

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA

di UPTD Puskesmas Goranggareng Taji Kabupaten Magetan



Oleh:

BERLIAN NURBAYA

NIM. 22632222

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH PONOROGO

2023

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA LANSIA

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



Oleh:

BERLIAN NURBAYA

NIM. 22632222

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 12 Januari 2024

Yang Menyatakan



BERLIAN NURBAYA

NIM. 22632222

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

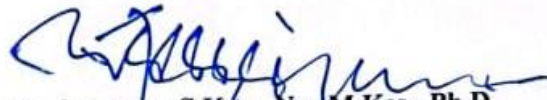
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA
LANSIA**

BERLIAN NURBAYA

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 12 JANUARI 2024

Oleh :

Pembimbing I



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

NIDN: 0715127903

Pembimbing II



Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0711128601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN: 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 22 Januari 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

: 2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M.Kes

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIK: 19791215 200302 12

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Lansia”.

Selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Happy Susanto, MA, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus pembimbing 1 dan penguji 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. dr. Herman Fadali, selaku Kepala Puskesmas Gorangareng Taji Kabupaten Magetan yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.
5. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.

7. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
8. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
9. Bapak/Ibu lansia Puskesmas Goranggareng Taji yang telah bersedia menjadi responden.
10. Suami, anak, dan keluarga tercinta atas doa, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan.
11. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Ponorogo, 12 Januari 2024

Penulis

BERLIAN NURBAYA

NIM. 22632222

ABSTRAK

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Lansia
Penelitian Analitik *Cross Sectional* di Puskesmas Goranggareng Taji Magetan

Oleh : Berlian Nurbaya

Penderita hiperkolesterol di wilayah Puskesmas Goranggareng Taji pada tahun 2022 sebesar 26% dari 388 lansia yang ada. Pada tahun 2023, 28% lansia memiliki kadar kolesterol tinggi, 66% memiliki kadar kolesterol ambang batas atas dan sisanya berkadar kolesterol normal dengan rentang usia tertinggi pada usia lebih dari 60 tahun. Mayoritas lansia memiliki pola makan yang buruk karena mengkonsumsi makanan berlemak dalam seminggu yaitu 2-3 kali sebanyak 40%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah *cross sectional* dengan populasi adalah seluruh lansia yang aktif berkunjung ke Puskesmas Gorag Gareng Taji berjumlah 354 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 78 orang. Variabel pada penelitian ini adalah pola makan dan kadar kolesterol. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner FFQ dan alat pengukur kadar kolesterol. Uji statistik menggunakan korelasi *Chi Square* dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,05$.

Pola makan lansia sebagian besar atau 46 responden (60%) dalam kategori baik dan hampir setengah yaitu 32 responden (40%) dalam kategori kurang baik. Kadar kolesterol lansia sebagian besar atau 44 responden (56%) dalam kategori normal dan hampir setengah yaitu 34 responden (46%) dalam kategori tidak normal. Hasil uji statistik didapatkan hasil nilai $p=0,00 (<0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia.

Semakin buruk pola makan maka semakin tidak normal kadar kolesterol sehingga hendaknya lebih meningkatkan pemantauan pola makan lansia dan melakukan pengukuran kadar kolesterol pada lansia secara rutin setiap bulan melalui kegiatan posyandu lansia, posbindu, dan kegiatan olahraga bersama.

Kata kunci : pola makan, lansia, kadar kolesterol

ABSTRACT

*Relationship between Diet and Cholesterol Levels in the Elderly
Cross Sectional Analytical Research at the Goranggareng Taji Magetan
Community Health Center*

By: Berlian Nurbaya

Hypercholesterolemia sufferers in the Goranggareng Taji Community Health Center area in 2022 will be 26% of the 388 elderly residents. In 2023, 28% of elderly people will have high cholesterol levels, 66% will have upper threshold cholesterol levels and the rest will have normal cholesterol levels with the highest age range being over 60 years old. The majority of elderly people have poor diets because they consume fatty foods 2-3 times a week, as much as 40%. This study aims to determine the relationship between diet and cholesterol levels in the elderly.

This type of research is cross sectional with the population being all elderly people who actively visit the Gorag Gareng Taji Health Center totaling 354 people. The sample was taken using a purposive sampling technique totaling 78 people. The variables in this study are diet and cholesterol levels. Data were collected using the FFQ questionnaire instrument and a tool to measure cholesterol levels. The statistical test uses Chi Square correlation with a significance value of $\alpha < 0.05$.

The diet of the majority of elderly people or 46 respondents (60%) is in the good category and almost half, namely 32 respondents (40%) is in the poor category. Most elderly people's cholesterol levels or 44 respondents (56%) were in the normal category and almost half, namely 34 respondents (46%) were in the abnormal category. The statistical test results showed a p value = 0.00 (< 0.05) so that H_0 was rejected, which means there is a relationship between diet and cholesterol levels in the elderly.

The worse the diet, the more abnormal the cholesterol levels, so we should further increase monitoring of the elderly's diet and measure cholesterol levels in the elderly regularly every month through elderly posyandu, posbindu and joint sports activities.

Key words: diet, elderly, cholesterol levels

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Teori Pola Makan	11
2.1.1 Definisi	11
2.1.2 Pola Makan Seimbang	11
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	12
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	14
2.1.5 Dampak Pola Makan Tidak Teratur	15

2.1.6	Indikator Pengukuran Pola Makan	16
2.2	Teori Kolesterol.....	18
2.2.1	Definisi	18
2.2.2	Jenis-jenis Kolesterol	19
2.2.3	Faktor Resiko Kolesterol	20
2.3	Konsep Lansia.....	23
2.3.1	Definisi.....	23
2.3.2	Ciri-Ciri Lansia	25
2.3.3	Karakteristik Lansia	25
2.3.4	Klasifikasi Lansia	26
2.3.5	Perubahan Terjadi Pada Lansia.....	26
2.4	Kerangka Teori.....	29
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	30
3.1	Kerangka Konseptual	30
3.2	Hipotesis	31
BAB 4	METODE PENELITIAN	32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Kerangka Operasional	32
4.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	34
4.3.1	Populasi	34
4.3.2	Sampel	34
4.3.3	Sampling.....	35
4.4	Variabel Penelitian	36
4.4.1	Variabel <i>Independent</i>	36
4.4.2	Variabel <i>Dependent</i>	36
4.4.3	Definisi Operasional	36
4.5	Instrumen Penelitian	37
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	37
4.7.1	Prosedur Pengumpulan Data	38
4.7.2	Analisis Data.....	40
4.8	Etika Penelitian.....	41

4.9	Keterbatasan Penelitian	42
BAB 5	Hasil dan Pembahasan	42
5.1	Hasil Penelitian.....	42
5.2	Pembahasan.....	48
BAB 6	Kesimpulan dan Saran	60
6.1	Kesimpulan	60
6.2	Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN		64



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian	36
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	42
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	43
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	43
Tabel 5.5	Pola Makan Lansia	44
Tabel 5.6	Kadar Kolesterol Lansia	46
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Lansia.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual	30
Gambar 4.1	Kerangka Operasional	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2	Hasil Uji Kelayakan Etik.....	66
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 5	Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 6	Tabulasi Penelitian	84
Lampiran 7	Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus	90
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik	95
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian.....	96

