

**SKRIPSI PENELITIAN**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR**

**KOLESTEROL DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA KOLESTROL DI**

**WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK 2022**



Disusun Oleh :

**ELLA SAFITRI**

**2018.02.015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAHH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI**

**BANYUWANGI**

**2021**

**SKRIPSI PENELITIAN**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR  
KOLESTEROL DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA KOLESTROL DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI**

**BANYUWANGI**

**2021**

### **PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS**

Proposal skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal skripsi saya yang berjudul

### **PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR KOLESTEROL DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA KOLESTROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, ... Januari 2022

Surat pernyataan  
 10000  
METEKA  
TEMBAK  
F0083AJXB12498915

**ELLA SAFITRI**

**NIM : 2018.02.015**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi Penelitian Berjudul

“Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Dan Kualitas Tidur  
Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022”

**ELLA SAFITRI**  
**2018.02.050**

Proposal telah disetujui

Pada tanggal Januari 2022.

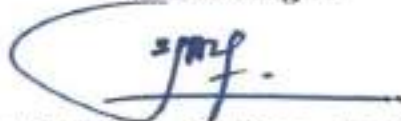
Oleh:

**Pembimbing I**



**H. Hariadi, SKM., MM**  
**NUPN : 9907012638**

**Pembimbing II**



**Ns. Sholihin., S. Kep., M. Kep**  
**NIDN : 0723118302**

Mengetahui

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



**Ns. Sholihin., S. Kep., M. Kep**  
**NIDN : 0723118302**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi dengan judul

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR KOLESTEROL  
DAN KUALITAS TIDUR PENYERITA KOLESTEROL DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KIATAK TAHUN 2022**

Diajukan oleh

**Ella Safitri**  
**201802015**

Telah Diuji Dihadapan Tim penguji Pada Program Studi ST Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada tanggal :

**TIM PENGUJI**

**Penguji I : Anita Dwi A, S. Kep.,Ns., M. Kep**

**Penguji II : Titis Sriyanti, SKM., M.Kes**

**Penguji III : H. Hariadji, SKM., MM**



Mengetahui,  
Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



**DR. H. SOEKARDJO**  
**NIK. 06.001.0906**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“ Tidak Ada Kesuksesan Tanpa Kerja Keras .Tidak Ada Keberhasilan  
Tanpa Kebersamaan.Tidak Ada Kemudahan Tanpa Doa”

### PERSEMBAHAN

“Setiap Keberhasilan Yang Diraih Seorang Anak Tidak Luput Dari  
Panjatan Doa Kedua Orang Tuanya”



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : ELLA SAFITRI

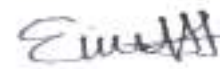
NIM : 201802015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

“PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR KOLESTEROL DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA KOLESTEROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022 ”

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi,  
Pembuat Pernyataan



**ELLA SAFIRI**  
**NIM : 201802015**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu WaTa'ala, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kolesterol Banyuwangi Tahun 2022”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep). Pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. DR. H. Soekardjo, selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi.
2. Ns. Sholihin .,S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan proposal ini, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. H. Hariadji, SKM., MM dan Ns. Sholihin .,S.Kep.,M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dengan sabar kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Kepada Kedua orang tua saya Bapak Radimin dan Ibu Ruj'ah beserta keluarga besar saya yang tak henti-hentinya memberikan dukungan baik dari segi moral maupun materil, serta untaian doa yang tak pernah lepas



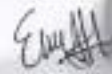
dalam mengiringi setiap langkah perjuangan penulis, semoga kelak Allah SWT berikan balasan Surga untuk keduanya. Amin.

6. Rekan-rekan mahasiswa STIKES Banyuwangi dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Penulis menyadari bahwa proposal ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap proposal ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi profesi keperawatan

Banyuwangi, 23 Januari 2022

Penulis



**ELLA SAFITRI**

**NIM.2018.02.015**

## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR KOLESTROL DAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA KOLESTROL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK TAHUN 2022

Oleh: Ella Safitri

---

Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Kekurangan tidur pada penderita kolesterol memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Terapi yang digunakan yaitu senam ergonomis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol dan kualitas tidur pada penderita kolesterol di wilayah kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one-group pre-posttest design* sebanyak 28 responden dengan tehnik *purposif sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi kadar kolesterol dan lembar kuesioner kualitas tidur.

