

**PENGARUH *HOME BASED EXERCISE TRAINING*  
(HBET) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
NYERI PADA PENDERITA ASAM URAT  
DI DESA TUMBAK BAYUH MENGWI**



**SKRIPSI**

**OLEH:  
NI LUH PUTU RUSTININGSIH**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *HOME BASED EXERCISE TRAINING*  
(HBET) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
NYERI PADA PENDERITA ASAM URAT  
DI DESA TUMBAK BAYUH  
MENGWI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI LUH PUTU RUSTININGSIH  
NIM. C1118094**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

## SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Rustiningsih

NIM : C1118094

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 15 Juni 2022



(Ni Luh Putu Rustiningsih)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *HOME BASED EXERCISE TRAINING*  
(HBET) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
NYERI PADA PENDERITA ASAM URAT  
DI DESA TUMBAK BAYUH MENGWI**

Diajukan Oleh:

**NI LUH PUTU RUSTININGSIH**  
NIM. C1118094

Badung, 27 Juni 2022

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0801038801

Pembimbing II



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0807068702

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

iii

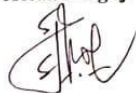
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal: 13 Juli 2022

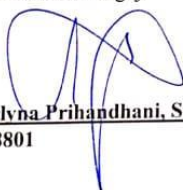
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Putu Widiastuti, S.Kep., MPH  
NIDN: 8829790019

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0801038801

Anggota Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

v

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2022  
Ni Luh Putu Rustiningsih

Pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tumbak Bayuh Mengwi

xvi + 62 halaman + 6 tabel + 2 Skema + 16 lampiran

**ABSTRAK**

Kejadian asam urat timbul karena banyaknya metabolisme purin di dalam tubuh, di Indonesia kejadian asam urat terjadi sebesar 35%. Asam urat yang terjadi pada seseorang akan mencetuskan nyeri di daerah persendian. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mencegah penyakit asam urat yaitu salah satunya dengan melakukan tindakan *Home Based Exercise Training* (HBET) yaitu dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita asam urat.

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden. Pengumpulan data menggunakan Skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil *pretest* didapatkan mayoritas tingkat nyeri pada penderita asam urat dalam kategori nyeri berat sebesar 13 (50,0%). Hasil *posttest* mayoritas tingkat nyeri pada penderita asam urat dalam kategori nyeri ringan sebesar 16 (61,5%). Terdapat perbedaan tingkat skala nyeri antara hasil *pretest-posttest*, nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita asam urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi. Tindakan *Home Based Exercise Training* (HBET) disarankan sebagai alternatif tindakan untuk mengurangi tingkat nyeri pada penderita asam urat.

Kata Kunci : Tingkat nyeri, *Home Based Exercise Training*, asam urat  
Daftar Pustaka: 30 (2013-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, June 2022*

Ni Luh Putu Rustiningsih

*The Effect Of Home Based Exercise Training Of The Decrease Level Of Pain On Suffers Of Uric Acid In The Tumbak Bayuh Village Mengwi*

xvi + 62 pages + 6 tables + 2 schemas + 16 appendixes

**ABSTRACT**

*The incidence of uric acid occur because of the large amount of purine metabolism in the body, in Indonesia the incidence of uric acid is 35%. Gout that occurs in a person will trigger pain in the joint area. One of the ways to prevent gout is to take Home Based Exercise Training (HBET) by doing physical activities such as walking. This study aims to determine the effect of Home Based Exercise Training (HBET) on reducing pain levels in gout sufferers.*

*This study uses a Pre Experimental Design with a one-group pretest-posttest design with a total sample of 26 respondents. Data collection using the NRS Scale (Numeric Rating Scale). Data were analyzed using the Wilcoxon test.*

*The results of the pretest showed that the majority of pain levels in patients with gout were in the severe pain category of 13 (50.0%). The results of the posttest majority of pain levels in patients with gout in the mild pain category were 16 (61.5%). There is a difference in the level of pain scale between the results of the pretest-posttest, the value of  $p = 0.001$  ( $\alpha < 0.05$ ) it can be concluded that there is an effect of Home Based Exercise Training (HBET) on reducing pain levels in patients with gout in Tumbak Bayuh Mengwi Village. Home Based Exercise Training (HBET) is suggested as an alternative measure to reduce pain levels in gout sufferers.*

*Keywords: Pain level, Home Based Exercise Training, Uric Acid*

*Bibliography: 30 (2013-2021)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita asam urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Bapak kandung saya Nyoman Sukaya serta Ibu kandung saya Ni Nyoman Nilawati yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Sahabat saya serta teman-teman *Cardiomegali Class* yang telah mendukung dalam penyusunan proposal ini.
7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang. Terimakasih.

