

## DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, A. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Lansia Tentang Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
- Arsita, C. (2022). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Lansia Yang Mendapatkan Terapi Bekam Di Pengobatan Alternatif Miftahussyifa Kota Bengkulu.
- Ayu Anjani, N. (2020). Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Koesterol, Tekanan Darah Dan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Abiansema Kabupaten Bandung
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara. (2021). Sumatera Utara
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik.
- Dhirahayuadinda, F. (2020). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Kader Kelurahan Danukusuma.
- Fatmawati, E. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia Di Desa Gemaharjo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan.
- Kartika, I. L. (2021). Buku Ajar Dasar Dasar Riset Dan Pengolahan Data Statistik. *Jakarta Timur : Trans Info Media* .
- Damanik. Melfa. S., Hasian (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Hertiana, H., & Astuti, A. (2022). Manfaat Senam Lansia Terhadap Kadar Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Noling Kecamatan Bupon.
- Mamitoho, R. F., Sapulete, I. M., & Pangeman, D. H. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Kolestrol Total Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal e-Biomedik* .

- Mulyanti. (2019). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok Di Dusun Pirak Metrosutan Sidoluhur Godean Sleman Yogyakarta.
- Nasrullah, D. (2017). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1.
- Pontoh, L. P., Pangemanan, D. H., & Wungouw, H. I. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Biomedik*
- Pranata., & Agung, W. (2019). Hubungan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Balerejo Kecamatan Kebonsari Madiun
- Rosmaini, Ika, M. W., & Yuri, H. (2019). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya . *Jurnal Scietific* .
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh* .
- Suwarriana, N. A., Bakti, H. S., & Sri Arjani, I. A. (2021). Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Pedesaan Mengwi: Studi Deskriptif Cross-Sectional. *Jurnal Pendidikan Kesehatan* .
- Utama, R. D. (2021). Kolesterol Dan Penanganannya.
- Wati, P. K., & Saktiningsih, H. (2020). Gambaran Kadar Kolesterol Pada Wanita Lansia Yang Mengonsumsi Teh Hitam Di Panti Jompo Aisyiyah Kelurahan Sumber. *Jurnal Of Health Research* .
- Wijayanti, E., Indriyanti, R., & Khasanah, U. (2022). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Kejaksan Kota Cirebon.
- Zulfian, Nurmalasari, Y., & Setiawam, A. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Orang Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Iringmulyo Metro Timur Kota Metro.



**Lampiran 1**

**Lembar Persetujuan Menjadi Responden**  
**Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol**  
**Di Puskemas Tiga Juhar**

Saya yang bertandatangan dibawah ini,

Nama Lengkap :

Alamat :

No Hp :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Lengkap : Sahara Hasyim Lubis

NIM : P07520121114

Alamat Email : [saharahasyimlubis@gmail.com](mailto:saharahasyimlubis@gmail.com)

Judul Penelitian : Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol  
Di Puskesmas Tiga Juhar tahun 2024

Dengan ini menyatakan **SETUJU** menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti pada kuesioner yang tertera untuk disertakan dalam penelitian dengan ketentuan hasil kuesioner akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Dan saya menyatakan bahwa data yang diisi dalam kuesioner ini adalah benar adanya.

Medan, 2024

( )

## **Lampiran 2**

Daftar pertanyaan / kuesioner

### **KUESIONER**

#### **“Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol Di Puskesmas Tiga Juhar TAHUN 2024”**

Petunjuk pengisian :

- a) Isilah lembar kuesioner dengan jujur tanpa ada pengaruh dan unsur paksaan pihak manapun
- b) Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan baik.
- c) Jawaban anda sangat mempengaruhi hasil penelitian ini.

### **INSTRUMEN PENELITIAN**

#### **i. Identitas Responden**

- 1. Tanggal :
- 2. Nama/Inisial :
- 3. Jenis kelamin : Perempuan / Laki-laki
- 4. Usia :
- 5. Pendidikan : SD / SMP / SMA
- 6. Pekerjaan :
- 7. Kadar Kolesterol :

### **KUESIONER SENAM LANSIA**

- 1. Berapa kali dalam seminggu bapak/ibu dapat mengikuti senam lansia....
  - a. 0 / tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 kali
- 2. Setiap kali mengikuti senam lansia berapa menit waktu yang diperlukan setiap bapak/ibu senam
  - a. 15 menit
  - b. 30 menit

