

SKRIPSI

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

DAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTROL

DI WILAYAH KERJA PUSKESMASKLATAK KEC. KALIPURO

BANYUWANGI TAHUN 2022



Disusun Oleh :

CHIKITA PUTRIMAYDA

2018.02.010

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2022

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
DAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTROL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMASKLATAK KEC. KALIPURO
BANYUWANGI TAHUN 2022**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAHH 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 skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK KEC. KALIPURO KAB. BANYUWANGI 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, September 2022

buat pernyataan

CHIKITA PUTRIMAYDA
Nim : 2018.02.010

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Penelitian Berjudul

"PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
DAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTEROL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK KEC. KALIPUROKAB.

BANYUWANGI TAHUN 2022

" CHIKITA PUTRI MAYDA 2018.02.010

Proposal telah disetujui

Pada tanggal, September 2022


Oleh:

Pembimbing I



H. Hariadi, SKM., MM
NIK : 01.2013

Pembimbing II



Ns. Sholihin, S. Kep., M. Kep
NIDN : 0723118302

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Sholihin, S. Kep., M. Kep
NIDN : 0723118302

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :

**"PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN
KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KLATAK KEC. KALIPURO
KAB. BANYUWANGI TAHUN 2022"**

Diajukan oleh :

Chikita Putri Mayda

2018.02.010

Telah Diuji Dihadapan Tim penguji Pada Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada tanggal :

TIM PENGUJI

Penguji I : Anita Dwi A, S. Kep.,Ns., M. Kep

Penguji II : Ukhtul Izzah S. Kep.,Ns., M. Kep

Penguji III : H. Hariadji, SKM., MM

Mengetahui,
Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. SOEKARDJO
NIK. 06.001.0906

Three handwritten signatures in blue ink are positioned to the right of the examiner names. Each signature is written over a horizontal dotted line. The signatures are cursive and difficult to read.

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

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : CHIKITA PUTRI MAYDA

NIM : 201802010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

“PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA KOLESTEROL 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, September 2022

Pembuat Pernyataan



CHIKITA PUTRI MAYDA

2018.02.010

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu WaTa'ala, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Kolesterol Banyuwangi Tahun 2022”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep). Pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus 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. Sholihin .,S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan proposal ini, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. H. Hariadji, SKM., MM dan Ns. Sholihin .,S.Kep.,M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
4. Kepada Mama ku tercinta (Analisa Hidayah) dan keluarga yang tak henti-hentinya memberikan dukungan baik dari segi moral maupun materil, serta untaian doa yang tak pernah lepas dalam mengiringi setiap langkah

perjuangan penulis, semoga kelak Allah SWT berikan balasan Surga untuk keduanya. Aamiin.

5. Teman-teman prodi S1 Keperawatan 4A angkatan 2018 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan.
6. Kepada Titania Afni Tasyabela, Nabila Nareswari Azaria, Ella Safitri, Lavenia Megy Amanda, Yasinta Noer, dan Merry Novitasari teman terbaik yang selalu mendukung hingga terselesainya proposal ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuannya sehingga terselesaikannya proposal ini.

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

Banyuwangi, Februari 2022

Penulis



CHIKIFA PUTRI MAYDA

2018.02.010

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA KOLESTROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022

Oleh: Chikita Putri Mayda

Semakin tinggi usia harapan hidup suatu negara menyebabkan tingginya jumlah lansia yang diikuti pula dengan tingginya masalah kesehatan yang ada pada lansia baik secara fisik maupun psikologis. Peningkatan kadar kolesterol akan menyebabkan berbagai penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler. Senam ergonomis dapat mencegah berbagai macam penyakit salah satunya penyakit yang diakibatkan oleh kolesterol, senam ergonomis dapat membantu dalam meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita kolestrol di wilayah kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one-group pre-posttest design* sebanyak 28 responden dengan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi kadar kolestrol dan lembar kuesioner *HARS*.

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 22 responden (79%) dan hampir seluruhnya mengalami kolesterol batas ambang tinggi sebanyak 22 responden (79%). Setelah diberikan intervensi hampir setengahnya (46%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan hampir seluruhnya dari responden mengalami kolestrol batas ambang tinggi (86%). Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *SPSS*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, maka $0,000 < 0,05$ yang bermakna H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita kolestrol diwilayah kerja puskesmas klatak tahun 2022.

