

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nablory. 2011. *Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akhadiyah, Siti. (2018). Rebusan Daun Sirsak untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat di Keluarga Puskesmas Kedungmundu Semarang. *Diploma Thesis*. Semarang: Universitas Muhammadiyah.
- Andari, Fatsiwi Nunik dkk. (2020). *Pemurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis*. *Journal of Telenursing*. 2(1).83.
- Anggraeni, Triana Ayu dan Ikhsan Mujahid. (2020). *Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual pada Lansia dengan Prediksi Arthritis Gout di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5322> diakses pada 14 Maret 2021.
- Ardhi, Nanda Riski. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Berbasis Spiritual terhadap Perubahan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Skripsi*. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Aslidar. (2017). *Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout di Panti Werda Binjai*. *Jurnal Keperawatan Flora*. 10 (1). 44.
- Asmak, Nazulatul. (2017). Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Purin, Vitamin C, dan Cairan dengan Kadar Asam Urat pada Pasien Hiperurisemia Rawat Jalan di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Thesis*. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Aulia, Luftin Almas dan Wahyuni. (2016). Pengaruh Zig Zag Runing terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Usia 15-18 Tahun di Salatiga Training Center Kota Salatiga. *Skripsi Thesis*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta :

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Chang, Ester, John Daly dan Doug Elliott. 2010. *Patofisiologi: Aplikasi pada Praktik Keperawatan*. (Andry Hartono, Penterjemah). Jakarta: EGC

Damayanti, Deni. 2012. *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska.

Diantari, Ervi dan Aryu Candra Kusumastuti. (2013). *Pengaruh Asupan Purin dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Wanita Usia 50-60 Tahun di Kecamatan Gajah Mungkur Semarang*. Journal of nutrition college. 2 (1). 44-49.

Efridorkerinci. (2013). *Woc Gout*. <https://pt.slideshare.net/efridorkerinci/woc-17447945> diakses pada tanggal 12 Maret 2021.

Fadilah, Anis Risma dan Eka Novitayanti. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Nyeri Sendi Lansia Penderita Gout Arthritis*. Jurnal Stethoscope. 1 (2). 90.

Fatimah, Nurul. (2017). *Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lanjut Usia dengan Arthritis Gout*. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin.

Fdokumen. (2019). *1. Lapang Dada-Hanya Terjadi Konversi (Hukum Fisika tentang Kekekalan Energi)*. <https://fdokumen.com/document/1-lapang-dada-hanya-terjadi-konversi-hukum-fisika-tentang-kekekalan-energi.html> diakses pada 12 Maret 2021

Handayani, Ike Fitri. (2018). *Gambaran Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia (Lansia) Hipertensi di Posbindu "Sumber Sehat" di Desa Kangkung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak*. *Thesis*. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.

Haryati, Sagita dan Lucia Ani Kristanti. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Gumungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun*. Journal of Nursing Care & Biomolecular. 5 (1). 49.

- Hasibuan, Zainal A. (2007). *Metodologi Penelitian Pada Bidang Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi: Konsep, Teknik, Dan Aplikasi*. Jakarta : Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia.
- Hidayat, Nur dan Cindy Cloudia. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Perubahan Kadar Asam Urat pada Lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta*. *Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*. 9(1). 53.
- Hutton, Brian, Ferran Catala-Lopez & David Moher. (2016). *The PRISMA Statement Extension for Systematic Reviews Incorporating Network Meta-analysis: PRISMA-NMA*.
- Jardewi, Estridasari. (2017). *Perbedaan Kadar Asam Urat pada Pasien Puasa dan Tidak Puasa*. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Program Studi D-III Analisis Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kamil, Ghifari. (2015). *Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas*. <https://slideplayer.info/slide/2615248/> diakses pada tanggal 15 April 2021.
- Kitchenham, B., & S. Charters. 2007. *Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in software engineering*. EBSE Technical Report EBSE-2007-01.
- Komariah, Anis. (2015). *Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur*. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maryam, Siti R dkk. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Megawati, Erma (2017). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Bismo Wilayah Kerja Puskesmas Patihan Kota Madiun*. *Sripsi*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Megayanti, Ni Luh Selpa. 2018. *Gambaran Kadar Asam Urat pada Sopir Bus di Terminal Mengwi*. *Diploma Thesis*. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Noviyanti. 2015. *Hidup Sehat tanpa Asam Urat*. Yogyakarta: Notebook.
- Nurarif, Amin Huda & Hardhi Kusuma. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc*. Edisi Revisi Jilid 2. Jogjakarta: Mediaction.
- Nurchasanah, Siti. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Buah Sirsak terhadap Lansia yang Mengalami Gangguan Kadar Asam Urat di Dukuh Kedungsari RW 08 Rowosari Tembalang Semarang. *Diploma Thesis*. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Nursanti, Nadia Yudha. (2018). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah.
- Palupi, Lingling Marinda dan Esti Widiani. (2018). *Perbedaan Pengaruh Senam Ling Tien Kung dan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia*. *Jurnal Hospital Majapahit*. 10(2). 60.
- Pancawati, Istiqamah, Sugeng dan Agus Sarwo Prayogi. (2014). *Gift the Effectiveness Therapy of Soursop Leaf Tea to Uric Acid Levels in Patient with Gout Arthritis in Clinic Gamping II Sleman Yogyakarta*. <https://ppmpoltekkesjogja.files.wordpress.com/2014/07/pengaruh-daun-teh.pdf> diakses pada tanggal 4 Maret 2021.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2018). *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Pradyka, Tesar. (2018). Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lanjut Usia dengan Gout Arthritis di UPT Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Skripsi*. Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Puskesmas Jagir. (2016). *10 Penyakit Terbanyak di Puskesmas Jagir Tahun 2016 (Tribulan 2)*. <https://puskesmasjagir.wordpress.com/2016/07/11/10-penyakit-terbanyak-di-puskesmas-jagir-tahun-2016-tribulan-2/> diakses pada tanggal 15 April 2021.
- Puskesmas Kassi Kassi. (2018). *10 Macam Penyakit Utama Puskesmas Kassi Kassi Tahun 2018*. <http://puskesmaskassikassi.id/gambaran-10-penyakit-terbanyak/> diakses pada tanggal 15 April 2021.