3. Selain senam lansia di puskesmas tiga juhar, apakah ada kegiatan senam lain yang bapak/ibu lakukan
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Jika iya berapa kali kegiatan tersebut dilakukan dalam seminggu
  - a. 0 / tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 kali
5. Berapa lama (durasi) senam tersebut dilakukan....
  - a. > 30 menit
  - b. < 30 menit

Lampiran 3

| MASTER TABEL HUBUNGAN KEGIATAN SENAM DENGAN KADAR KOLESTROL |                         |               |            |           |                 |                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|------------|-----------|-----------------|----------------|
| NO RESPONDEN                                                | KARAKTERISTIK RESPONDEN |               |            |           |                 |                |
|                                                             | USIA                    | JENIS KELAMIN | PENDIDIKAN | PEKERJAAN | KADAR KOLSETROL | KEGIATAN SENAM |
| 1                                                           | 2                       | 1             | 1          | 2         | 1               | 3              |
| 2                                                           | 2                       | 1             | 2          | 2         | 1               | 3              |
| 3                                                           | 1                       | 2             | 3          | 1         | 3               | 1              |
| 4                                                           | 2                       | 2             | 3          | 3         | 3               | 1              |
| 5                                                           | 2                       | 2             | 2          | 3         | 2               | 2              |
| 6                                                           | 2                       | 1             | 2          | 2         | 3               | 1              |
| 7                                                           | 1                       | 2             | 1          | 2         | 1               | 3              |
| 8                                                           | 2                       | 2             | 1          | 2         | 2               | 2              |
| 9                                                           | 1                       | 2             | 3          | 2         | 3               | 1              |
| 10                                                          | 2                       | 1             | 2          | 2         | 2               | 2              |
| 11                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 1               | 3              |
| 12                                                          | 2                       | 2             | 3          | 3         | 2               | 3              |
| 13                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 2               | 3              |
| 14                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 1               | 3              |
| 15                                                          | 2                       | 2             | 2          | 2         | 1               | 3              |
| 16                                                          | 2                       | 1             | 1          | 2         | 3               | 1              |
| 17                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 3               | 1              |
| 18                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 1               | 3              |
| 19                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 2               | 2              |
| 20                                                          | 2                       | 2             | 3          | 1         | 1               | 3              |
| 21                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 2               | 3              |
| 22                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 2               | 2              |
| 23                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 3               | 1              |
| 24                                                          | 2                       | 1             | 1          | 2         | 3               | 1              |
| 25                                                          | 2                       | 1             | 1          | 2         | 3               | 1              |
| 26                                                          | 1                       | 2             | 2          | 1         | 2               | 2              |
| 27                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 1               | 3              |
| 28                                                          | 2                       | 2             | 3          | 1         | 2               | 2              |
| 29                                                          | 1                       | 2             | 3          | 1         | 3               | 1              |
| 30                                                          | 2                       | 2             | 3          | 1         | 2               | 3              |
| 31                                                          | 2                       | 2             | 2          | 1         | 3               | 1              |

|    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 33 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 34 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 35 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| 36 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 37 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |

Keterangan :

|                  |                  |            |                |
|------------------|------------------|------------|----------------|
| Usia             | Jenis Kelamin    | Pendidikan | Pekerjaan      |
| 1 = 45-50 Tahun  | 1 = Laki-laki    | 1 = SD     | 1 = IRT        |
| 2 = 51-60 Tahun  | 2 = Perempuan    | 2 = SMP    | 2 = Petani     |
| Kadar Kolesterol | Kegiatan senam   | 3 = SMA    | 3 = Wiraswasta |
| 1 = 140-159      | 1 = Tidak pernah |            |                |
| 2 = 160-189      | 2 = Jarang       |            |                |
| 3 = > 190        | 3 = Rutin        |            |                |

