

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL  
PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK  
PRATAMA SURYA HUSADA**



**LAILATUL NURAINI**

**NIM 202272086**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**

**2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL  
PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK  
PRATAMA SURYA HUSADA**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada  
Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



**LAILATUL NURAINI**

**NIM 202272086**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**

**202**

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 25 September 2024

Yang Menyatakan



Lailatul Nuraini

NIM. 202272086

## LEMBAR PERSETUJUAN

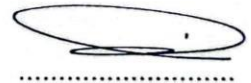
Proposal Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada  
Penderita Hiperkolesterol Di Klinik Pratama Surya Husada

Nama : Lailatul Nuraini  
Nim : 202272086  
Pada Tanggal : 03 Oktober 2024

Oleh:

Pembimbing I: Ns. Ima Rahmawati, S.Kep., Msi  
NIK. 162.601.029



.....

Pembimbing II: Ns. Raras Merbawani, S.Kep., M.H.Kes  
NIK. 162.601.119



.....



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

# UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS &amp; TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>  
 • [info@ubs-ppni.ac.id](mailto:info@ubs-ppni.ac.id)

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223  
 • Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto




## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : LAILATUL NURAINI  
 NIM : 202272086  
 Program Studi : Ilmu Keperawatan  
 Pada Tanggal : 05 Oktober 2024  
 Judul Skripsi : "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK PRATAMA SURYA HUSADA"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

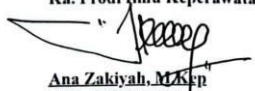
### DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)   
 Penguji 1 : Ima Rahmawati, M.Si., M.Kep. (.....)   
 Penguji 2 : Raras Merbawani, S.Kep.Ns.,M.HKes (.....) 

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 7 Oktober 2024

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

  
 Ana Zakiyah, M.Kes  
 NIK : 162 601 036

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK PRATAMA SURYA HUSADA”** tepat pada waktunya. Selesaiannya penulisan Proposal Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Siti Nur Hidayati, ST., M. M. Kes. Selaku Direktur Klinik Pratama Surya Husada.
- 2) dr. Roisa Feriani selaku dokter dan penanggung jawab Klinik Pratama Surya Husada
- 3) Responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam mengisi kuesioner.
- 4) Dr. Windu Santoso, M.Kep. selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan.
- 5) Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
- 6) Ana Zakiyah, M.Kep. selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- 7) Eka Nur So'emah, S.Kep., Ns., M. Kes. selaku penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
- 8) Ima Rahmawati, S.Kep.Ns., M.Si. selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
- 9) Raras Merbawani, S. Kep., Ns., M. HKes. selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
- 10) Staff dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah membantu terselaksainya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

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

Mojokerto, 25 September 2024  
Penulis

## DAFTAR ISI

PROPOSAL SKRIPSI .....	i
PROPOSAL SKRIPSI .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
<b>BAB 1</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>2</b>
1. 1 Latar Belakang.....	2
1. 2 Rumusan Masalah.....	4
1. 3 Tujuan Penelitian.....	4
1. 4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB 2</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
<b>2. 1 Kolesterol.....</b>	<b>6</b>
2. 1. 1 Pengertian kolesterol.....	6
2. 1. 2 Pengertian hiperkolesterolemia.....	7
2. 1. 3 Faktor Penyebab Kolesterol.....	8
2. 1. 4 Gejala Hiperkolesterol.....	10
2. 1. 5 Klasifikasi Kolestrol.....	10
2. 1. 6 Metabolisme Kolestrol.....	11
2. 1. 7 Pengelompokan Kadar Kolestrol.....	13
2. 1. 8 Pengukuran Kadar Kolestrol.....	13
2. 1. 9 Pengobatan Kolestrol.....	14
2. 1. 10 Pengendalian Kolesterol.....	15
<b>2. 2 Aktivitas Fisik.....</b>	<b>16</b>
<b>2. 3 Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>22</b>
<b>2. 4 Kerangka Teori.....</b>	<b>25</b>
<b>2. 5 Kerangka Konsep.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB 3</b>	
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
<b>3. 1. Desain Penelitian.....</b>	<b>27</b>
<b>3. 2. Populasi, dan Sampel.....</b>	<b>27</b>
3. 2. 1. Populasi.....	27
3. 2. 2. Sampel.....	27
<b>3. 3. Identifikasi variabel dan definisi operasional.....</b>	<b>28</b>
3. 3. 1. Identifikasi variabel.....	28
3. 3. 2. Identifikasi operasional.....	29
<b>3. 4. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>30</b>
3. 4. 1. Prosedur penelitian.....	30
3. 4. 2. Kerangka kerja.....	31
<b>3. 5. Pengumpulan data.....</b>	<b>32</b>
3. 5. 1. Metode pengumpulan data.....	32
3. 5. 2. Instrumen.....	32

