

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL

PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH

KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022



Oleh :

NAMA : YASINTA NOER

NIM : 2018.02.050

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2022

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi



Oleh :

NAMA : YASINTA NOER

NIM : 2018.02.050

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2022

PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal saya yang berjudul :

“PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, 19 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



YASINTA NOER
2018.02.050

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul :

**"PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL
PADA PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022"**

YASINTA NOER
2018.02.050

Skripsi telah disetujui
Pada Tanggal 19 Juli 2022

Oleh:
Pembimbing I



Ns. SHOLIHIN., S. Kep., M. Kep
NIK : 06.005.0906

Pembimbing II



Ns. HIRDES HARLAN YEANTO., S. Kep., M. Kep Tr
NIK : 06.126.0119

Mengetahui
Ketua Program Studi SI Keperawatan



Ns. SHOLIHIN., S. Kep., M. Kep
NIK : 06.005.0906

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :
"PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL
PADA PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022 "

Diajukan oleh :

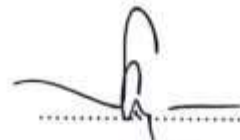
NAMA : YASINTA NOER

NIM : 2018.02.050

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Pada tanggal : 19 Juli 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : DR. H. Soekardjo



Penguji II : Ns. Rudianto., S. Kep., M. Kep



Penguji III : Ns. Hirdes Harlan Y., S. Kep., M. Kep Tr

Mengetahui,

Ketua
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. SOEKARDJO
NUPN : 9907159603

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertandatangan dibawah ini :

NAMA : YASINTA NOER

NIM : 2018.02.050

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :
**“Pengaruh Senam *Ergonomis* Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita
Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022”.**

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing
dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, 19 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



YASINTA NOER
2018.02.050

ABSTRAK

PENGARUH SENAM *ERGONOMIS* TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022

Oleh : Yasinta Noer

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

Hiperkolesterolemia merupakan peningkatan kadar kolesterol total di dalam darah melebihi 200 mg/dl. Jika lebih banyak kolesterol yang menumpuk, dapat menyebabkan penyakit hipertensi dan jantung. Oleh karena itu, hal ini dapat cegah dengan terapi non farmakologis yaitu senam *ergonomis* yang mempunyai manfaat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam *ergonomis* terhadap kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di wilayah kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.

Desain penelitian menggunakan rancangan *One group Pretest dan Posttest design, dengan jenis penelitian Pra Eksperimental*. Populasi penelitian sebanyak 28 responden penderita hiperkolesterolemia dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Variabel *independent* adalah senam *ergonomis* dan variabel *dependent* adalah kadar kolesterol. Instrument penelitian menggunakan SOP senam *ergonomis* dengan durasi ± 20 menit dan *cholesterol meter*, intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan.

Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan *SPSS 25 for windows*, diperoleh nilai *sig. (2-tailed) < $\alpha(0,000 < 0,05)$* artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan Senam *Ergonomis* Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022. Penderita hiperkolesterolemia diharapkan untuk senantiasa mengurangi penggunaan terapi obat-obatan farmakologi yang memberikan dampak ke organ-organ lainnya salah satunya dengan melakukan pendekatan secara *holistic* yaitu menggunakan senam *ergonomis*.

Kata Kunci : Senam *Ergonomis*, Kadar Kolesterol.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE ON CHOLESTEROL LEVELS IN HYPERCHOLESTEROLEMIA PATIENTS IN THE WORKING AREA OF KLATAK PUBLIC HEALTH CENTER 2022

By: Yasinta Noer

Bachelor of Nursing Study Program, STIKES Banyuwangi

Hypercholesterolemia is an increase in total cholesterol levels in the blood exceeding 200 mg/dl. The accumulation amount of cholesterol can cause hypertension and heart disease. Therefore, this can be prevented by non-pharmacological therapy, namely ergonomic exercise which has the benefit of curing various diseases. This study aimed to determine the effect of ergonomic exercise on cholesterol levels in hypercholesterolemia patients in Klatak Public Health Center 2022.

The research design used one group pretest posttest designs with the type of pre-experimental research. The population was 28 respondents with hypercholesterolemia who were selected by purposive sampling technique. The research instrument used an ergonomic exercise Standard Operating Procedure (SOP) with duration of \pm 20 minutes and a cholesterol meter, the intervention was carried out for 6 meetings.