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita kolestrol diwilayah kerja puskesmas klatak tahun 2022.

Kata Kunci: Senam Ergonomis, Penderita Kolestrol, Tingkat Kecemasan

ABSTRACT

THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNAS TIC ON ANXIETY LEVEL IN ELDERLY WITH CHOLESTEROL IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS KLATAK IN 2022

By: Chikita Putri Mayda

The higher the life expectancy of a country, the higher the number of elderly people, followed by the high health problems that exist in the elderly, both physically and psychologically. Increased cholesterol levels will cause various diseases, especially diseases related to cardiovascular. Ergonomic gymnastics can prevent various diseases included diseases that are caused by cholesterol. Ergonomic exercise can help increase good cholesterol (HDL) and reduce bad cholesterol (LDL). The purpose of this study was to determine the effect of ergonomic exercise on anxiety levels in the elderly with cholesterol in the working area of Puskesmas Klatak in 2022.

This study used pre-experimental design with one-group pre-posttest design. The sample were 28 respondents that were selected by using purposive sampling technique. Data were collected by using cholesterol level observation sheet and HARS questionnaire sheet.

The results of the study before the intervention were given showed most of the elderlies' anxiety levels were in the moderate category, i.e., 22 respondents (79%) and almost all of them had cholesterol at high threshold, i.e., 22 respondents (79%). After being given the intervention, almost half of the respondents (46%) experienced mild level of anxiety and almost all of the respondents experienced cholesterol at high threshold (86%). The results of analysis obtained significance value of $p = 0.000$ or $p < 0.05$, thus $0.000 < 0.05$, which means H_0 was rejected and H_a was accepted. It means that there was a significant effect of ergonomic exercise on anxiety levels in elderly with cholesterol in the working area of Puskesmas Klatak in 2022.

This study showed differences between before and after the intervention. Therefore, it can be concluded that there was effect of ergonomic exercise on the level of anxiety level in the elderly with cholesterol in the working area of Puskesmas Klatak in 2022.