- Putra, Sitiatava Rizema. 2013. Pengantar Ilmu Gizi Dan Diet. Yogyakarta : D-Medika.
- Putri, Aulia Rakhmawati. (2019). Pemberian Jus Sirsak (*Annona Muricata L*) pada Pasien Gout Arthritis di Puskesmas Ajibarang. *Diploma Thesis*. Purwokerto: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Ramadoan, Febrian Andani dan Arina Maliya. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pola Makan terhadap Sikap Pencegahan Kekambuhan Arthritis Gout di Posyandu Lansia Bagas Waras Kartasura. *Skripsi Thesis*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Ratnasari, Nita Yunita dan Febriana Tamara. (2020). *Kompres Hangat Jahe terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Gout di Dusun Bogor Manyaran Wonogiri*. *Jurnal Keperawatan GSH*. 9 (1). 14.
- Sagiran. 2012. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta : Qultum Media
- _____. 2019. *Mukjizat Gerakkan Shalat*. Jakarta: Qultum Media
- Saragih, Masri, Rumondang Gultom, dan Rosetty Sipayang. (2020). *Penanganan Asam Urat dengan Latihan Senam Ergonomik pada Lansia di Kelurahan Gaharu Kecamatan Medan Timur*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 4 (2). 173.
- Sevrita, Imroatul Eka. (2019). Gambaran Faktor Penyebab Resiko Jatuh pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Diploma Thesis*. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Shetty, S, Bhandary, R, R, & Kathyayini. (2011). *Serum Uric Acid as Obesity Related Indicator in Young Obese Adults*. *Journal of Pharmaceutical, Biological and Sciences*. 2(2). 1-6.
- Stang. 2014. *Cara Praktis Penentuan Uji Statistik dalam Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

- Surya, Andi dan Erna Rochmawati. (2018). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tingkat Nyeri Penderita Osteoarthritis pada Lansia di Rumah Asuh Anak dan Lansia Wredha Griya Asih Lawang*. Journal of Nursing Care & Biomolecular. 3 (1). 144.
- Sutanto, Teguh. 2013. *Asam Urat Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. Yogyakarta : Buku Pintar..
- Titi. (2014). Uji Aktivitas Ekstrak Etanol 96% Daun Cermai (*Phyllanthus Acidus L*) terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Mencit Hiperurisemia. *Skripsi*. Malang: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
- Ulfiyah, Hamidatu. (2013). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan denga Perilaku Wanita Menopause dalam Upaya Pencegahan Penyakit Gout di Kelurahan Pisangan. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Wahyuningsih. (2016) Pegaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia Dengan hiperuresemia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weningwardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. *Skripsi*. Semarang Stikes Ngudi Waluyo.
- WHO Health Organization. (2018, Juni). *WHO Methods and Data Sources for Global Burden of Disease Estimates 2000-2016*. Geneva: Department of Data and Analytics
- _____. (2020, Desember). *WHO Methods and Data Sources for Global Burden of Disease Estimates 2000-2019*. Geneva: Department of Data and Analytics
- Widyanto, Fandi Wahyu. (2014). *Artritis Gout dan Perkembangannya*. Jurnal. 10 (2). 145.
- Wijayanti, Dyah, Tumini dan Dewi Anita Sari. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Tidur di UPDT Griya Werdha Jambangan Surabaya*. Jurnal Ilmu Kesehatan. 7 (2). 333.
- Wijoyo, Eriyono Budi dan Novi H.C Daulima. (2020). *Optimalisasi Integritas Diri melalui Terapi Kelompok Teraupetik Lansia: Studi Kasus*. Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tanggerang. 5 (2). 27.

Wratsongko, Madyo. 2006. *Pedoman Sehat Tanpa Obat Senam Ergonomi*. Jakarta: Gramedia.

_____. 2014. *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*. Jakarta Selatan: Mizania.

_____. 2015. *Diet Sehat untuk Penderita Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.

_____. 2015. *Sholat Jadi Obat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Yohana. *Pengaruh Senam Ergonomis untuk Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia*.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjYy-LY2mvAhWKH7cAHXeECyAQFjACegQICxAD&url=https%3A%2F%2Ffosf.io%2Fg7ybe%2Fdownload%2F%3Fformat%3Dpdf&usg=AOvVaw0Jny7R7kfxunoPXMna6xxP> diunduh pada tanggal 9 Maret 2021.

Yusmawati. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia T.D dengan Insomnia melalui Penerapan Terapi Latihan Pernapasan Diafragma di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara. *Diploma Thesis*. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.