## Lampiran 4

|   |         | Statistics                  |                    |      |                  |           |            |
|---|---------|-----------------------------|--------------------|------|------------------|-----------|------------|
|   |         | KEGIATAN<br>SENAM<br>LANSIA | KADAR<br>KOLESTROL | USIA | JENIS<br>KELAMIN | PEKERJAAN | PENDIDIKAN |
| N | Valid   | 37                          | 37                 | 37   | 37               | 37        | 37         |
|   | Missing | 0                           | 0                  | 0    | 0                | 0         | 0          |

|       |       | USIA      |         |               |                       |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid | 45-50 | 13        | 35.1    | 35.1          | 35.1                  |
|       | 51-60 | 24        | 64.9    | 64.9          | 100.0                 |
|       | Total | 37        | 100.0   | 100.0         |                       |

|       |           | JENIS KELAMIN |         |               |                       |
|-------|-----------|---------------|---------|---------------|-----------------------|
|       |           | Frequency     | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid | Laki-Laki | 9             | 24.3    | 24.3          | 24.3                  |
|       | Perempuan | 28            | 75.7    | 75.7          | 100.0                 |
|       | Total     | 37            | 100.0   | 100.0         |                       |

|       |       | PENDIDIKAN |         |               |                       |
|-------|-------|------------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency  | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid | SD    | 7          | 18.9    | 18.9          | 18.9                  |
|       | SMP   | 16         | 43.2    | 43.2          | 62.2                  |
|       | SMA   | 14         | 37.8    | 37.8          | 100.0                 |
|       | Total | 37         | 100.0   | 100.0         |                       |

|       |            | PEKERJAAN |         |               |                       |
|-------|------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid | IRT        | 21        | 56.8    | 56.8          | 56.8                  |
|       | Petani     | 13        | 35.1    | 35.1          | 91.9                  |
|       | Wiraswasta | 3         | 8.1     | 8.1           | 100.0                 |
|       | Total      | 37        | 100.0   | 100.0         |                       |

### KEGIATAN SENAM LANSIA

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 15        | 40.5    | 40.5          | 40.5               |
|       | Jarang       | 9         | 24.3    | 24.3          | 64.9               |
|       | Rutin        | 13        | 35.1    | 35.1          | 100.0              |
|       | Total        | 37        | 100.0   | 100.0         |                    |

### KADAR KOLESTROL

|       |                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 140-59: Ringan  | 9         | 24.3    | 24.3          | 24.3               |
|       | 160-189: Sedang | 13        | 35.1    | 35.1          | 59.5               |
|       | >190: Tinggi    | 15        | 40.5    | 40.5          | 100.0              |
|       | Total           | 37        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Case Processing Summary

|                                            | Valid |         | Cases Missing |         | Total |         |
|--------------------------------------------|-------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|                                            | N     | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
| KADAR KOLESTROL *<br>KEGIATAN SENAM LANSIA | 37    | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 37    | 100.0%  |

### KADAR KOLESTROL \* KEGIATAN SENAM LANSIA Crosstabulation

|                 |                                |                                | KEGIATAN SENAM LANSIA |        |        |        |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|
|                 |                                |                                | Tidak Pernah          | Jarang | Rutin  | Total  |
| KADAR KOLESTROL | 140-59: Ringan                 | Count                          | 0                     | 0      | 9      | 9      |
|                 |                                | % within KADAR KOLESTROL       | 0.0%                  | 0.0%   | 100.0% | 100.0% |
|                 |                                | % within KEGIATAN SENAM LANSIA | 0.0%                  | 0.0%   | 69.2%  | 24.3%  |
|                 |                                | % of Total                     | 0.0%                  | 0.0%   | 24.3%  | 24.3%  |
|                 | 160-189: Sedang                | Count                          | 0                     | 9      | 4      | 13     |
|                 |                                | % within KADAR KOLESTROL       | 0.0%                  | 69.2%  | 30.8%  | 100.0% |
|                 |                                | % within KEGIATAN SENAM LANSIA | 0.0%                  | 100.0% | 30.8%  | 35.1%  |
|                 |                                | % of Total                     | 0.0%                  | 24.3%  | 10.8%  | 35.1%  |
|                 | >190: Tinggi                   | Count                          | 15                    | 0      | 0      | 15     |
|                 |                                | % within KADAR KOLESTROL       | 100.0%                | 0.0%   | 0.0%   | 100.0% |
|                 |                                | % within KEGIATAN SENAM LANSIA | 100.0%                | 0.0%   | 0.0%   | 40.5%  |
|                 |                                | % of Total                     | 40.5%                 | 0.0%   | 0.0%   | 40.5%  |
| Total           | Count                          |                                | 15                    | 9      | 13     | 37     |
|                 | % within KADAR KOLESTROL       |                                | 40.5%                 | 24.3%  | 35.1%  | 100.0% |
|                 | % within KEGIATAN SENAM LANSIA |                                | 100.0%                | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
|                 | % of Total                     |                                | 40.5%                 | 24.3%  | 35.1%  | 100.0% |

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square           | 54.734 <sup>a</sup> | 4  | .000                              |
| Likelihood Ratio             | 63.679              | 4  | .000                              |
| Linear-by-Linear Association | 31.419              | 1  | .000                              |
| N of Valid Cases             | 37                  |    |                                   |

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,19.