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi hampir seluruhnya mengalami kolesterol ambang batas tinggi (79%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur agak buruk (57%). Setelah diberikan intervensi hampir seluruhnya (89%) mengalami kolesterol ambang batas tinggi dan hampir setengahnya dari responden memiliki kualitas tidur agak baik (39%). Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *SPSS*, diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , maka  $0,000 < 0,05$  yang bermakna  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol dan kualitas tidur pada penderita kolesterol di wilayah kerja puskesmas klatak tahun 2022.

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.

**Kata Kunci:** Senam Ergonomis, Penderita Kolesterol, Kualitas Tidur

## ABSTRACT

### **THE INFLUENCE OF ERGONOMIC GYMNASTIC ON CHOLESTROL LEVELS AND SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH CHOLESTEROL IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS KLATAK IN 2022**

**By: Ella Safitri**

Cholesterol is a fatty substance, which circulates in the blood, has yellowish color and has waxy texture. Cholesterol is produced by the liver and is needed by the body. Lack of sleep in people with cholesterol affects their physical health, cognitive abilities and quality of life. The therapy used in this research is ergonomic exercise. This study aimed to determine the influence of ergonomic exercise on cholesterol levels and sleep quality in the patients with cholesterol in the working area of Puskesmas Klatak in 2022.

This study used pre-experimental design with one-group pre-posttest design. 28 respondents were determined by using purposive sampling technique. Data were collected using observation sheet of cholesterol level and sleep quality questionnaire.

From the results of the study, it was obtained that before being given the intervention almost all of the patients had high threshold cholesterol (79%) and most of them had slightly poor sleep quality (57%). After being given the intervention, almost all of the patients had high threshold cholesterol (89%) and almost half of the respondents had slightly good sleep quality (39%). The results of analysis using Wilcoxon test with SPSS showed significance value of  $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ , that  $0.000 < 0.05$ , which means  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It can be concluded that there was significant influence of ergonomic exercise on cholesterol level and sleep quality in patients with cholesterol in the working area of Puskesmas Klatak in 2022.

This study showed that there are differences before and after the intervention. From the result of this research, it can be concluded that there was influence of Ergonomic Gymnastics on Cholesterol Levels and Sleep Quality in Patients with Cholesterol in the Working Area of Puskesmas Klatak in 2022.

Keywords: Ergonomic Exercise, Cholesterol Patients, Sleep Quality

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ivi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMBANG .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Penyakit kolesterol.....	7
2.1.1 Definisi Kolesterol .....	7
2.1.2 Klasifikasi Kolesterol .....	8
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kolesterol.....	9
2.1.4. Metabolisme Klesterol .....	12
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	13
2.1.6. Cara Mengukur Kolesterol .....	14

2.1.7	Cara Menurunkan Kadar Kolesterol.....	15
2.2	Konsep Dasar Kualitas Tidur .....	17
2.2.1.	Definisi Kualitas Tidur .....	17
2.2.2	Klasifikasi tidur .....	17
2.2.3	Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur .....	18
2.2.4	Kebutuhan tidur .....	19
2.2.5	Gangguan tidur .....	20
2.2.6	Dampak Kurang Tidur.....	22
2.2.7	Alat Ukur Gangguan tidur.....	24
2.3.	Konsep Senam.....	25
2.3.1	Definisi Secara Umum .....	25
2.3.2.	Jenis jenis Senam.....	26
2.3.3	Manfaat Senam.....	26
2.3.4	Senam Ergonomis.....	27
2.4.	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kolesterol.....	35
2.5	Tabel Sintesis .....	36
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP .....</b>		<b>41</b>
3.1	Kerangka Konsep.....	41
3.2	Hipotesis Penelitian .....	42
<b>BAB 4 METODE PENDAHULUAN.....</b>		<b>43</b>
4.1	Metode Penelitian .....	43
4.2.1	Populasi Penelitian .....	44
4.2.2	Sampel Penelitian .....	44
4.2.3.	Teknik Sampling .....	46
4.3	Kerangka Kerja Penelitian .....	47
4.4	Variabel penelitian .....	48
4.4.1	Identifikasi Varibel.....	48
4.4.2	Definisi Operasional.....	48
4.5	Alat dan Bahan Penelitian.....	51
4.6	Instrumen Penelitian .....	51
4.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	51

