

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN
KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA JUHAR**

TAHUN 2024



SAHARA HASYIM LUBIS

P07520121114

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

2024

SCIENTIFIC PAPER

**CORRELATION BETWEEN ELDERLY EXERCISE
ACTIVITIES AND CHOLESTEROL LEVELS AT TIGA JUHAR
COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2024**



SAHARA HASYIM LUBIS

P07520121114

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE IN NURSING
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN
KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA JUHAR**

TAHUN 2024

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



SAHARA HASYIM LUBIS

P07520121114

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN
KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA
JUHAR TAHUN 2024**

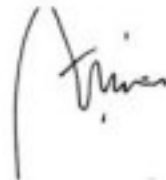
NAMA :SAHARA HASYIM LUBIS

NIM :P07520121114

Telah Diterima dan disetujui untuk diseminarkan
dihadapan penguji Medan, Juni 2024

Menyetujui

Pembimbing I



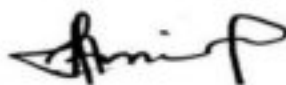
**TinahSKM.,M.Kes
NIP:19074051420021200301**

Pembimbing II



**Nurlama Siregar S.Kep., Ns.,M.Kes
NIP:97206221995032001**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan KemenkesMedan**



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

LEMBAR PENGESAHAN

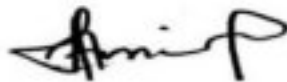
**JUDUL : HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN
KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA
JUHAR TAHUN 2024**

NAMA :SAHARA HASYIM LUBIS

NIM :P07520121114

KTl ini Telah Diseminarkan pada seminar hasil Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2024

Penguji I



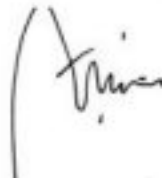
**Dr.Amira Permata Sari TariganS.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP:197703162002122001**

Penguji II



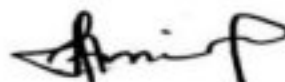
**Endang Susilawati SKM.,M.Kes
NIP:196609231997032001**

Ketua Penguji



**Tinah SKM,M.Kes
NIP:19070451420021200301**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Dr.Amira Permata Sari TariganS.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP:197703162002122001**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2024

Penulis



Sahara Hasyim Lubis

P07520121114

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

KARYA TULIS ILMIAH

MEDAN, JUNI 2024

SAHARA HASYIM LUBIS

P0775530121114

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

V BAB + HALAMAN + TABEL + GAMBAR + LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Kolesterol adalah senyawa lemak kompleks yang diproduksi didalam tubuh (hati) dan terdapat dalam sel darah merah, membran sel,dan otot.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan pelaksanaan kegiatan senam lansia terhadap kadar kolesterol. **Metode** Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Tiga Juhar, jenis peneliitian ini adalah observasional yaitu peneliti melakukan pengamatan terhadap subyek, dan desain penelitian ini yaitu cross sectinal dimana data yang menyangkut variabel dependen dan variabel independen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Besar sampel sebanyak 37 responden, tehnik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner. **Hasil** Penelitian menunjukkan 15 responden (40,5%) dengan kadar kolesterol tinggi sebagian besar tidak pernah mengikuti senam lansia, 9 responden (24,3%) dengan kadar kolesterol sedang jarang mengikuti senam lansia,4 responden (10,8%) dengan kadar kolesterol sedang jarang mengikuti senam, dan 9 responden (24,3%) dengan kadar kolesterol ringan rutin mengikuti senam lansia. hasil uji Chi-Square penelitian ini didapatkan bahwa nilai $p = 0.00$ lebih kecil dari pada $\alpha = 0.05$,maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol.

Kesimpulan adanya hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol di Puskesmas Tiga Juhar.

Kata kunci : Kegiatan Senam Lansia, Kadar Kolesterol

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC

ASSOCIATE DEGREE OF NURSING

SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2024

SAHARA HASYIM LUBIS

P0775530121114

CORRELATION BETWEEN ELDERLY EXERCISE ACTIVITIES AND
CHOLESTEROL LEVELS AT TIGA JUHAR COMMUNITY HEALTH CENTER
IN 2024

V CHAPTER + PAGE + TABLE + PICTURE + APPENDIX

ABSTRACT

Background: Cholesterol is a complex fat compound produced in the body (liver) and found in red blood cells, cell membranes, and muscles. **Objective:** The purpose of this study is to identify the relationship between the implementation of elderly exercise activities and cholesterol levels. **Method:** The research method was conducted at TigaJuharCommunity Health Center, the type of research was observational, namely the researcher observed the subjects, and the design of this research was cross-sectional where data concerning dependent variables and independent variables were collected at the same time. The sample size was 37 respondents, and the sample collection technique for this study used the Slovin formula. The measurement method for this study used a questionnaire.