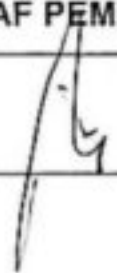
Lampiran 5

**PENGAJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

**NAMA MAHASISWA : SAHARA HASYIM LUBIS**

**NIM : P07520121114**

**PEMINATAN : KEPERAWATAN GERONTIK**

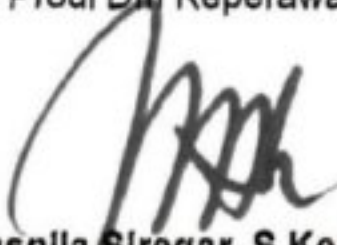
| NO | JUDUL YANG DIAJUKAN                                                                                                      | PARAF PEMBIMBING                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA JUHAR                                           |  |
| 2. | GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TERHADAP POLA MAKAN DAN OLAHRAGA PADA RHEUMATOID ARTHRITIS DI PANTI JOMPO TRESNA WHERDA ABDI |                                                                                      |
| 3. | GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TERHADAP ROM PADA LANSIA PENDERITA STROKE                                                    |                                                                                      |

=====

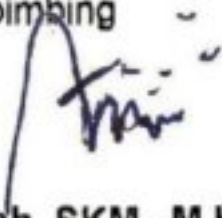
**PERSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

| NO | JUDUL YANG DISETUJUI                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA JUHAR |

Ka. Prodi DIII Keperawatan

  
(Masnilla Sirogar, S.Kep.Ns., M.Pd)  
NIP.197011301993032013

Medan, Agustus 2023  
Pembimbing

  
( Tina, SKM., M.Kes)  
NIP19074051420021200301

## Lampiran 6



Medan, 28 Agustus 2023

No : KP.02.01/00/01/1205.6/2023  
Lamp : satu exp  
Hal : Izin Survey Awal

Kepada Yth : Kepala UPT Puskesmas Tiga Juhar  
Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Survey Awal dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama                | NIM          | Judul                                                                                              |
|-----|---------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Sahara Hasyim Lubis | P07520121114 | Gambaran pengetahuan lansia tentang senam sehat terhadap kolesterol tinggi di puskesmas Tiga juhar |

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Suriani Ginting, S.Kep. Ns, M.Kep  
NIP. 196810211994032005

## Lampiran 7



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
DINAS KESEHATAN  
**UPT PUSKESMAS TIGA JUHAR**  
Jalan Puskesmas Kecamatan STM Hulu 20582  
Pos-el : [puskesmastigajuhar@yahoo.com](mailto:puskesmastigajuhar@yahoo.com)



Tiga Juhar, 28 Agustus 2023

No : 532/PUSK/TJ/VII/2024  
Sifat : Biasa  
Hal :  
YTH, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
di  
Medan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Hendrik Sabungan Tambunan  
Nip : 197605182010011011  
Pangkat : IV.b/Pembina TK.I  
Jabatan : Kepala Puskesmas Tiga Juhar

Memberi Izin Kepada :

Nama : Sahara Hasyim Lubis  
NIM : P07520121114  
Program : D-III  
Program Studi : Keperawatan

Untuk Melakukan Survey Awal di UPT Puskesmas Tiga Juhar Kec.STM Hulu Kab.Deli Serdang dengan Judul "Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Sehat Terhadap Kolesterol Tinggi di Puskesmas Tiga Juhar".

Demikian surat ini kami berikan untuk dipergunakan seperlunya.