The results of data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test with SPSS 25 for windows and the sig value was obtained (2-tailed) $< \alpha(0.000 < 0.05)$. It means H_0 was rejected and H_a was accepted, so it can be interpreted that there was a significant effect of Ergonomic Exercise on Cholesterol Levels in Hypercholesterolemia patients in Klatak Public Health Center 2022. Patients with hypercholesterolemia are expected to always reduce the use of pharmacological drug therapy that has an impact on other organs, one of which is by taking a holistic approach namely using ergonomic exercise.

Keywords: Ergonomic Exercise, Cholesterol Levels.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam *Ergonomis* Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan STIKes Banyuwangi.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. DR. H. Soekardjo, selaku Ketua STIKes Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.
2. Ns. Muhammad Al Amin, S. Kep., M. Kes, selaku Wakil ketua 1 STIKes Banyuwangi bidang akademik, Erik Toga, S. TP., M. Kes, selaku Wakil Ketua 2 STIKes Banyuwangi bidang sarana prasarana, Ivan Rachmawan, M. Kom selaku Wakil Ketua 3 STIKes Banyuwangi bidang kemahasiswaan yang telah memberi kesempatan dan fasilitas akademik sehingga ilmu yang kami dapatkan, bisa membantu kami dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.
3. Ns. Sholihin,. S. Kep,. M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan

bimbingan, pengarahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi

4. Ns. Hirdes Harlan Yuanto,. M. Tr., Kep selaku Dosen pembimbing 2 yang memberikan bimbingan serta informasi dan tidak lelah selalu memberikan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Salihin dan Ibu Nining beserta keluarga, yang sangat mendukung baik dari segi moril maupun materil, menemani serta mendo'akan setiap langkah perjuangan penulis mulai awal hingga akhir, semoga kelak Allah, SWT. Berikan balasan surga untuk keduanya, Amiin.
6. Kepada teman istimewa, Gigih Agung Wibowo, yang telah membantu selama proses penelitian dan selalu mau direpotkan oleh peneliti dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Kepada ke-7 member BTS, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook terima kasih karena selalu memberikan hiburan dan menjadi *moodbooster* disaat peneliti lelah saat peneliti mengerjakan skripsi ini.

Semoga Allah, SWT. Membalas budi baik pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi profesi keperawatan.

Banyuwangi, 19 Juli 2022

Penulis

YASINTA NOER

2018.02.050



DAFTAR ISI

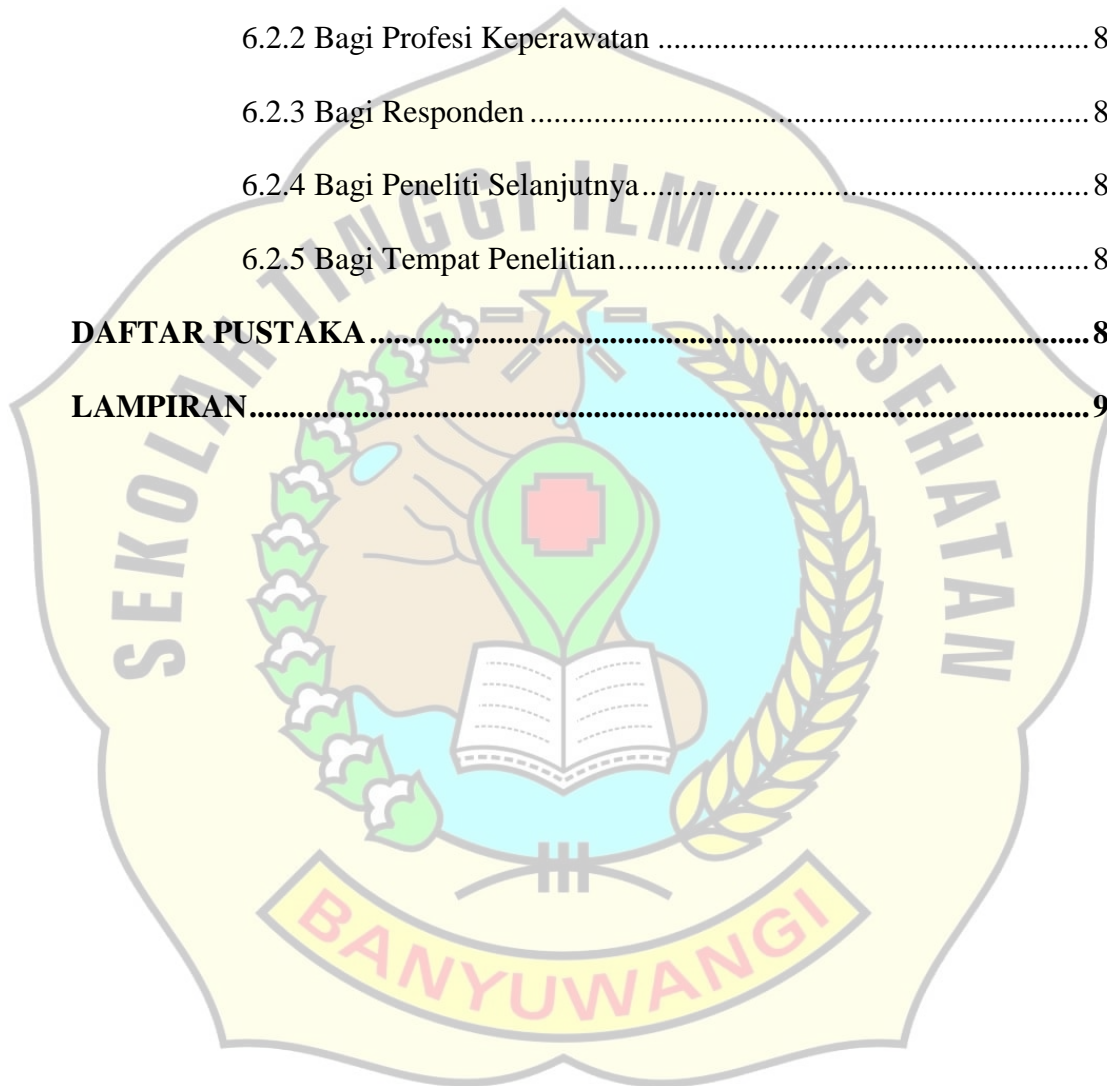
PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADERMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4