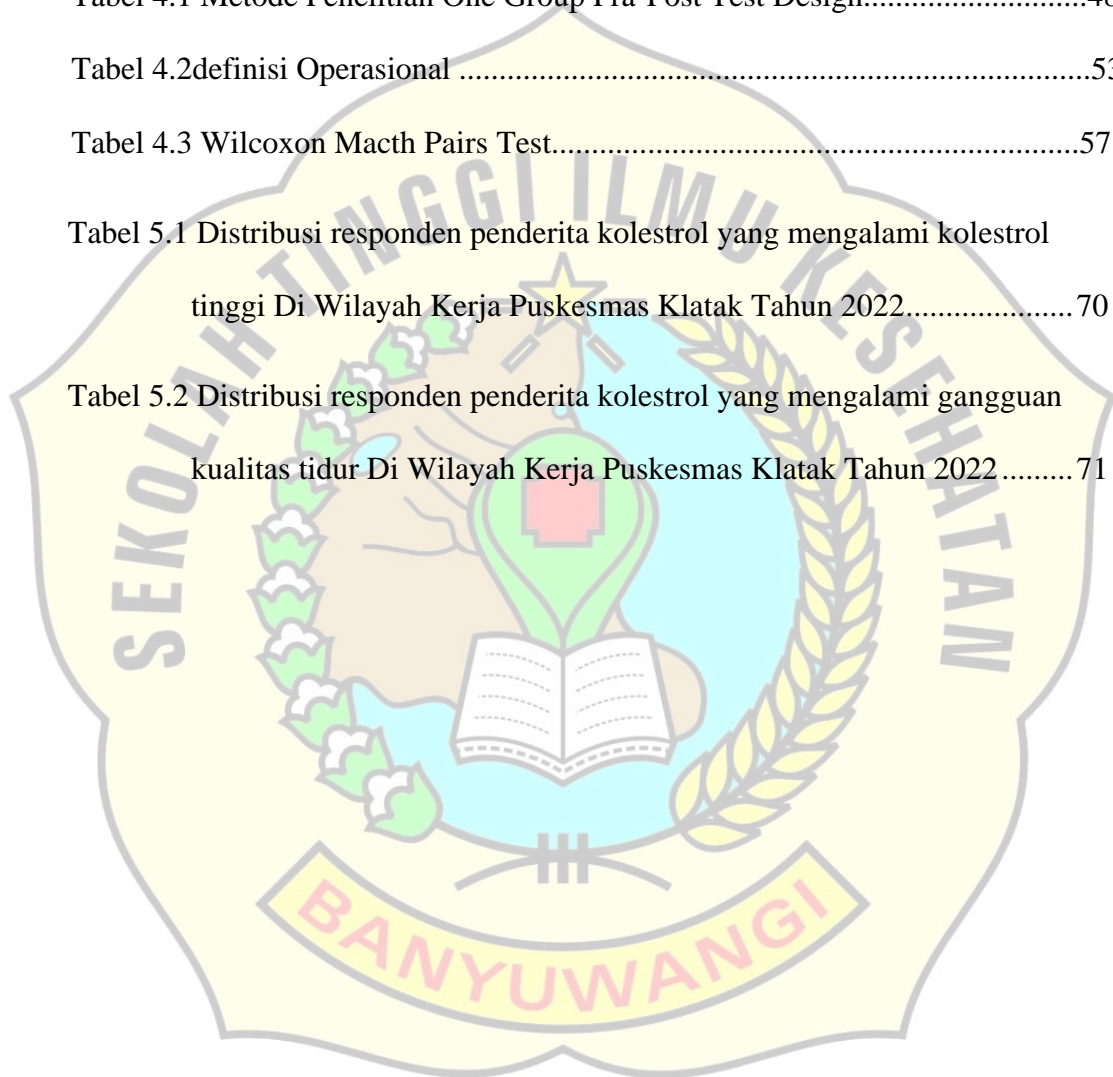
4.7.1	Lokasi Penelitian .....	51
4.7.2	Waktu penelitian.....	51
4.8	Prosedur Pengambilan atau Pengukuran Data .....	51
4.9	Cara Analisa Data .....	53
4.9.1	Teknik Analisa Data.....	53
4.9.2	Analisa Univarat.....	53
4.9.3	Analisa Wilcoxon Match Pair Test .....	54
4.9.4	Pengolahan Data.....	54
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>62</b>
5.1	Hasil Penelitian .....	62
5.1.1	Karakteristik Tempat Penelitian .....	62
5.1.2	Data Umum .....	64
5.1.3	Data Khusus .....	66
5.2	Pembahasan .....	73
5.2.1	Kadar kolestrol pada penderita kololestrol sebelum dilakukan dilakukan intervensi senam ergonomis.....	73
5.2.2	Kadar Kolestrol pada penderita kololestrol sesudah dilakukan dilakukan intervensi senam ergonomis.....	76
5.2.3	Kualitas tidur pada penderita kolestrol sebelum dilakukannya terapi senam ergonomis .....	78
5.2.4	Kualitas tidur pada penderita kolestrol setelah dilakukannya terapi senam ergonomis .....	81
5.3	Pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol penderita kolestrol diwilayah puskesmas klatak .....	83
5.4	Pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur penderita kolestrol diwilayah puskesmas klatak .....	86
<b>BAB 6</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
6.1	Kesimpulan .....	89
6.1.1	kadar kolestrol yang dialami penderita kolestrol sebelum dilakukan intervensi senam ergonomis di wilayah kerja puskesmas klatak tahun 2022 .....	89
6.1.2	kadar kolestrol yang dialami penderita kolestrole sebelum dilakukan intervensi senam ergonomis di wilayah kerja puskesmas klatak tahun 2022 .....	89