Badung, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiiiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I_PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>3</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>4</b>
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
<b>D. Manfaat penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II_TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
<b>A. Konsep <i>Home Based Exercise Training</i> .....</b>	<b>10</b>
1. Definisi <i>Home Based Exercise Training</i> .....	10
2. Latihan <i>Home Based Exercise Training</i> .....	10
3. Tujuan Latihan <i>Home Based Exercise Training</i> .....	11
4. Prinsip – Prinsip <i>Home Based Exercaise Training</i> .....	12
5. Faktor yang mempengaruhi <i>Home Based Exercaise Training</i> .....	12
<b>B. Konsep Nyeri .....</b>	<b>12</b>
1. Pengertian Nyeri.....	12
2. Klasifikasi Nyeri.....	13

3. Alat Ukur Nyeri .....	16
4. Pengalaman Nyeri.....	17
<b>C. Konsep Penyakit Asam Urat.....</b>	<b>18</b>
1. Pengertian Asam Urat .....	18
2. Penyebab Asam Urat .....	20
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Asam Urat.....	20
4. Komplikasi Asam Urat .....	21
5. Patofisiologis Asam Urat .....	21
6. Manifestasi Klinis.....	24
<b>D. Pengaruh <i>Home Based Exercise Training</i> (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat .....</b>	<b>25</b>
<b>E. Kerangka Teori .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>29</b>
<b>A. Kerangka Konsep.....</b>	<b>29</b>
<b>B. Hipotesis .....</b>	<b>31</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>A. Rancangan Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>B. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>35</b>
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian .....	35
<b>C. Tempat Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>D. Waktu Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>E. Etika Penelitian .....</b>	<b>37</b>
1. Prinsip Manfaat .....	37
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia ( <i>Respect Human Dignity</i> ) .....	38
3. Prinsip Keadilan ( <i>Right to Justice</i> ).....	39
<b>F. Alat Pengumpulan Data.....</b>	<b>40</b>
1. Instumen Penelitian.....	40
2. Validitas dan Reliabilitas .....	41

<b>G. Prosedur Pengumpulan Data</b> .....	<b>42</b>
1. Prosedur Administrasi.....	42
2. Prosedur Teknis .....	42
<b>H. Pengolahan Data</b> .....	<b>44</b>
<b>1. Pengumpulan Data</b> .....	<b>44</b>
a. Editing .....	44
b. Coding.....	45
c. Entry.....	46
d. Cleaning .....	46
<b>2. Analisis Data</b> .....	<b>46</b>
a. Analisis Univariat .....	46
b. Analisis Bivariat .....	47
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
<b>A. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>48</b>
<b>B. Hasil Analisis Data</b> .....	<b>49</b>
1. Hasil Uji Univariat.....	49
2. Hasil Uji Bivariat.....	51
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	<b>53</b>
<b>A. Interpretasi Penelitian</b> .....	<b>53</b>
<b>B. Keterbatasan Penelitian</b> .....	<b>60</b>
<b>C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian</b> .....	<b>61</b>
<b>BAB VII PENUTUP</b> .....	<b>60</b>
<b>A. Simpulan</b> .....	<b>60</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>60</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1</b> Definisi Operasional Pengaruh <i>Home Based Exercise Training</i> (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi .....	30
<b>Tabel 5. 1</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi.....	47
<b>Tabel 5. 2</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi .....	47
<b>Tabel 5. 3</b> Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Penderita Pada Penderita Asam Urat Sebelum Melakukan Tindakan <i>Home Based Exercise Training</i> (HBET).....	48
<b>Tabel 5. 4</b> Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Penderita Pada Penderita Asam Urat Setelah Melakukan Tindakan <i>Home Based Exercise Training</i> (HBET)....	48
<b>Tabel 5. 5</b> Pengaruh <i>Home Based Exercise Training</i> (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi.....	49