Keywords: Ergonomic Gymnastics, Cholesterol Patients, Anxiety Levels



DAFTAR ISI

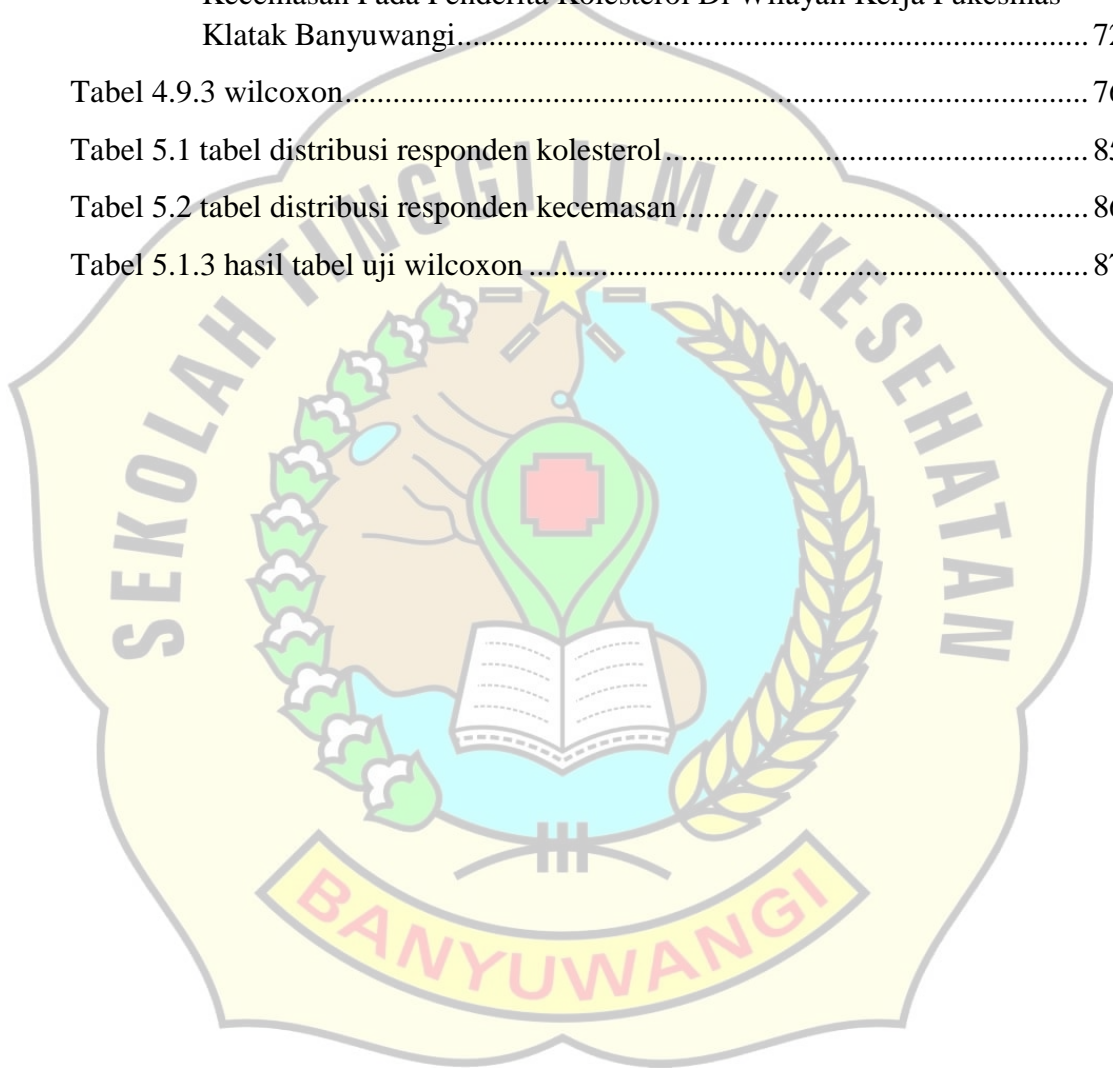
HALAMAN JUDUL	ii
PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMBANG	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 LATAR BELAKANG.....	1
1.1 Latar Belakang	1
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	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Penyakit kolesterol.....	7
2.1.1 Definisi Kolesterol	7
2.1.2 Jenis – jenis Kolesterol.....	8
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kolesterol	11
2.1.4. Metabolisme Kolesterol	14
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	15
2.1.6. Cara Mengukur Kolesterol	16
2.1.7 Cara Menurunkan Kadar Kolesterol.....	17
2.2 Konsep Kecemasan	19
2.2.1. Definisi Kecemasan.....	19

2.2.2	Tanda dan gejala.....	19
2.2.3	Rentang Respon Kecemasan	20
2.2.4	Proses Terjadinya Kecemasan.....	23
2.2.5	Faktor yang mempengaruhi Kecemasan	25
2.2.6	Dampak Kecemasan.....	28
2.2.7	Penanganan Gangguan Kecemasan	28
2.2.8	Penanganan Gangguan Kecemasan	28
2.3.	Konsep Senam.....	31
2.3.1	Definisi Secara Umum	32
2.3.2.	Jenis jenis Senam	32
2.3.3	Manfaat Senam.....	32
2.3.4	Senam Ergonomis.....	33
2.3.4.1	Definisi Senam Ergonomis	33
2.3.4.2	Manfaat Peregangan	33
2.3.4.3	Manfaat Senam Ergonomis	34
2.3.4.4	Manfaat Peregangan untuk punggung bawah	34
2.3.4.5	Gerakan Senam Ergonomis	35
2.3.4.6	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kecemasan	42
2.4.	Konsep Lansia	43
2.4.1	Definisi Lansia.....	43
2.4.2	Batasan Lansia.....	45
2.4.3	Teori proses menua	45
2.4.4	Perubahan Pada Lansia.....	48
2.4.5	Permasalahan pada Lansia.....	54
2.5.	Tabel sintesis	63
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....		64
3.1	Kerangka Konsep.....	64
3.2	Hipotesis Penelitian	65
BAB 4 METODE PENDAHULUAN.....		68
4.1	Metode Penelitian.....	68
4.2.1	Populasi Penelitian	68
4.2.2	Sampel Penelitian	68
4.2.3.	Kriteria sampel	69
4.2.4.	Teknik Sampling	70