1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Kolesterol	7
2.1.1 Definisi Kolesterol	7
2.1.2 Klasifikasi Kolesterol.....	8
2.1.3 Manifestasi Klinis Kolesterol.....	11
2.1.4 Metabolisme Kolesterol	12
2.1.5 Faktor-faktor Resiko Terjadinya Kolesterol	13
2.1.6 Pencegahan Kolesterol.....	17
2.1.7 Penatalaksanaan Kolesterol.....	19
2.1.7 Komplikasi Kolesterol.....	25
2.1.8 Diagnosis Kolesterol	27
2.2 Konsep Senam Ergonomis	27
2.2.1 Definisi Senam Ergonomis	27
2.2.2 Manfaat Senam Ergonomis	28
2.2.3 Prinsip Latihan Senam Ergonomis.....	29
2.2.4 Hal Yang Menjadi Perhatian Dalam Melakukan Senam Ergonomis	29
2.2.5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomis.....	30
2.3 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol.....	37
2.4 Tabulasi Sintesis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja	

Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	39
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	48
3.1 Kerangka Konseptual	48
3.2 Hipotesis Penelitian.....	49
BAB 4 METODE PENDAHULUAN.....	57
4.1 Metode Penelitian.....	57
4.2 Populasi dan Sampel	51
4.2.1 Populasi Penelitian.....	51
4.2.2 Sampel Penelitian.....	51
4.2.3 Kriteria Sampel	52
4.2.4 Teknik Sampling	53
4.3 Kerangka Kerja Penelitian	54
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	56
4.4.1 Identifikasi Variabel.....	56
4.4.2 Definisi Operasional.....	56
4.5 Alat Dan Bahan Penelitian	57
4.6 Instrumen Penelitian.....	58
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	58
4.7.1 Lokasi Penelitian	58
4.7.2 Waktu penelitian	58
4.8 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	58
4.9 Cara Analisis Data.....	60
4.9.1 Teknik Analisa Data.....	60
4.9.2 Analisa Univariate.....	61

4.9.3 Analisa Bivariat.....	61
4.9.4 Pengolahan Data.....	63
4.10 Etika Penelitian	67
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	68
5.2 Hasil Penelitian.....	70
5.2.1 Karakteristik Data Umum Responden.....	70
5.2.2 Karakteristik Data Khusus Responden.....	73
5.2.2 Analisis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolestroemia	74
5.3 Pembahasan	76
5.3.1 Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolestroemia Sebelum Dilakukan Senam Ergonomis	76
5.3.2 Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolestroemia Setelah dilakukan Senam Ergonomis	80
5.3.3 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolestroemia	83
BAB 6 PENUTUP.....	86
6.1 Kesimpulan.....	86
6.1.1 Kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022	86
6.1.2 Kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022	86