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1** Kerangka Teori Pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi..... 26
- Gambar 3. 1** Kerangka Konsep Pengaruh *Home Based Exercise Training* (HBET) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat di Desa Tumbak Bayuh Mengwi..... 27

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pengantar Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Permohonanan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 7 *Ethical Approval*
- Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Observasi
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Home Based Exercise Training*  
(HBET) Aktivitas Fisik Jalan Kaki
- Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 13 Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariat
- Lampiran 14 Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriany, A., Fadlillah, M., Rini, P. S., & Ramadhan, H. (2020). *The Effect of Soursop Juice Consuming on Uric Acid Level in the Elderly*. November, 83–91.
- Asmarani, F. L. (2018). Penurunan Nyeri Akibat Asam Urat Melalui Pemanfaatan Terapi Komplementer Akupunktur. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 373–377.
- Desky, T. G. (2018). *Pengaruh Aktivitas Fisik Berat Terhadap Kadar Asam Urat pada Orang Dewasa Muda di Kota Medan*. 13–17.
- Desy Indah Sari. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Gout Arthritis Di Upt Pstw Jombang. *Skripsi*.
- Dhestariningsih, D. (2020). *Literature Review : Hubungan Pengetahuan Makanan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat dalam Darah pada Pasien Gout Arthritis*.
- Efendi, S. (2017). Pengaruh Kombinasi Rebusan Daun Salam Dan Jahe Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. In *Universitas Airlangga*.
- Febriyanti, T. (2020). Hubungan Kemampuan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat. *Jurnal Ners Lentera*, 8(1), 72–79. *Entera*, 8(1), 72–79.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., & Nurman, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewassa 35-49 Tahun. *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 5(23), 20–27.
- Husada, F. R. K. (2019). Pengaruh Home Based Exercise Training Terhadap Kualitas Hidup Pasien Lanjut Usia Dengan Osteoarthritis. *Ayan*, 8(5), 55.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Julianty Pradono, Dwi Hapsari, Sudibyo Supardi, W. B. (2018). Buku panduan manajemen penelitian kuantitatif. In *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta* (Vol. 53, Nomor 9).

- Kesmas, J., Widya, S., Palu, N., Penyakit, A., Limran, D., Pantoloan, K., Kecamatan, B., Limran, D., Pantoloan, K., & Kecamatan, B. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli*. 7(6).
- Kusuma putra, P. W., Ari Antana, I. W., & Ageng Laksmi, I. A. (2019). Selektif Vastus Medial Obliquus Exercise Menurunkan Derajat Nyeri Dan Pencapaian Range Of Motion Pasien Dengan Patellofemoral Pain Syndrome. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 140–148.
- Marchetti, A. (2019). Pengaruh Home Based Exercise Training Terhadap Kualitas Hidup Pasien Lanjut Usia Dengan Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 10, 1–9.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (B. A. Darmanto (ed.); Pertama). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Selemba Medika.
- Ninla Elmawati, F. (2019). *Hubungan pola asuh ibu dengan perkembangan anak usia 4-5 tahun*.
- Putra, K., Atmaja, K. W., & Sastrawan, A. (2021). *Knee Stretching Exercise Meningkatkan Pencapaian Range Of Motion Dan Menurunkan*. 6(1), 6–14.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–582.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Saputra, R. (2019). Metabolisme Purin Menjadi Asam Urat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Serdar, D. (2019). Pengaruh Home Based Exercise Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (A. Sodik (ed.); Pertama). Literasi Media Publishing.
- Surahman, & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian* (M. Toha (ed.); Pertama). Pusdik SDM Kesehatan.

- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa  
Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal  
Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Atmojo, J. T., Putra, N. S., &  
Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Daun Kelor Terhadap Nyeri  
Asam Urat Pada Lansia Di Desa Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Avicenna :  
Journal of Health Research*, 3(2), 103–113.
- Yuni Lestari, N. K. (2020). Home Based Exercise Training (Hbet) Dapat  
Meningkatkan Kapasitas Fungsional Pasien Gagal Jantung. *Journal Sport and  
Fitness*, 8(2), 57.