Ka.UPT Puskesmas Tiga Juhar

 Ditetapkan secara Elektronik :  
Kepala UPT Puskesmas Tiga Juhar  
Dinas Kesehatan  
Kabupaten Deli Serdang  
**dr.Hendrik Sabungan Tambunan**  
NIP.197605182010011011

1. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSE (Balai Sertifikasi Elektronik)
2. UU ITE Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik





## PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimile(061) 4520331  
Website : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id  
**M E D A N**

Medan, 29 Agustus 2023

Nomor : 440/408-13 / VIII / 2023

Kepada Yth :  
Kepala Bidang Kesmas  
Dinas Kesehatan Kota Medan

Lamp :  
Perihal : Izin Survei Awal

di –  
**MEDAN**

Sehubungan dengan Surat Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor KP.02.01.00/01/1205.d/2023 Tanggal 24 Agustus 2023 Perihal tentang Permohonan Izin Survei Awal di Lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada

Nama : Sahara Hasyim Lubis  
Nim : P07520121114  
Judul : Gambaran Pencegahan Lansia tentang senam sehat terhadap kolesterol Tinggi di Puskesmas Tiga Juhar.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan Izin Survei Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MEDAN  
KABID SUMBER DAYA KESEHATAN,



**RUKUN RAMADANI Br.KARO,SKM, M.K.M**  
**PENATA TK I**  
**NIP.19830706 201101 2 010**

## Lampiran 8



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

### NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/1231/2024

Yth. : KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA MEDAN  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Penelitian  
Tanggal : 16 Juli 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama                | NIM          | Judul                                                                          |
|-----|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Sahara Hasyim Lubis | P07520121114 | Hubungan Kegiatan Senam Lansia dengan Kadar Kolesterol di Puskesmas Tiga Juhar |

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001

no. 49 : 0052705222 06

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 3500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 9



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
DINAS KESEHATAN  
**UPT PUSKESMAS TIGA JUHAR**  
Jalan Puskesmas Kecamatan STM Hulu 20582  
Pos-el : [puskesmastigajuhar@yahoo.com](mailto:puskesmastigajuhar@yahoo.com)



Tiga Juhar, 28 Juli 2024

No : 532/PUSK/TJ/VII/2024  
Sifat : Biasa  
Hal :  
YTH, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
di  
Medan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Hendrik Sabungan Tambunan  
Nip : 197605182010011011  
Pangkat : IV.b/Pembina TK.I  
Jabatan : Kepala Puskesmas Tiga Juhar

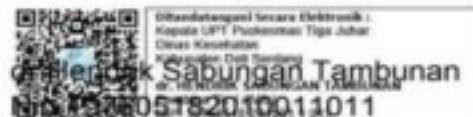
Memberi Izin Kepada :

Nama : Sahara Hasyim Lubis  
NIM : P07520121114  
Program : D-III  
Program Studi : Keperawatan

Untuk Melakukan Penelitian di UPT Puskesmas Tiga Juhar Kec.STM Hulu Kab.Deli Serdang dengan Judul "Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol di Puskesmas Tiga Juhar".

Demikian surat ini kami berikan untuk dipergunakan seperlunya.

Ka.UPT Puskesmas Tiga Juhar



1. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSE (Balai Sertifikasi Elektronik)
2. UU ITE Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik



## Lampiran 10



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
**Komisi Etik Penelitian Kesehatan**  
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
**No: 01.26 671 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : SAHARA HASYIM LUBIS  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan Judul :  
*Title*

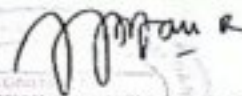
**"HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN KADAR KOLESTEROL  
DI PUSKESMAS TIGA JUHAR TAHUN 2024."**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 28 Agustus 2024 sampai 28 Agustus 2025  
*This declaration of ethics applies during the period 28 August 2024 until 28 August 2025*

Medan, 28 August 2024  
Ketua/chairperson

  
dr. Lestari Rahmah, MKT.  
NIP.197106222002122003

**Lampiran 11**

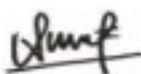
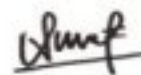
**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

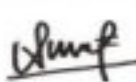
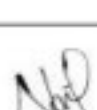
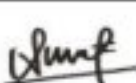
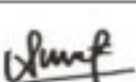
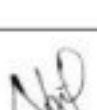
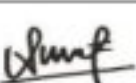
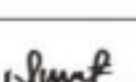
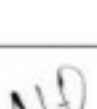
Judul KTI : Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan  
Kadar Kolesterol Di Puskesmas Tiga Juhar