6.1.3 Dari hasil analisis Uji Paired Sample T Test dengan menggunakan SPSS 25 for windows dengan derajat kemaknaan	86
6.2 Saran	87
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	87
6.2.2 Bagi Profesi Keperawatan	87
6.2.3 Bagi Responden	87
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	88
6.2.5 Bagi Tempat Penelitian	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Kadar Kolesterol Menurut Kementerian Kesehatan RI.....	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Kadar Kolesterol menurut NCEP ATP III	11
2.4 Tabel Tabulasi Sintesis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	45
Tabel 4.2 Definisi operasional variabel	61
Tabel Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penderita hiperkolestrolemia di Posyandu Flamboyant Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	78
Tabel 5.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia pada penderita hiperkoletolemia di Posyandu Flamboyant Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022	79
Tabel 5.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pendidikan pada penderita hiperkoletolemia di Posyandu Flamboyant Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022	79
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik penyakit penyerta pada penderita hiperkolestrolemia di Posyandu Flamboyant Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	80
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik pekerjaan pada penderita hiperkolesterolemia.....	80
Tabel 5.6 Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam <i>Ergonomis</i>	81

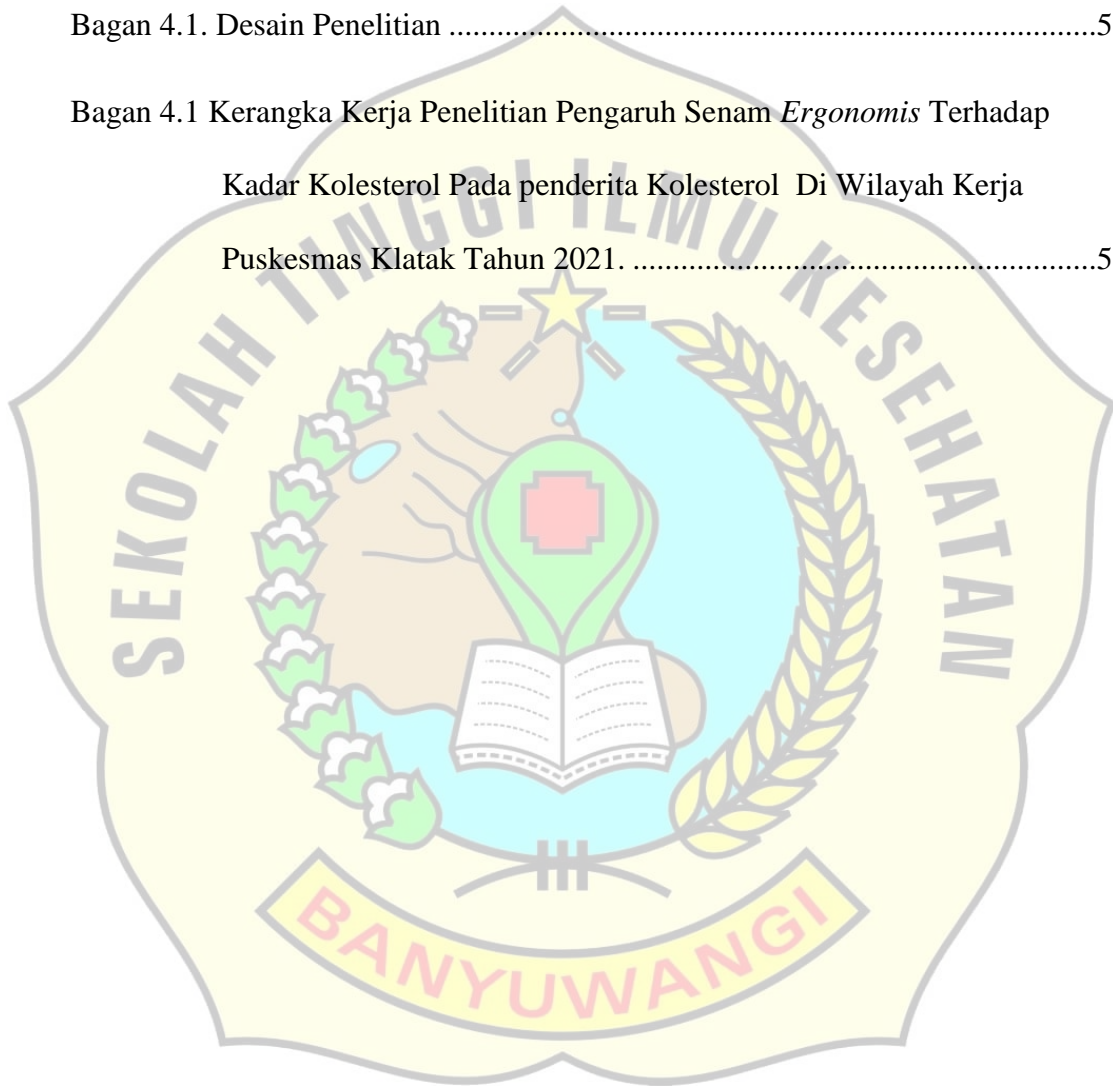
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas *Saphiro Wilk Test* yang dibantu menggunakan Program SPSS 25 *for windows*.....81

