

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PERUBAHAN KADAR
KOLESTEROL PADA LANSIA DENGAN HIPERKOLESTEROL
DI POSYANDU MRUTUKALIANYAR KEC. SEMAMPIR
KELURAHAN WONOKUSUMO
SURABAYA**



Oleh:

RATIH YULIANA

20141660104

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2016

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PERUBAHAN KADAR
KOLESTEROL PADA LANSIA DENGAN HIPERKOLESTEROL
DI POSYANDU MRUTUKALIANYAR KELURAHAN
WONOKUSUMO KEC. SEMAMPIR
SURABAYA**

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh:

RATIH YULIANA

20141660104

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2016

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Ratih yuliana

NIM : 20141660104

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : FIK (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Menyatakan bahwa Skripsi/ KTI/ Tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 14 Januari 2016

Yang membuat pernyataan,

Ratih Yuliana

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 14 Maret 2016

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul.H,S.Kep.,Ns.,M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada Tanggal 15 Maret 2016 Oleh mahasiswa atas nama Ratih Yuliana. NIM 20141660104.

Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Mundakir S.Kep.Ns., M.Kep (.....)

Anggota 1 : Reliani, S.Kep.,Ns., M.Kes (.....)

Anggota 2 : Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK Univesitas Muhammadiyah Surabaya

Dr. Nur Mukaromah, S.KM., M.Kes
NIP. 0129721122

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul **“Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Pada Lansia Dengan Hiperkolesterol Di Posyandu Mrutukalianyar Kec. Semampir Kel.Wonokusumo Surabaya”**. Skripsi ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan Kadar Kolesterol pada lansia dengan Hiperkolesterol sebelum dan sesudah pemberian senam ergonomis pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini berkesan di hati pembaca dan tentu saja dapat memberi manfaat bagi semuanya. Demikian penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surabaya, 14 Maret 2016

Penulis

Ratih Yuliana

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2015 dengan judul penelitian Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Pada Lansia Dengan Hiperkolesterol Di Posyandu Mrutukalianyar Kec. Semampir Kel. Wonokusumo Surabaya.

Dalam penyusunan karya tulis ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. dr. Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Nur Mukarromah, S.KM.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.
3. Anis Rosyiatul.H,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Reliani, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh perhatian dan kesabaran meluangkan waktu dan kesempatan dalam memberikan bimbingan, dorongan, pengarahan, dan saran pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh perhatian dan kesabaran meluangkan waktu dan kesempatan

dalam memberikan bimbingan, dorongan, pengarahan, dan saran pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Mundakir S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan kesempatan dalam menguji kami.
7. Posyandu Mrutukalianyar Kecamatan Semampir kelurahan Wonokusumo Surabaya.
8. Segenap staf dan Dosen Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama dalam masa pendidikan.
9. Terima kasih kepada keluarga besarku, terutama kedua orang tuaku tercinta yang tiada henti memberikan do'a, dukungan, dan dorongan semoga kelulusan ku nanti dapat melengkapi kebahagiaan kalian.
10. Sahabat dan teman-teman seperjuangan S.1 Keperawatan Program B angkatan X yang telah banyak memberikan dukungan untuk kelancaran penyusunan skripsi.
11. Responden yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Akhir kata semoga karya tulis dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 14 Maret 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Dafatar Isi	viii
Dafatar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
Daftar Singkatan	xiii
Abstrak	xiv
Abstract	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Teoriti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Praktisi.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kolesterol.....	8
2.1.1 Definisi Kolesterol	8
2.1.2 Sumber Kolesterol.....	9
2.1.3 Fisiologi Kolesterol.....	9
2.1.4 Jenis-jenis Kolesterol	10
2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kolesterol	10
2.1.6 Siklus Kolesterol	16
2.1.7 Parameter Kolesterol.....	17
2.1.8 Hiperkolesterol.....	19
2.1.9 Dampak Peningkatan Kolestel	19
2.1.10 Penatalaksanaan Kolesterol.....	21
2.2 Senam Ergonomis	23
2.2.1 Definisi Senam Ergonomis	23
2.2.2 Manfaat Senam Ergonomis	24
2.2.3 Teknik Gerakan Senam Ergonomis	25
2.3 Konsep Dasar Lanjut Usia	35
2.3.1 Definisi Lansia	35