4.3	Kerangka Kerja Penelitian	70
4.4	Variabel penelitian	72
4.4.1	Identifikasi Varibel.....	72
4.4.2	Definisi Operasional.....	72
4.5	Alat dan Bahan Penelitian.....	74
4.6	Instrumen Penelitian.....	74
4.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	74
4.7.1	Lokasi Penelitian	74
4.7.2	Waktu penelitian.....	74
4.8	Prosedur Pengambilan atau Pengukuran Data	74
4.9.	Cara Analisa Data	76
4.9.1	Teknik Analisa Data.....	76
4.9.2	Analisa Univariate.....	76
4.9.3	Analisa Wilcoxon Match Pair Test.....	77
4.9.4	Pengolahan Data.....	77
BAB 5	PEMBAHASAN	80
5.1	Hasil Penelitian	80
5.1.1	Karakteristik tempat Penelitian.....	80
5.1.2	Karakteristik data umum responden	81
5.1.3	Karakteristik data khusus responden	83
5.1.4	Hasil analisis uji wilcoxon.....	87
5.2	Pembahasan.....	88
5.2.1	Tingkat kecemasan sebelum intervensi	88
5.2.2	Tingkat kecemasan sesudah intervensi.....	90
5.2.3	Kadar kolesterol sebelum intervensi.....	91
5.2.4	Kadar kolesterol sesudah intervensi	94
5.3	Pengaruh senam ergonomis.....	94
BAB 6	PENUTUP.....	97
6.1	Kesimpulan	97
6.1	Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA		99

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Pengelompokan kadar kolesterol dan trigliserida.....	11
Tabel 2.3 Tabulasi Sintesis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi.....	60
Tabel 4.1 Metode penelitian.....	66
Tabel 4.4.2 Definisi Operasional Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi.....	72
Tabel 4.9.3 wilcoxon.....	76
Tabel 5.1 tabel distribusi responden kolesterol.....	85
Tabel 5.2 tabel distribusi responden kecemasan.....	86
Tabel 5.1.3 hasil tabel uji wilcoxon.....	87



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Pukesmas Klatak Banyuwangi	47
Bagan 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Pukesmas Klatak Banyuwangi.....	52



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 daftar diagram jumlah responden berdasarkan usia	81
Diagram 5.2 daftar diagram jumlah responden berdasarkan jenis kelamin	82
Diagram 5.3 daftar diagram jumlah responden berdasarkan pendidikan.....	82
Diagram 5.4 daftar diagram jumlah responden berdasarkan pekerjaan.....	83



DAFTAR SINGKATAN

SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
SAW	: Shalallahu Alaihi Wasallam
WHO	: World Health Organization
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
PTM	: Penyakit Tidak Menular
LDL	: Low Density Lipoprotein
HDL	: High Density Lipoprotein
SOP	: Standar Operasional Prosedur



DAFTAR LAMBANG

% = Persen

- = Kurang

< = Kurang dari

> = Lebih dari

= = Sama dengan

β = Beta

α = Alfa

μ = Mu



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Matrik	64
Lampiran 2 Persetujuan Judul.....	65
Lampiran 3 Permohonan Data Awal.....	66
Lampiran 4 surat balasan dari dinkes.....	67
Lampiran 5 surat pengantar ke puskesmas.....	68
Lampiran 6 surat balasan dari puskesmas	69
Lampiran 7 permohonan menjadi responden.....	70
Lampiran 8 persetujuan menjadi responden.....	71
Lampiran 9 persetujuan identitas.....	72
Lampiran 10 lembar observasi senam.....	73
Lampiran 11 SOP Senam	75
Lampiran 12 HARS.....	78
Lampiran 13 Lembar konsultasi proposal.....	81
Lampiran 15 Surat Etik.....	113
Lampiran 16 Balasan Penelitian.....	114
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Skripsi 1	115
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Skripsi 2	116