Value	: Nilai signifikasi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam darah Pada Lansia Di Posyandu Desa Simbatan" ini dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepala desa Simbatan bapak Drs. Nur Hidayat CN,S.t.,MMT yang telah memberikan izin penelitian.
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Adhin Al Kasanah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi.
5. Kuswanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing penulis dalam menyusun skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu, bimbingan, doa, serta motivasi.
7. Orang tua, bude (ibu) yang senantiasa berjuang, memberikan dukungan, keikhlasan doa disetiap ibadah-Nya, serta kesabaran seluas samudra. Sehingga putrinya ini dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi. Tanpa doa dan dukungan beliau penulis tidak akan mampu sejauh ini. Semoga perjuangan skripsi penulis dapat membanggakan kedua orang tua dan bude.
8. Teruntuk sahabat penulis Natasha Aleeya yang senantiasa menemani, memberikan motivasi dan semangat dari penulis SMA hingga saaat ini. Terima kasih karena sudah mendengarkan keluh kesah selama proses penyusunan skripsi.
9. Teman seperjuanganku yang sudah memberikan banyak bantuan, masukan dan kebersamaan selama penulis menyusun skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, penulis sampaikan semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha dan proses kita, Aamiin.