Result: The results of the study showed that 15 respondents (40.5%) with high cholesterol levels mostly never participated in elderly gymnastics, 9 respondents (24.3%) with moderate cholesterol levels rarely participated in elderly gymnastics, 4 respondents (10.8%) with moderate cholesterol levels rarely participated in gymnastics, and 9 respondents (24.3%) with mild cholesterol levels routinely participated in elderly gymnastics. The results of the Chi-Square test of this study found that the value of $p = 0.00$ is smaller than $\alpha = 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. This showed that there is a correlation between elderly exercise activities and cholesterol levels. **Conclusion** There is a correlation between elderly exercise activities and cholesterol levels at the TigaJuharCommunity Health Center.

Keywords: Elderly Exercise Activities, Cholesterol Levels



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan KTI ini dengan judul **“HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN KADAR KOLESTEROL DI PUSKESMAS TIGA JUHAR TAHUN 2024”** yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Ibu **Tinah, SKM, M.Kes.**, selaku dosen pembimbing utama dan Ibu **Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes.**, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dan tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

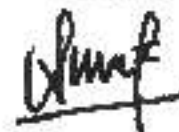
- 1) Ibu R.R Sri Arini Winarti Rinawati,SKM.,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- 2) Ibu Dr. Amira P.S Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- 3) Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kewsehatan Kemenkes RI Medan.
- 4) Ibu Amira PS Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Penguji I dan Ibu Endang Susilawati, SKM., M.Kes selaku Dosen Penguji II
- 5) Dosen dan seluruh Staff Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
- 6) Terimakasih penulis ucapkan kepada orang tua yang paling hebat dan selaku yang paling sabar dalam membesarkan dan mendidik penulis sampai penulis bisa berada di titik ini, ibu saya Sarmilawati Simorangkir, ayah saya Hasyim Lubis dan kepada kakak saya Azura hasyim Lubis yang telah memberikan limpahan kasih sayang serta dukungan dalam meyelesaikan pendidikan ini.
- 7) Terimakasih kepada kakak angkat saya Dhea Putri Armen dan adik angkat saya Sarah Amelia yang telah memberikan dukungan selama kuliah di Poltekkes Kemenkes Medan

- 8) Terimakasih kepada kedua sahabat saya Rahmadani Nasution dan Fitri Wulandari yang telah memberikan semangat dalam pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
- 9) Terimakasih kepada seluruh teman-teman mahasiswa/i Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Keperawatan Angkatan XXXV atas dukungan yang telah banyak membantu penulis dalam diskusi maupun sharing pengalamannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah masih banyak kekurangan dan bahkan jauh dari kata sempurna maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak. Harapan penulis semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Medan, Juni 2024

Penulis



Sahara Hasyim Lubis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
1. Pengertian Lansia	8
2. Batasan-batasan Lansia	9
3. Ciri-ciri Lansia	10
4. Karakteristik Lansia	11
5. klasifikasi Lansia	11
B. Konsep Senam Lansia	11
1. Pengertian Senam Lansia	12
2. Manfaat Senam Lansia	13
3. Gerakan Senam Lansia	14
C. Definisi Kolesterol	15
1. Pengertian Kolesterol	15
2. Jenis Kolesterol	16
3. Klasifikasi Kolesterol	18

4. Metabolisme Kolesterol	18
5. Manifestasi Klinis Kolesterol	19
6. Pemeriksaan Kadar kolesterol	19
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol	20
D. Kerangka Konsep	22
E. Definisi Operasional	23
F. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
1. Lokasi	24
2. Waktu	24
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
E. Pengelolaan dan Analisa Data	26
1. Pengelolaan Data	26
2. Analisa Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
B. Hasil Penelitian	29
C. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kegiatan Senam Lansia	
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol	31
Tabel 4.4 Distribusi Tabulasi Silang Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Konsep Teori	22
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Master Tabel
- Lampiran 4 Hasil SPSS
- Lampiran 5 Lembaran Pengajuan Judul KTI
- Lampiran 6 Surat Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Balasan Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Etika Clirent
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup Penulis
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Turnitin Karya Tulis Ilmiah