6.1.3. Terdapat perbedaan yang bermakna peningkatan pada kadar kolestrol responden antara sebelum dan sesudah pemberian senam ergonomis dengan hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon .....	90
6.2 Saran .....	90
6.2.1 Bagi Peneliti Yang Akan Datang .....	91
6.2.2 Bagi Responden .....	91
6.2.3 Bagi Institusi .....	91
6.2.4 Bagi Pemangku Kepentingan Edukasi .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengelompokan Kadar Kolesterol .....	9
Tabel 2.2 Rekomendasi Durasi Tidur Menurut National Sleep Foundation.....	23
Tabel 2.5 Tabel Sintesis.....	42
Tabel 4.1 Metode Penelitian One Group Pra-Post Test Design.....	48
Tabel 4.2 definisi Operasional .....	53
Tabel 4.3 Wilcoxon Macth Pairs Test.....	57
Tabel 5.1 Distribusi responden penderita kolestrol yang mengalami kolestrol tinggi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	70
Tabel 5.2 Distribusi responden penderita kolestrol yang mengalami gangguan kualitas tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	71





## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2020 .....	46
Bagan 3.1 Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kolesterol Di Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	51



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Presentase jumlah responden berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	64
Diagram 5.2 Presentase jumlah responden berdasarkan usia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022.....	64
Diagram 5.3 Presentase jumlah responden berdasarkan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	65
Diagram 5.4 Presentase hasil setelah dilakukan pre test kadar kolesterol sebelum melakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	66
Diagram 5.5 Presentase hasil setelah dilakukan post test kadar kolestrol sesudah melakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	67
Diagram 5.6 Presentase hasil setelah dilakukan pre test kualitas tidur sebelum melakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	68
Diagram 5.7 Presentase hasil setelah dilakukan post test kualitas tidur sesudah melakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Tahun 2022 .....	69

## DAFTAR SINGKATAN

SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
SAW	: Shalallahu Alaihi Wasallam
WHO	: World Health Organization
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
PTM	: Penyakit Tidak Menular
LDL	: Low Density Lipoprotein
HDL	: High Density Lipoprotein
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non Rapid Eye Movement
SOP	: Standar Operasional Prosedur
EEG	: Elektroensefalogram



## DAFTAR LAMBANG

%	=	Persen
-	=	Kurang
<	=	Kurang dari
>	=	Lebih dari
=	=	Sama dengan
$\beta$	=	Beta
$\alpha$	=	Alfa
$\mu$	=	Mu



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Matrik .....	94
Lampiran 2 Persetujuan Judul.....	95
Lampiran 3 Permohonan Data Awal.....	96
Lampiran 4 Surat Balasan Dari Puskesmas Klatak.....	97
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden.....	98
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden .....	99
Lampiran 7 Lampiran Identitas.....	100
Lampiran 9 Lembar Observasi.....	105
Lampiran 10 SOP Senam Ergonomis .....	107
Lampiran 11 Quesioner.....	109
Lampiran 12 Kisi - Kisi Kuesioner PSQI .....	110
Lampiran 13 Lampiran Revisi .....	111
Lampiran 14 Lampiran Revisi 2 .....	112
Lampiran 15 Surat Etik .....	113
Lampiran 16 Balasan Penelitian.....	114
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Skripsi 1.....	115
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Skripsi 2.....	116