

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA DI LKS (LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL)
RUMAH KASIH SAYANG JAMBON



Oleh :

NURJANNAH HANA MAULIDA

NIM 19631878

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2022/2023

SKRIPSI

PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KADAR KOLESTEROL

PADA LANSIA DI LKS (LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL)

RUMAH KASIH SAYANG JAMBON



Oleh :

NURJANNAH HANA MAULIDA

NIM 19631878

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

TAHUN 2022/2023

SKRIPSI

PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KADAR KOLESTEROL

PADA LANSIA DI LKS (LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL)

RUMAH KASIH SAYANG JAMBON

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

NURJANNAH HANA MAULIDA

NIM.19631878

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

TAHUN 2022/2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA DI LKS RUMAH KASIH SAYANG JAMBON

Nurjannah Hana Maulida

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal:.....

Oleh :

Pembimbing I



Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0704077501

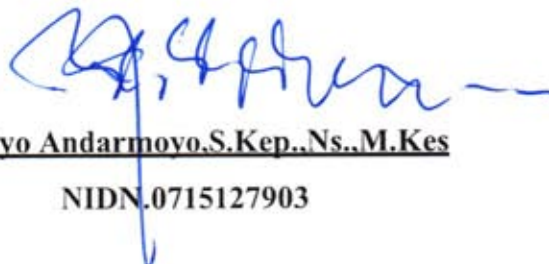
Pembimbing II



Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0703127602

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN.0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 18 Juli 2023

Yang Menyatakan



Nurtannah Hana Maulida
NIM.19631878

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI
SKRIPSI**

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 18 Juli 2023

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nurul Sri W, S.Kep.Ns., M.Kes

()

Anggota :

1. Dr. Sri Susanti, MA

()

2. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD
NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon”**. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Ririn Nasriati, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing kedua yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Kepada Lembaga Layanan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi.
7. Kepala LKS Rumah Kasih Sayang Jambon yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
8. Untuk Bidan dan Para Pendamping di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon


serta adik PKL siswa- siswi SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika yang telah banyak membantu saat proses penelitian di LKS.

9. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
10. Untuk (Alm) ayah saya selaku orang tua saya yang sudah meninggal ketika saya masih di semester 1 dan karena keinginan beliau saya mengambil jurusan keperawatan. Semoga Beliau bangga dengan perjuangan anaknya yang dapat mewujudkan keinginannya..
11. Untuk Ibu saya, yang telah luar biasa memberikan do'a, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
12. Untuk Sahabat dan rekan rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 Terimakasih atas kerja sama dan motivasinya selama ini.
13. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sampai dititik ini. Mampu bertahan dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharapada kritik dan saran yang bersifat membangun

Ponorogo, 18 Juli 2023

Peneliti


Nulhannah Hana Maulida
NIM.19631878

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DI LKS (LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL) RUMAH KASIH SAYANG JAMBON

Nurjannah Hana Maulida

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : nurjannahhanamaulida447@gmail.com

Lanjut usia (lansia) merupakan sebuah bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan yang menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan pada usia lanjut salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan. Salah satu cara untuk menurunkan kadar kolesterol adalah melakukan senam ergonomi. Senam ergonomi merupakan senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem syaraf dan aliran darah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam ergonomi terhadap kadar kolesterol pada lansia di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon. Desain penelitian ini adalah jenis kuantitatif *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden yang diberi perlakuan berupa senam ergonomi secara rutin 4 kali seminggu selama 2 minggu . Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara non probability menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan kadar kolesterol darah sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomi. Hasil uji statistik *Paired Sample t-test* menunjukkan terdapat pengaruh senam ergonomi terhadap kadar kolesterol pada lansia di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon dengan *p value=0,000* ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan rata – rata kadar kolesterol darah sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomi adalah 240,73 mg/dl dan 230,40 mg/dl. Selisih kadar kolesterol sebelum dan setelah senam ergonomi sebesar 10,33 mg/dl. Kesimpulan: Senam ergonomi yang dilakukan selama 4 kali seminggu selama 2 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Kadar Kolesterol, Senam Ergonomi

ABSTRACT
**THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISES ON CHOLESTEROL
LEVELS IN THE ELDERLY AT LKS RUMAH KASIH SAYANG
JAMBON**

Nurjannah Hana Maulida

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : nurjannahhanamaulida447@gmail.com

Elderly (elderly) is a part of the process of human development. As we get older, physiological functions decrease which causes various health problems. One of the health problems in old age is an increase in blood cholesterol levels. Total cholesterol in the blood increases with the aging process. One of the ways to reduce cholesterol levels is to do ergonomic exercises. Ergonomics exercise is exercise to restore or correct the position and flexibility of the nervous system and blood flow. The purpose of this study was to analyze the effect of ergonomic exercises on cholesterol levels in the elderly at LKS Rumah Kasih Jambon. The research design is a quantitative quasy experiment with a one group pretest posttest design approach. The sample in this study were 15 respondents who were given routine ergonomics exercise 4 times a week for 2 weeks. Sampling in this study was carried out in a non-probability way using a purposive sampling technique. Data were analyzed by bivariate analysis to determine differences in blood cholesterol levels before and after ergonomic exercises. The results of the Paired Sample t-test statistic showed that there was an effect of ergonomic exercise on cholesterol levels in the elderly at the Jambon Love Care Center with p value = 0.000 ($p < 0.05$). The results showed that the average blood cholesterol levels before and after the ergonomic exercises were 240.73 mg/dl and 230.40 mg/dl. The difference in cholesterol levels before and after ergonomics exercise was 10.33 mg/dl. Conclusion: Ergonomic exercises performed 4 times a week for 2 weeks can reduce cholesterol levels in the elderly.