3. 5. 3. Lokasi dan waktu penelitian.....	33
3. 6. Analisa data.....	33
3. 6. 1. Editing.....	33
3. 6. 2. Coding.....	33
3. 6. 3. Scoring.....	34
3. 6. 4. Tabulating.....	34
3. 7. Etika penelitian.....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN.....	52





## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengelompokan Kadar Kolesterol.....	13
Tabel 2. 3 Penelitian Yang Relevan.....	22
Tabel 3. 1 Identifikasi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Coding Penelitian.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Klinik Pratama Surya Husada.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Klinik Pratama Surya Husada.....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Di Klinik Pratama Surya Husada.....	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran Kadar Kolesterol Di Klinik Pratama Surya Husada.....	40
Tabel 4.5 Tabel Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Di Klinik Pratama Surya Husada.....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	31



## DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. (2010). *Memahami & Mencegah Kolesterol. Kupas Tuntas Kolesterol*. Kota Buku Indonesia.
- Aditya, T. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Hiperkolesterolemia pada populasi dewasa di Dusun Dlingseng, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta*.
- AMANDA FIRMANDANI. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pekerja di Area Pertambangan PT. Freeport Indonesia*.
- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.106>
- Ardian, J., Jauhari, M. T., & Rahmiati, B. F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah terhadap Penurunan Kadar Ldl (Low Density Lipoprotein) dan Kolesterol Total. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i1.733>
- Ariani, S. (2016). *Stop Gagal ginjal Dan Gngguan Gangguan Ginjal Lainnya*. Istana Media.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bahri, A. (2003). Manfaat Diet pada Penanggulangan Hiperkolesterolemia. *E-Usu Repository 2004 Universitas Sumatera Utara*.
- Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). *Validity of the Global Physical Activity Questionnaire ( GPAQ ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour*. 1–11.
- Hidayat, R. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2016). Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko. *Buku Pintar*

*Posbindu PTM. 2016.*

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kemenkes.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2018*. *Kemenkes RI*.

Kurniadi, D., & Nurrahmani, U. (2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Istana Media.

Mardalena, I. (2017). *Dasar - dasar Ilmu Gizi*. Pustaka baru Press 1.

Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. ANDI.

Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nurhayati. (2018). *Aktivitas Fisik dan Kadar Kolesterol Total dengan Kejadian Jantung Koroner di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah*. *Info Kesehatan*, 8(2), 24–30.

Nurrahmani, U. (2017). *Stop! Kolestrol Tinggi* (1st ed.). Familia.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Rantung, A. A., Umboh, A., & Mantik, M. F. J. (2014). *Hubungan Hiperkolesterolemia Dengan Obesitas Pada Siswa Smp Eben Haezar Manado*. *E-CliniC*, 2(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.2.2.2014.5031>

Rismawati, D. (2021). *Survey Aktivitas Fisik pada Orang Dewasa Madya umur 40-55 tahun di Kecamatan Rantau Pandan*. *Jurnal Score*, 1(2), 01–07. [www.ine.es](http://www.ine.es)

Rudolf, K., Lammer, F., Stassen, G., Froböse, I., & Schaller, A. (2020). *Show cards of the Global Physical Activity Questionnaire ( GPAQ ) – do they impact validity ? A crossover study*. 1–10.

Sastroasmoro, S., & Ismael. (2010). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. (3rd ed.). Sagung Seto.

- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.
- Soekidjo, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif dan Kombinasi*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Switzerland: WHO*.
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradinanja, S. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3), 116–122. <https://doi.org/10.24198/jsk.v2i3.11954>