Tabel 5.8 Hasil Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang dibantu menggunakan Program SPSS 25 *for windows*.....82



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Karangka Konseptual Penelitian Pengaruh Senam <i>Ergonomis</i> Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.	52
Bagan 4.1. Desain Penelitian	55
Bagan 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam <i>Ergonomis</i> Terhadap Kadar Kolesterol Pada penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2021.	59



DAFTAR SINGKATAN



WHO	= <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
PTM	= Penyakit Tidak Menular
HDL	= <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	= <i>Low Density Lipoprotein</i>
VLDL	= <i>Very Low Density Lipoprotein</i>
P2PTM	= Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
NCEP	= <i>National Cholesterol Education Adult Panel</i>
ATP	= <i>Adenosin Triphosphate</i>
HMG-COA	= <i>Hidroksi Metil Glutaril- Coenzyme A</i>
U.S	= <i>United States</i>
SOP	= Standar Operasional Prosedur
LIPI	= Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
LCAT	= <i>Lechitin Cholesterol Acytransferase</i>
CETP	= <i>Cholesteryl Ester Transfer Protein</i>
RT	= Rukun Tetangga
RW	= Rukun Warga
SD	= Sekolah Dasar
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SMA	= Sekolah Menengah Atas
<i>Sig</i>	= Signifikan

SPSS = *Statistic Product and Service Solutions*

Lk = Laki-laki

Pr = Perempuan



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LEMBAR MATRIK PENELITIAN DAN SKRIPSI.....	93
Lampiran 2 LEMBAR PENGAJUAN JUDUL	94
Lampiran 3 LEMBAR SURAT BALASAN DINAS KESEHATAN BANYUWANGI.....	95
Lampiran 4 LEMBAR PERMOHONAN DATA AWAL PUSKESMAS KLATAK	96
Lampiran 5 LEMBAR SURAT PENGANTAR PUSKESMAS KLATAK	97
Lampiran 6 LEMBAR SURAT BALASAN PUSKESMA KLATAK.....	98
Lampiran 7 LEMBAR PERSETUJUAN SAMPEL PENELITIAN	99
Lampiran 8 LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN	100
Lampiran 9 LEMBAR ABSENSI SENAM ERGONOMIS KELOMPOK EKSPERIMEN.....	101
Lampiran 10 LEMBAR ABSENSI SENAM ERGONOMIS SELAMA 6 KALI PERTEMUAN	102
Lampiran 11 LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN KADAR KOLESTEROL	102
Lampiran 12 LEMBAR STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR.....	103
Lampiran 13 LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL (1)	110
Lampiran 14 LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL (2)	111

Lampiran 15 LEMBAR SURAT ETIK PENELITIAN	114
Lampiran 16 LEMBAR SURAT BALASAN IJIN MENDATA	115
Lampiran 17 LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI (1).....	116
Lampiran 18 LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI (2).....	118
Lampiran 19 LEMBAR TABULASI DATA RESPONDEN	120
Lampiran 20 LEMBAR HASIL UJI NORMALITAS <i>SAPHIRO WILK TEST</i> KADAR KOLESTEROL (<i>PRE TEST-POST TEST</i>).....	121
Lampiran 21 LEMBAR UJI <i>WILCOXON SIGN RANK TEST</i> KADAR KOLESTEROL (<i>PRE TEST-POST TEST</i>).....	123
Lampiran 22 DOKUMENTASI.....	125
Lampiran 23 LEMBAR KONSULTASI REVISI SKRIPSI (1).....	128
Lampiran 24 LEMBAR KONSULTASI REVISI SKRIPSI (2).....	129