2.3.2	Batasan-batasan Lansia	35
2.3.3	Tipe-tipe Lansia	36
2.3.4	Proses Penuaan.....	37
2.3.5	Teori-teori Proses Menua.....	38
2.3.6	Tugas Perkembangan	41
2.3.7	Perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia.....	42
2.3.8	Faktor-faktor yang mempengaruhi penuaan	47
2.4	Kerangka Konseptual	49
2.5	Hipotesis Peneliti.....	50
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian.....	51
3.2	Kerangka Kerja	52
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	53
3.3.1	Populasi	53
3.3.2	Sampel.....	53
3.3.3	Teknik sampling.....	55
3.4	Variabel Penelitian	55
3.4.1	Variabel Bebas (<i>Independent Variabel</i>).....	55
3.4.2	Variabel Terikat (<i>Dependent Variabel</i>)	55
3.4.3	Definisi Oprasional	55
3.5	Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	57
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	57
3.5.2	Tempat dan Waktu Penelitian	57
3.5.3	Prosedur Pengumpulan Data	57
3.6	Cara Analisa Data	58
3.7	Analisa data.....	59
3.8	Etika Penelitian	60
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	62
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	62
4.1.2	Data Umum	63
4.1.3	Data Khusus	65
4.2	Pembahasan.....	67
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	73
5.2	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN.....		76

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Pedoman NCEP ATP III.....	18
Tabel 3.1	Definisi operasional pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya.....	56
Tabel 4.1	Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan umur pada kelompok perlakuan di Posyandu Mrutukalianyar tanggal 23 Januari – 06 Februari 2016.....	63
Tabel 4.2	Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan di Posyandu Mrutukalianyar tanggal 23 Januari – 06 Februari 2016...	63
Tabel 4.3	Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan umur pada kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar tanggal 23 Januari – 06 Februari 2016.....	64
Tabel 4.4	Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar tanggal 23 Januari – 06 Februari 2016...	64
Tabel 4.5	Kadar kolesterol darah sebelum dan sesudah senam ergonomis lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya tanggal 23 januari – 6 february 2016di Posyandu Mrutukalianyar tanggal 23 Januari – 06 Februari 2016.....	65
Tabel 4.6	Kadar kolesterol lansia <i>pre</i> dan <i>post test</i> lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya tanggal 23 januari – 6 february 2016.....	65
Tabel 4.7	Hasil Analisa Pengaruh Kadar Kolesterol darah <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar Kec. Semampir Kel. Wonokusumo Surabaya tanggal 23 januari – 6 february 2016.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Biosintesis Kolesterol.....	16
Gambar 2.2	Gerakan pembuka berdiri sempurna.....	26
Gambar 2.3	Gerakan lapang dada.....	28
Gambar 2.4	Gerakan tunduk syukur.....	29
Gambar 2.5	Gerakan duduk perkasa.....	30
Gambar 2.6	Gerakan tunduk pembakaran.....	31
Gambar 2.7	Gerakan berbaring pasrah.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar permohonan menjadi responden.....	65
Lampiran 2	Lembar persetujuan responden.....	66
Lampiran 3	Kuisisioner penelitian.....	67
Lampiran 4	Satuan Acara Kegiatan (SAK).....	68
Lampiran 5	Lembar dokumentasi.....	72
Lampiran 6	Surat Balasan.....	75

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

<i>Atherosclerosis</i>	: Penyakit yang disebabkan oleh meningkatnya kadar kolesterol dalam darah
DEPKES	: Departemen Kesehatan
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
NCEP APT III	: <i>National Cholesterol Education Program, Adult Panel Treatment III</i>
NHLBI	: <i>National Heart Lung and Blood Institute</i>
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
SKRT	: Survei Konsumsi Rumah Tangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Ashen, M.D, Blumenthal, R.S. 2005. *Low HDL cholesterol levels*. N Engl J Med 353:1252-1260
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Bambang, Agung N. 2005. Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Baxter, K. (2008). Stockley's Drug Interaction, Eight edition. London: Pharmaceutical Press.
- Bull, Eleanor dan Morrell. 2007. *Kolesterol*. Erlangga : Jakarta
- Durstine, L.J. 2012. Program Olahraga : Kolesterol Tinggi. Yogyakarta. PT Citra Aji Parama.
- Erliana, E, Haroen, H., & Susanti, R. D. 2008. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Diakses dari <http://www.unpad.ac.id> pada tanggal 8 November 2015.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Fakhrudin H. 2013. Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia di panti sosial dan lanjut usia tresna werdha natar lampung selatan [skripsi]. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Diakses 22 Februari 2016
- Gallo, J. Joseph ; William Reichel dan Lilian M. 1998. *Gerontologi*. EGC : Jakarta.
- Garnadi, Yudi. 2012. Hidup Nyaman Dengan Hiperkolesterol. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Gayatri, S. (2012). "*pengaruh senam ergonomiss terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan*".
- Graha KC. 2010. *100 Question & Answers Kolesterol*. PT Elex Komutindo, Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Hartini, Sri. 2009. Kolesterol? Siapa Takut. Bandung : PT Mizan Pustaka
- Herliana, E dan Sitanggang, M. 2009. Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi. Jakarta : Agromedia Pustaka, Cetakan: I

Hidayat, Alimul A. 2004. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, Alimul A. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Health Books

Kabo, Peter. 2008. *Mengungkap Pengobatan Penyakit Jantung Koroner : Kesaksian seorang ahli jantung dan ahli obat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. Cetakan: I