Keywords: Elderly, Cholesterol Levels, Ergonomics Exercise

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Senam Ergonomi	10

2.1.1 Pengertian Senam Ergonomi	10
2.1.2 Manfaat Senam Ergonomi	11
2.1.3 Teknik Senam	12
2.1.4 Gerakan Senam	13
2.1.5 Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol.....	19
2.2 Konsep Kolesterol.....	20
2.2.1 Pengertian Kolesterol	20
2.2.2 Klasifikasi Kolesterol	21
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol	22
2.2.4 Patofisiologi	28
2.2.5 Tanda Dan Gejala Kolesterol	30
2.2.6 Cara Mengukur Kadar Kolesterol.....	31
2.2.7 Dampak Peningkatan Kadar Kolesterol	32
2.2.8 Cara Pengendalian Kolesterol.....	33
2.3 Konsep Lansia.....	35
2.3.1 Pengertian Lansia	35
2.3.2 Klasifikasi Lanjut Usia	35
2.3.3 Ciri – Ciri Lansia	36
2.3.4 Teori Proses Menua	37
2.3.5 Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	39
2.3.6 Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia.....	43
2.4 Kerangka Teori.....	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	46
3.1 Kerangka Konseptual	46

3.2 Hipotesis Penelitian.....	47
BAB 4 METODE PENELITIAN	48
4.1 Desain Penelitian.....	48
4.2 Kerangka Operasional	50
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	51
4.3.1 Populasi.....	51
4.3.2 Sampel.....	51
4.3.3 Besar sampel	52
4.3.4 Sampling	52
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	52
4.4.1 Variabel Independen	52
4.4.2 Variabel Dependen	53
4.4.3 Definisi Operasional.....	53
4.5 Instrumen Penelitian.....	55
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
4.6.1 Lokasi Penelitian.....	55
4.6.2 Waktu Penelitian	55
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	56
4.7.1 Pengumpulan Data	56
4.7.2 Pengelolaan Data.....	58
4.7.3 Analisis Data	58
4.8 Etika Penelitian	60
BAB 5 HASIL PENELITIAN	62
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	62

5.2 Keterbatasan Penelitian	63
5.3 Hasil Penelitian	63
5.3.1 Data Umum	63
5.3.2 Data Khusus.....	65
5.4 Pembahasan.....	67
5.4.1 Kadar kolesterol sebelum diberikan intervensi senam ergonomi di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon	67
5.4.2 Kadar kolesterol setelah diberikan intervensi senam ergonomi di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon	71
5.4.3 Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon	72
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	77
6.1 Kesimpulan.....	77
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Kadar Kolesterol.....	22
Tabel 4.1 Skema Rancangan Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia	53
Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Senam	57
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	64
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	64
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kadar kolesterol sebelum diberikan senam ergonomi	65
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kadar kolesterol setelah diberikan senam ergonomi	66
Tabel 5.6 Distribusi pengaruh senam ergonomi terhadap kadar kolesterol pada lansia.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Berdiri Sempurna.....	13
Gambar 2.2 Gerakan Lapang Dada.....	14
Gambar 2.3 Gerakan Tunduk Syukur	15
Gambar 2.4 Gerakan Duduk Perkasa	16
Gambar 2.5 Gerakan Duduk Pembakaran.....	17
Gambar 2.6 Gerakan Berbaring Pasrah.....	18
Gambar 2.7 Alat Ukur Kolesterol.....	32
Gambar 2.8 Kerangka Teori Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon ..	45
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon...	46
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Di LKS Rumah Kasih Sayang Jambon.	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Permohonan Data Awal.....	85
Lampiran 2 : Jawaban Permohonan Data Awal	86
Lampiran 3 : Surat Bankesbangpol.....	88
Lampiran 4 : Surat Dari Dinas Social Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak	89
Lampiran 5 : Surat Pernyataan Kesiapan Dokter	90
Lampiran 6 : Surat ijin Kode Etik.....	91
Lampiran 7: Lembar Permohonan Menjadi Responden	92
Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	104
Lampiran 9 : SOP Senam Ergonomi.....	105
Lampiran 10 : SOP Alat Ukur.....	110
Lampiran 11 : SOP Pengambilan Kolesterol Darah	113
Lampiran 12 : Data Demografi	115
Lampiran 13 : Data Tabulasi Frekuensi Demografi.....	116
Lampiran 14 : Data Tabulasi Silang.....	118
Lampiran 15 : Uji Normalitas	121
Lampiran 16 : Uji Sample Paired T-test	122
Lampiran 17 : Dokumentasi Penelitian.....	123
Lampiran 18 Hasil Plagiasi	125
Lampiran 19 : Buku Bimbingan Pembimbing 1	126
Lampiran 20 : Buku Bimbingan Pembimbing 2	130

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHO MONICA	: <i>World Health Organization Monitoring Trends and Determinants in Cardiovascular Disease</i>
PPTM	: <i>Profil Penyakit Tidak Menular</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
VLDL	: <i>Very Low-density Lipoprotein</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>

