

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI**

TAHUN 2022



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI
TAHUN 2022**

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S-1 Keperawatan STIKes Banyuwangi



Oleh :

DELA NASTASIA YUNITA

2018.02.011

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

LEMBAR PERNYATAAN

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

**"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI
TAHUN 2022"**

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Banyuwangi, April 2022



DELA NASTASIA YUNITA
2018.02.011

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Berjudul

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia (Elderly)
Di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo
Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022”

Telah diterima dan disetujui tanggal Senin, 27 Desember 2021

Oleh :

Pembimbing I



ATIK PRAMESTI W., S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 06.038.0609

Pembimbing II



ESSY SONONTIKO, S.Kep., Ns

NIDN : 060130907

Mengetahui,

Ketua

Prodi S-1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



SHOLIHIN., S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 060050906

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul:

"Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia (*Elderly*)
Di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo
Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022"

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji pada
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada Tanggal : 07 Juni 2022

TIM PENGUJI

Penguji I	: Ns. Masroni, S.Kep.M.S (In Nursing)	
Penguji II	: Ns. Fajri Andi Rahmawan S.Kep.M.Kep	
Penguji III	: Ns. Essy Sonontiko, S.Kep	

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi


DR. Des H. SOEKARDJO, S.Kep. MBA, MMI, MM
NUP. 9907159603

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertandatangan dibawah ini:

NAMA : DELA NASTASIA YUNITA

NIM : 2018.02.011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI TAHUN 2022.**

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

Banyuwangi, April 2022

Yang membuat pernyataan,

Dela Nastasia Yunita

2018.02.011

MOTTO

“Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh,

Buka mata, perluas hati.

Sadari kamu ada pada sekarang,

Bukan kemarin atau besok,

Nikmati setiap momen dalam hidup,

Berpetualanglah.”

(Dela, 2022)



LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT berkat rahmat serta hidayah-Nya dapat terselesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

skripsi ini kupersembahkan kepada :

Kepada orang tuaku tercinta sekaligus keluarga sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada mereka yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata.

Terima kasih engkau selalu mendukungku untuk tidak mengeluh, tetap semangat dalam menghadapi proses yang dijalani selama ini, semua hanya demi kesuksesanku kelak,

Terimakasih atas semua yang telah orang tua dan keluargaku berikan. Semoga allah selalu melindungi, memberikan engkau rezeki yang barokah serta umur yang panjang

Teman-temanku seperjuangan terima kasih untuk support, motivasi serta bantuannya selama ini. Semoga Allah selalu memberikan kesuksesan kepada kita semua, amin...

Teruntuk kamu berinisial Z, terimakasih untuk support, motivasi dan waktunya serta menjadi pendengar keluh kesahku. Semoga Allah selalu melindungimu dan memberikan rezeki yang barokah.

Almamaterku tercinta, terimakasih atas ilmu yang diberikan selama 4 tahun ini. Semoga ilmu yang didapat menjadi ilmu yang bermanfaat untuk saya dan juga orang lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI TAHUN 2022” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak DR. Drs. H. Soekardjo, S.Kep, MBA, MMI, MM selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah member kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi Ilmu Keperawatan STikes Banyuwangi
2. Bapak Sholihin., S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan program studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Atik Pramesti W , S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Ibu Essy Sonontika, S.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bapak Dadang Tripitoko S.Kep selaku kepala puskesmas sobo kabupaten banyuwangi yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
6. Kepada Keluarga yang tak henti- hentinya memberikan dukungan baik dari segi semangat maupun materil, serta untaian doa yang tak pernah lepas dalam mengiringi setiap langkah perjuanganku, semoga kelak Allah SWT berikan balasan Surga untuk mereka, terutama ibu bapak dan nenek, serta keluarga besar saya tercinta yang selalu memberikan motivasi untuk saya mencapai cita-cita kedepan.
7. Rekan- rekan mahasiswa STIKES Banyuwangi SI Keperawatan 4A dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Saya ucapkan juga terima kasih kepada seseorang yang selama ini selalu mensupport dan tak henti memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga allah selalu melindungimu dan memberikan rezeki yang barokah. Amin...

