

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis oleh : CICIK CHISNA JAYANTI

Judul : PERILAKU MASYARAKAT KOTA DALAM POLA
AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RESIKO
PENYAKIT KARDIOVASKULER DI KELURAHAN
TONATAN, KEC. PONOROGO, KAB. PONOROGO.

Telah Disetujui Untuk Di Ujikan Dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada Tanggal : Agustus 2013

Oleh

Pembimbing I



CHOLIK HARUN R, APP. M. Kes
NIDN. 0022027201

Pembimbing II



SHOLIKHATUL MAGHFIRAH, S. Kep, Ners
NIDN. 0726058701

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SITI MUNAWAROH S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN. 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Penelitian di Program
Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Tanggal: 28 Agustus 2013

Tim Penguji

Ketua : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep, Ners, M.Kes

Anggota : 2. Elmie Muftiana, S.Kep.Ners

3. Cholik Harun R, APP. M. Kes

Tanda tangan

:
:
:

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah ponorogo**



SITI MUNAWAROH, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN: 071710-7001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : CICIK CHISNA JAYANTI

NIM : 10611808

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **“Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi.

Ponorogo, 22 Agustus 2013
Yang menyatakan



CICIK CHISNA JAYANTI
NIM: 10611808

Mengetahui

Pembimbing I



CHOLIK HARUN R, APP. M. Kes

NIDN: 0022027201

Pembimbing II



SHOLIHATUL MAGHFIRAH, S.Kep. Ners.

NIDN: 0726058701

ABSTRAK

PERILAKU MASYARAKAT KOTA DALAM POLA AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RESIKO PENYAKIT KARDIOVASKULER

Olch : Cicik Chisna Jayanti

Kardiovaskuler merupakan sebuah rongga, rongga organ berotot yang memompa darah lewat pembuluh darah oleh kontraksi berirama yang berulang.. penyakit jantung menyerang segala usia. Diperlukan suatu kegiatan atau aktivitas masyarakat yang tinggal di daerah kota dalam menggerakkan anggota tubuh untuk mengurangi resiko penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler.

Desain penelitian ini adalah diskriptif dengan Seluruh masyarakat yang menderita penyakit kardiovaskuler tinggal di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo pada bulan Juli minggu ke 2 sampai Juli minggu ke 3 tahun 2013 dengan jumlah responfen sebanyak 32 responden. Sampling penelitian menggunakan *Total sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner di bagikan pada masyarakat yang menderita penyakit kardiovaskuler tinggal di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo.

Dari hasil penelitian didapatkan dari 32 responden sebagian besar 22 responden (68,75%) masyarakat kota berperilaku negatif dalam pola aktivitas fisik, dan hampir setengahnya 10 responden (31,25%) masyarakat kota berperilaku positif dalam pola aktivitas fisik.

Hasil penelitian direkomendasikan untuk pasien, rumah sakit, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci: *Perilaku, masyarakat kota, aktivitas fisik, faktor resikokardiovaskuler.*

ABSTRACT

CITY COMMUNITY BEHAVIORAL PATTERNS IN PHYSICAL ACTIVITY AS A DISEASE Cardiovascular Risk Factors Olch: cicik Chisna Jayanti

Cardiovascular is a cavity, hollow muscular organ that pumps blood through the blood vessels by repeated rhythmic contractions .. heart disease affect all ages. Needed an activity or activities of the people living in the city in moving areas of the body to reduce the risk of heart disease. This study aims to determine the behavior of the urban community in physical activity patterns as a risk factor for cardiovascular disease

This is a descriptive study design with the whole community who suffer cardiovascular disease living in the Village Tonatan, district. Ponorogo, Kab. Ponorogo week in July to 2 to 3 weeks to July of 2013 with a total of 32 respondents responfen number. Total research sampling using sampling, data collection using questionnaires are distributed to the people who suffer from cardiovascular disease living in the Village Tonatan, district. Ponorogo.

From the results, most of the 32 respondents 22 respondents (68.75%) in the city of negative behavior patterns of physical activity, and nearly half of 10 respondents (31.25%) of urban society behave in patterns of physical activity.

The results recommended for patients, hospitals, educational institutions, and further research.