Nama Mahasiswa : Sahara Hasyim Lubis

Nama Pembimbing Utama : Tinah SKM., M.Kes

Nama Pembimbing Pendamping : Nurlama Siregar S.Kep.,Ns.,M.Kep

| No | Tanggal    | Rekomendasi<br>Bimbingan                             | Paraf                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|----|------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            |                                                      | Mahasiswa                                                                             | Pembimbing<br>Utama                                                                   | Pembimbing<br>Pendamping                                                              |
| 1. | 14/08/2023 | Bimbingan<br>pengajuan judul<br>dan telaah<br>jurnal |  |  |  |
| 2. | 18/08/2023 | Acc judul                                            |  |  |  |
| 3. | 04/09/2023 | Bimbingan Bab<br>1                                   |  |  |  |
| 4. | 21/09/2023 | Bimbingan<br>revisi Bab 1                            |  |  |  |
| 5. | 25/09/2023 | Bimbingan<br>revisi Bab 1                            |  |  |  |
| 6. | 11/10/2023 | Bimbingan<br>revisi Bab 1 dan<br>Bimbingan Bab<br>2  |  |  |  |

|     |            |                                  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-----|------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | 17/10/2023 | Revisi Bab 2                     |    |    |    |
| 8.  | 27/10/2023 | Bimbingan revisi Bab 2           |    |    |    |
| 9.  | 16/11/2023 | Bimbingan revisi Bab 2           |    |    |    |
| 10. | 20/11/2023 | Bimbingan Bab 3                  |   |   |   |
| 11. | 23/11/2023 | Bimbingan revisi Bab 3           |  |  |  |
| 12. | 27/11/2023 | Bimbingan revisi Bab 3           |  |  |  |
| 13. | 12/12/2023 | Bimbingan Kuesioner              |  |  |  |
| 14. | 20/12/2023 | Bimbingan Kuesioner              |  |  |  |
| 15. | 22/12/2023 | ACC Proposal                     |  |  |  |
| 16. | 22/07/2024 | Bimbingan revisi Bab 4 dan Bab 5 |  |  |  |
| 17. | 26/07/2024 | Bimbingan revisi Bab 4 dan Bab 5 |  |  |  |

|     |            |                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. | 29/07/2024 | Bimbingan<br>revisi Bab 4 dan<br>Bab 5 |  |  |  |
| 19. | 09/08/2024 | Bimbingan<br>revisi Bab 4 dan<br>Bab 5 |  |  |  |
| 20  | 29/08/2024 | Acc Bab 4 dan<br>Bab 5                 |  |  |  |

Medan , Agustus 2024

**Mengetahui Ketua Prodi D-III**



**Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP.197011301993032013**

## Lampiran 12

### CURRICULUM VITAE

#### DATA PRIBADI

Nama : Sahara Hasyim Lubis  
Tempat,Tanggal Lahir : Tanjungbalai, 22 Mei 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Status : Belum kawin  
Alamat : Jl. Bunga Ncole 25 Kel. Kemenangan  
Tani, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan,  
Sumatera Utara 20136  
No Handphone : 085270522286  
Email : [saharahasyimlubis@gmail.com](mailto:saharahasyimlubis@gmail.com)



#### RIWAYAT PENDIDIKAN

MIS YMPI Sei Tualang Raso (2009-2015)  
MTsN Tanjungbalai (2015-2018)  
MAS YMPI Sei Tualang Raso (2018-2021)  
Poltekkes Kemenkes Medan D-III Keperawatan (2021-Sekarang)

## Lampiran 13

### Dokumentasi





## Lampiran 14

### DONE KTI SAHARA HASYIM LUBIS (2).docx

#### ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

|   |                                                                              |     |
|---|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | repo.poltekkes-medan.ac.id<br>Internet Source                                | 4%  |
| 2 | Submitted to Badan PPSDM Kesehatan<br>Kementerian Kesehatan<br>Student Paper | 2%  |
| 3 | ecampus.poltekkes-medan.ac.id<br>Internet Source                             | 2%  |
| 4 | pdfs.semanticscholar.org<br>Internet Source                                  | 1%  |
| 5 | repository.unjaya.ac.id<br>Internet Source                                   | 1%  |
| 6 | journal.amikveteran.ac.id<br>Internet Source                                 | 1%  |
| 7 | ejurnal.ung.ac.id<br>Internet Source                                         | <1% |
| 8 | doku.pub<br>Internet Source                                                  | <1% |
| 9 | Submitted to Sriwijaya University<br>Student Paper                           | <1% |