Dengan demikian semoga Allah SWT membalas budi baik pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, saya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Banyuwangi, April 2022

Peneliti



DELA NASTASIA YUNITA
2018.02.011

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI

TAHUN 2022

Oleh :Dela Nastasia Yunita (2018.02.011)

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi

Latar Belakang : Berkurangnya aktivitas fisik lansia, mengakibatkan fungsi organ menurun yang menyebabkan rawan terkena penyakit gangguan terhadap metabolisme tubuh. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) di posyandu pisang wilayah kerja puskesmas Sobo Banyuwangi tahun 2022.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner PASE dan Alat pemeriksaan kolesterol (GCU) dan uji statistik menggunakan Uji *Chi- Square SPSS 22 for windows*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan hampir seluruh responden berada dalam kategori aktivitas fisik kurang (<15) sebanyak 32 responden (91%) dan hampir seluruh responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dl) sebanyak 27 responden (77%). Didapatkan hasil *Exact. Sig. (2-sided)* $0,003 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) di posyandu pisang wilayah kerja puskesmas Sobo Banyuwangi tahun 2022.

Kesimpulan : Untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah sering melakukan aktivitas fisik harian, misalnya jalan pagi, sore, berkebun, mencuci baju, dan mengepel. Jika energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik tidak seimbang maka yang akan terjadi adalah meningkatnya kadar kolesterol.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kadar Kolesterol, Lansia (*elderly*)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH CHOLESTEROL LEVELS IN THE ELDERLY AT POSYANDU PISANG OF SOBO PUBLIC HEALTH CENTER BANYUWANGI IN 2022

By: Dela Nastasia Yunita (2018.02.011)

Bachelor in Nursing Study Program of Banyuwangi Institute of Health
Sciences

Background: The reduced physical activity of the elderly can lead to decreased organ function which makes them prone to diseases that affect the body's metabolism. Lack of physical activity can increase cholesterol levels in the blood. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and cholesterol levels in the elderly at Posyandu Pisang of Sobo Public Health Center Banyuwangi in 2022.

Methods: This research used cross sectional, with a total sample of 35 respondents with a total sampling technique. The data were obtained using the PASE questionnaire and the Cholesterol Examination Tool (GCU) and statistical tests using the Chi-Square SPSS 22 test for windows.

Result: This study showed that almost all respondents are in the category of less physical activity (<15) as many as 32 respondents (91%) and almost all respondents who have high cholesterol levels (>240 mg/dl) as many as 27 respondents (77%). Exact results were obtained. Sig. (2-sided) 0,003 < 0,05. There is a significant relationship between physical activity and cholesterol levels in the elderly at the Posyandu Pisang of Sobo Public Health Center Banyuwangi in 2022.

Conclusion: To improve health and physical fitness for the elderly, they should often do daily physical activities, such as morning walks, afternoon walks, gardening, washing clothes, and mopping. If the incoming energy with the energy expended through physical activity is not balanced then what will happen is an increase in cholesterol levels.