Keywords: *Behavior, urban communities, physical activity, factors resiko kardiovaskuler.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penyusunan penelitian dengan judul “Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo” dapat terselesaikan. Penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners. M.Kep selaku Dekan Faklutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Kepala Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penelitian
3. Cholik Harun R, APP. M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
4. Sholihatul Maghfirah, S.Kep. Ners selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Ayah, dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan dan Ibu yang kusayangi.
6. Para Responden yang telah meluangkan waktu dan kesempatan dalam mengisi lembar kuesioner penelitian ini.
7. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 22 Agustus 2013

Yang menyatakan

CICIK CHISNA JAYANTI
NIM: 10611808

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL BELAKANG	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Teoritis	4
1.4.2 Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Perilaku	7
2.1.1 Pengertian Perilaku	7
2.1.2 Prosedur Pembentukan Perilaku	8
2.1.3 Bentuk Perilaku	9
2.1.4 Perilaku Kesehatan	9
2.1.5 Model atau Teori Perilaku	13
2.1.6 Bentuk-Bentuk Perilaku	16
2.1.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku	16
2.1.8 Domain Perilaku	17

2.2 Konsep Masyarakat	22
2.2.1 Definisi Masyarakat.....	22
2.2.2 Ciri-Ciri Masyarakat	22
2.2.3 Tipe-Tipe Masyarakat.....	24
2.2.4 Ciri-Ciri Masyarakat Indonesia	26
2.2.5 Indikator Ciri Masyarakat Sehat.....	29
2.2.6 Penyebab Masalah Kesehatan Masyarakat.....	30
2.2.7 Kelompok umur pada masyarakat	30
2.3 Penyakit Jantung.....	30
2.3.1 Pengertian Penyakit Jantung.....	30
2.3.2 Struktur jantung	31
2.3.3 Sistem kerja Jantung.....	31
2.3.4 Penyakit akibat jantung	33
2.3.5 Ciri-ciri penyakit Jantung	37
2.3.6 Pencegahan penyakit jantung	37
2.4 Konsep Pola Aktivitas	38
2.4.1 Pengertian aktivitas fisik	38
2.4.2 Tingkat Aktivitas fisik.....	41
2.4.3 Cara mengukur aktivitas fisik.....	43
2.4.4 Faktor–faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	45
2.4.5 Manfaat aktivitas fisik	46
2.4.6 Karakteristik kerja yang beresiko penyakit jantung	47
 BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	52
3.2 Kerangka Kerja	53
3.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling	54
3.3.1 Populasi	54
3.3.2 Sampel	54
3.3.3 Besar Sampel	54
3.3.4 Sampling Penelitian	54
3.4 Variabel Penelitian	55
3.5 Definisi Operasional	55

3.6 Waktu dan Lokasi Penelitian	56
3.6.1 Waktu	56
3.6.2 Lokasi	56
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	56
3.7.1 Pengumpulan Data	56
3.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	56
3.7.3 Instrumen Penelitian	58
3.8 Analisa Data	59
3.8.1 Data Umum	59
3.8.2 Data Khusus	60
3.9 Etika Penelitian	61
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
4.2 Keterbatasan Penelitian	64
4.3 Hasil Penelitian	64
4.3.1 Data Umum	65
4.3.2 Data Khusus	66
4.4 Pembahasan	67
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	72
5.2 Saran	72
5.1.1 Untuk Masyarakat	72
5.1.2 Untuk Peneliti selanjutnya	73
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Aktivitas Fisik Dan Olahraga.....	41
Tabel 2.2 Tabel Nilai <i>Physical Activity Ratio (PAR)</i>	44
Tabel 2.3 Aktivitas Fisik (Arisman, 2007)	44
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo	56
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.tahun 2013	65
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.tahun 2013	65
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.tahun 2013 ..	66
Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.tahun 2013	66
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.tahun 2013	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.....	51
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	77
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner	78
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	79
Lampiran 5 Tabulasi	81
Lampiran 6 Tabulasi Silang	87
Lampiran 7 Data Demografi	88
Lampiran 8 Lembar Konsultasi	90
Lampiran 9 Jadwal Kegiatan	91
Lampiran 10 Anggaran	92
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	93