|    |                                                                                                                 |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10 | <a href="http://cimahikota.go.id">cimahikota.go.id</a><br>Internet Source                                       | <1 % |
| 11 | Submitted to State Islamic University of<br>Alauddin Makassar<br>Student Paper                                  | <1 % |
| 12 | <a href="http://journal.mbunivpress.or.id">journal.mbunivpress.or.id</a><br>Internet Source                     | <1 % |
| 13 | Submitted to Silpakorn University<br>Student Paper                                                              | <1 % |
| 14 | <a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a><br>Internet Source                                           | <1 % |
| 15 | <a href="http://ejournal.delihusada.ac.id">ejournal.delihusada.ac.id</a><br>Internet Source                     | <1 % |
| 16 | <a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a><br>Internet Source                                   | <1 % |
| 17 | <a href="http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id">repository.stikeshangtuah-sby.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |
| 18 | <a href="http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id">repo.poltekkestasikmalaya.ac.id</a><br>Internet Source         | <1 % |
| 19 | Submitted to Universitas Pendidikan<br>Indonesia<br>Student Paper                                               | <1 % |
| 20 | <a href="http://journal.unigha.ac.id">journal.unigha.ac.id</a><br>Internet Source                               | <1 % |

|    |                                                                                                               |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 21 | <a href="http://repository.uin-alauddin.ac.id">repository.uin-alauddin.ac.id</a><br>Internet Source           | <1 % |
| 22 | <a href="http://journal.um-surabaya.ac.id">journal.um-surabaya.ac.id</a><br>Internet Source                   | <1 % |
| 23 | <a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |
| 24 | <a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a><br>Internet Source                               | <1 % |
| 25 | <a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a><br>Internet Source                       | <1 % |
| 26 | <a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a><br>Internet Source             | <1 % |
| 27 | <a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a><br>Internet Source                                     | <1 % |
| 28 | <a href="http://www.digilib.ui.ac.id">www.digilib.ui.ac.id</a><br>Internet Source                             | <1 % |
| 29 | Submitted to Poltekkes Kemenkes Sorong<br>Student Paper                                                       | <1 % |
| 30 | Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah<br>Student Paper                                            | <1 % |
| 31 | <a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a><br>Internet Source                         | <1 % |
| 32 | Submitted to Universitas Andalas                                                                              |      |

&lt;1 %

33 [repo.uho.ac.id](https://repo.uho.ac.id)  
Internet Source

&lt;1 %

34 [garuda.ristekbrin.go.id](https://garuda.ristekbrin.go.id)  
Internet Source

&lt;1 %

35 Mersiana Malo. "EFEKTIVITAS TERAPI KOMPLEMENTER SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS REUMATOID", Media Husada Journal Of Nursing Science, 2021  
Publication

&lt;1 %

36 [ojs.uho.ac.id](https://ojs.uho.ac.id)  
Internet Source

&lt;1 %

37 [storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com](https://storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com)  
Internet Source

&lt;1 %

38 [123dok.com](https://123dok.com)  
Internet Source

&lt;1 %

39 Nike Ardiansyah, Cliff Kohardinata. "Dan, Pada Dividend Yield Dan Dividend Trap Pada IDXHIDIV20", JAK (Jurnal Akuntansi) Kajian Ilmiah Akuntansi, 2024  
Publication

&lt;1 %

40 [bajangjournal.com](https://bajangjournal.com)  
Internet Source

&lt;1 %

|    |                                                                                                                 |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 41 | <a href="http://biblioteca.universia.net">biblioteca.universia.net</a><br>Internet Source                       | <1 % |
| 42 | <a href="http://ejurnal.politeknikpratama.ac.id">ejurnal.politeknikpratama.ac.id</a><br>Internet Source         | <1 % |
| 43 | <a href="http://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a><br>Internet Source                             | <1 % |
| 44 | Submitted to Universitas Nasional<br>Student Paper                                                              | <1 % |
| 45 | <a href="http://digilib.unimus.ac.id">digilib.unimus.ac.id</a><br>Internet Source                               | <1 % |
| 46 | <a href="http://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a><br>Internet Source                                     | <1 % |
| 47 | <a href="http://ejurnalmalahayati.ac.id">ejurnalmalahayati.ac.id</a><br>Internet Source                         | <1 % |
| 48 | <a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a><br>Internet Source                                             | <1 % |
| 49 | <a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a><br>Internet Source                                             | <1 % |
| 50 | <a href="http://repository.stikstellamarismks.ac.id">repository.stikstellamarismks.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