Keywords: *Physical Activity, Cholesterol levels, elderly*



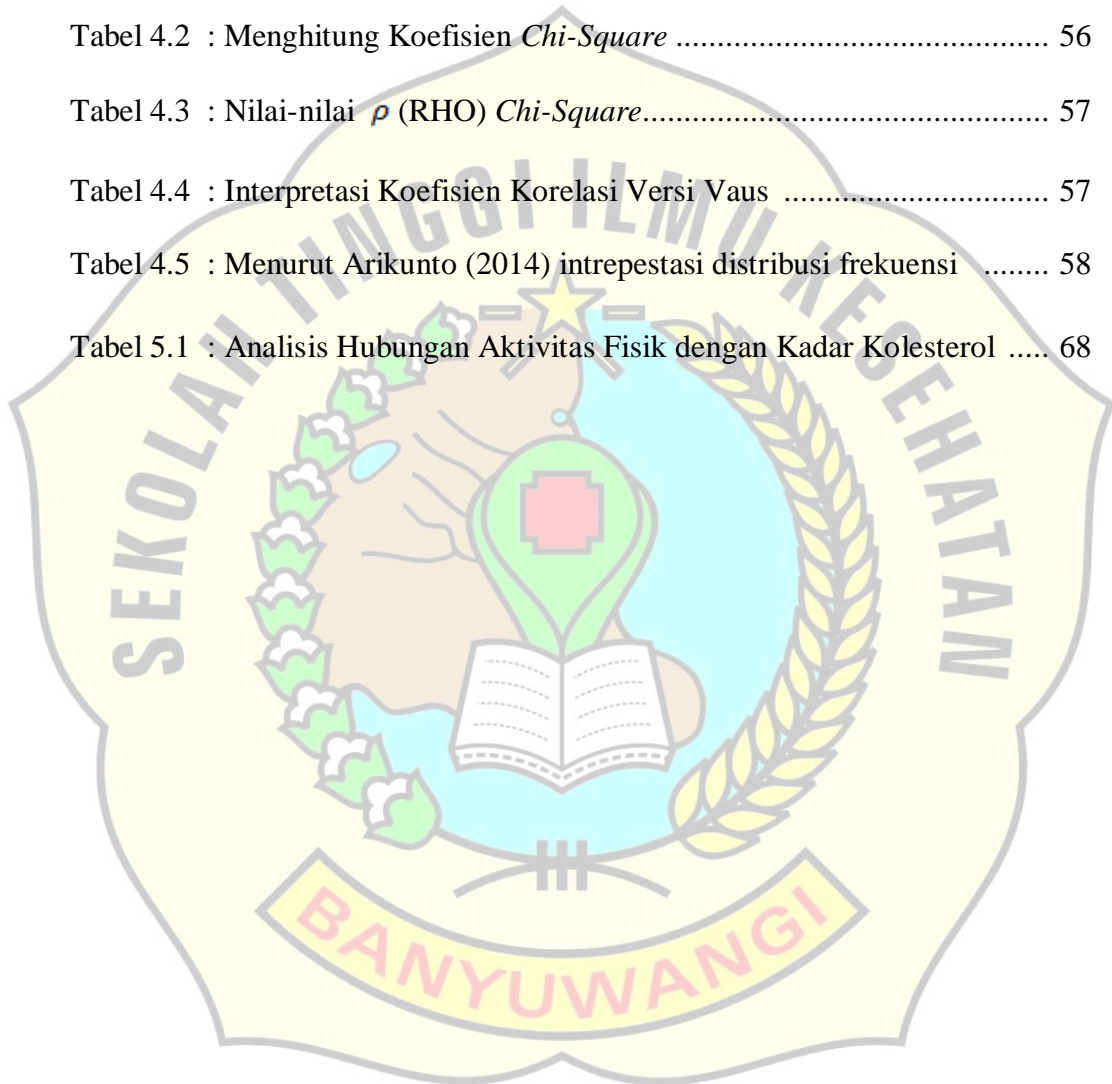
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMBANG DAN ARTI	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Teoritis	7
1.4.2 Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Pengertian Lansia	9
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	10
2.1.3 Teori-Teori Proses Menua	10
2.1.4 Perubahan-Perubahan Pada Lansia	13
2.1.4.1 Perubahan Fisik	13
2.1.4.2 Perubahan Mental	17
2.1.4.3 Perubahan Psikososial	18
2.1.5 Permasalahan Yang Terjadi Pada Lansia	19
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	24
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	24
2.2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	25
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik	27
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	28
2.2.5 Intensitas Aktivitas Fisik	29
2.2.6 Golongan Aktivitas Fisik	29
2.2.7 Dampak Apabila Tidak Melakukan Aktivitas Fisik	30
2.2.8 Alat Ukur Aktivitas Fisik	31
2.3 Konsep Kolesterol	32
2.3.1 Definisi Kolesterol	32

2.3.2	Klasifikasi Kolesterol	34
2.3.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol	35
2.3.4	Penatalaksanaan Penurunan Kadar Kolesterol	36
2.3.5	Dampak Peningkatan Kadar Kolesterol	38
2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol	40
2.5	Tabulasi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol .	42
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1	Kerangka Konseptual	46
3.2	Hipotesis	47
BAB 4	METODE PENELITIAN	
4.1	Metode Penelitian	48
4.2	Kerangka Kerja	48
4.3	Populasi , Sampel dan Teknik Sampling	49
4.3.1	Populasi	49
4.3.2	Sampel	50
4.3.3	Teknik Sampling	50
4.4	Identifikasi Variabel	50
4.4.1	Variabel Bebas (Independent Variabel)	50
4.4.2	Variabel Terikat (Dependent Variabel)	51
4.5	Definisi Operasional	51
4.6	Instrumen Penelitian	52
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	53
4.7.1	Lokasi	53
4.7.2	Waktu Penelitian	53
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	53
4.8.1	Perijinan	53
4.8.2	Pengumpulan Data	54
4.8.3	Analisis Data	54
4.8.4	Interpretasi Data	58
4.9	Etika Penelitian	58
4.9.1	Surat Persetujuan (Informed Consent)	58
4.9.2	Tanpa Nama (Anonymity)	59
4.9.3	Kerahasiaan (Confidentially)	59
4.9.4	Keadilan (Justice)	59
4.9.5	Tidak Merugikan (Non Maleficience)	59
4.10	Keterbatasan Penelitian	60
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1	Hasil Penelitian	61
5.1.1	Data Umum	62
5.1.2	Data Khusus	67
5.2	Pembahasan.....	68
5.2.1	Aktivitas fisik Pada Lansia	68
5.2.2	Kadar Kolesterol Pada Lansia	71
5.2.3	Hubungan Aktivitas fisik dengan Kadar Kolesterol	75
BAB 6	PENUTUP	
6.1	Kesimpulan	78
6.2	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Pengelompokkan jenis pekerjaan	30
Tabel 2.2 : Klasifikasi kadar kolesterol total	35
Tabel 2.3 : Tabulasi sintesis	42
Tabel 4.1 : Definisi operasional	51
Tabel 4.2 : Menghitung Koefisien <i>Chi-Square</i>	56
Tabel 4.3 : Nilai-nilai ρ (RHO) <i>Chi-Square</i>	57
Tabel 4.4 : Interpretasi Koefisien Korelasi Versi Vaus	57
Tabel 4.5 : Menurut Arikunto (2014) intrepestasi distribusi frekuensi	58
Tabel 5.1 : Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol	68



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	65
Diagram 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Diagram 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	66
Diagram 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	66
Diagram 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol	67
Diagram 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	67



DAFTAR BAGAN

Gambar 3.1 : Kerangka konseptual	46
Gambar 4.1 : Kerangka kerja	49



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matrik Penyusunan Proposal dan Skripsi
- Lampiran 2 Sertifikat Kaji Etik
- Lampiran 3 Persetujuan Pengajuan Judul Skripsi PPPM STIKes Banyuwangi
- Lampiran 4 Surat Permohonan Pengantar Ke Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi
- Lampiran 5 Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Banyuwangi
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian PPPM STIKes Banyuwangi
- Lampiran 7 Surat Pemberian Ijin Penelitian Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi
- Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Informed Consent
- Lampiran 11 Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik & Observasi Kadar Kolesterol
- Lampiran 12 Tabulasi Aktivitas Fisik dan Kadar Kolesterol
- Lampiran 13 Hasil Uji Analisa *Chi-Square*
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

- WHO : World Health Organization
- LDL : Low Density Lipo-protein
- HDL : High Density Lipo-protein
- DNA : Deoxyribonucleic Acid
- TIA : Transient Ischemic Attack
- VC : Vital Capacity
- BUN : Blood Urea Nitrogen
- IQ : Intelligence Quotient
- BAK : Buang Air Kecil
- BAB : Buang Air Besar
- FAO : Food and Agriculture Organization
- PASE : Physical Activities Scale Elderly
- GCU : Glucose, Cholesterol, Uric Acid
- SPSS : Statistical Product and Service Solutions
- KKAL : Kilokalori
- KM² : Kilometer Persegi
- HA : Hektare
- K1 : Kunjungan ibu hamil pertama
- K4 : Kunjungan Antenatal 4 kali
- TH : Tahun
- SDM : Sumber Daya Manusia

DAFTAR LAMBANG DAN ARTI

% : Presentasi

- : Sampai dengan

/ : Garis miring

> : Lebih dari

± : Kurang lebih

= : Sama dengan

< : Kurang dari

≧ : Lebih dari

+ : Tambah

