

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN DIET RENDAH KOLESTEROL PADA LANSIA**  
**PENDERITA *HIPERKOLESTEROLEMIA* DI POSYANDU**  
**LANSIA DESA KEDUNGWUNGU BLITAR**



**OLEH**  
**FIRDA DEWI SAPUTRI**  
**NIM 16.1.094**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**  
**TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN DIET RENDAH KOLESTEROL PADA LANSIA  
PENDERITA *HIPERKOLESTEROLEMIA* DI POSYANDU  
LANSIA DESA KEDUNGWUNGU BLITAR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan  
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



OLEH  
FIRDA DEWI SAPUTRI  
NIM 16.1.094

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firda Dewi Saputri  
Tempat/ tanggal lahir : Jember, 1 Juni 1998  
NIM : 16.1.094  
Alamat : Desa Kedungwungu rt 3/1 Kecamatan  
Binangun Kabupaten Blitar

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan mengambil dari hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Desember 2018

Yang Menyatakan

ttd



Firda Dewi Saputri

NIM 16.1.094

## CURRICULUM VITAE



Nama : Firda Dewi Saputri

Tempat Tgl Lahir : Jember, 1 Juni 1998

Alamat Rumah : Desa Kedungwungu rt 3/1 Kecamatan Binangun  
Kabupaten Blitar

Nama Orang Tua :

Ayah : Sapuan

Ibu : Iput Nasiokah

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN 1 Kedungwungu Binangun

SMP : SMPN 1 Binangun

SMA : MAN 2 Blitar

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di Depan Tim Penguji

Tanggal: Juni 2019

Oleh:

Pembimbing I



Ns. Musthika W.M., S.Kep., M.Biomed

Pembimbing II



Ns. Bayu Budi L., S.Kep., M.Kep

**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program  
Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, Juni 2019

**TIM PENGUJI**

Nama

Tanda Tangan

Ketua : - Ns. Dian Pitaloka P, M.Kep

Anggota : - Sulistiyah, S.ST., M.Kes

- Ns. Musthika W.M., S.Kep., M.Biomed



Handwritten signatures of the examiners: Ns. Dian Pitaloka P, M.Kep; Sulistiyah, S.ST., M.Kes; and Ns. Musthika W.M., S.Kep., M.Biomed.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono., S.Kep., M.Kep

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Diet Rendah Kolesterol Pada Lansia Penderita Hiperkolesterolemia Di Posyandu Lansia Desa Kedungwungu Blitar” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagaisalah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH., S.Kep., Ners, M.M, selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Kumoro Asto L., S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ibu Ns. Musthika Wida, M.Biomed., selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dan selaku penguji III telah memberi masukan pada Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Ns. Bayu Budi L, M.Kep., selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Ns. Dian Pitaloka M.Kep., selaku penguji I yang telah memberi masukan pada Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Sulistiyah S.ST., M.Kes selaku penguji II yang telah memberi masukan pada Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
8. Ibu Iput Nasiokah S.ST., selaku bidan desa Kedungwungu dan seluruh kader desa Kedungwungu yang telah membantu pelaksanaan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh responden yang berpartisipasi untuk pelaksanaan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga Karya Tulis Ilmiah I ini selesai.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juni 2019

Penulis



## ABSTRAK

Saputri, Firda Dewi. 2019. **Gambaran Diet Rendah Kolesterol Pada Lansia Penderita Hiperkolesterolemia di Posyandu Lansia Desa Kedungwungu Blitar**. Karya Tulis Ilmiah. Progam Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Musthika Wida, M. Biomed. Pembimbing II Ns. Bayu Budi Laksono, M. Kep.

Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana meningkatnya kadar kolesterol yang melebihi batas normal ( $>200$  mg/dl) dalam darah. Penyebab hiperkolesterolemia dikarenakan asupan lemak yang tinggi dan kurangnya asupan diet rendah kolesterol yang banyak terjadi pada lansia karena semakin bertambah usia semakin meningkat pula kadar kolesterol darah. Sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan diet rendah kolesterol. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini seluruh peserta posyandu lansia di Desa Kedungwungu Blitar yang menderita hiperkolesterolemia. Sample dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hiperkolesterolemia di Desa Kedungwungu Blitar. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2019. Analisis data menggunakan data distribusi frekuensi. Dengan menggunakan instrumen kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan, sebanyak 9 lansia (41%) sudah baik dalam penerapan diet rendah kolesterol, 13 lansia (59%) masih cukup dalam penerapan diet rendah kolesterol. Hal ini dimungkinkan karena ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi diet rendah kolesterol adalah pekerjaan, pendidikan, dukungan keluarga. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan lansia untuk tetap menjaga pola makan dengan diet rendah kolesterol.

**Kata Kunci : hiperkolesterolemia, diet rendah kolesterol, lansia**

## ABSTRACT

Saputri, Firda Goddess. 2019 Low Cholesterol Diet Overview In Elderly Patients with Hypercholesterolemia in Posyandu Elderly Kedungwungu Village Blitar. Scientific papers. Nursing Study Program Polytechnic of dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Ns. Musthika Wida, M. Biomed. Supervisor II Ns. Bayu Budi Laksono, M. Kep.

Hypercholesterolemia is a condition in which increased levels of cholesterol beyond normal limits ( $> 200$  mg / dl) in the blood. The cause of hypercholesterolemia because of a high intake of fat and low cholesterol diet intake were more common in the elderly because of increasing age also increase the blood cholesterol levels. So that one attempts to do is to adopt a low-cholesterol diet. The study design used is descriptive. The population in this study all participants Posyandu in Blitar Kedungwungu village suffering from hypercholesterolemia. The study was conducted in May 2019. Data analysis using distribution and frequency. By using questionnaire instrument. The results showed, as many as nine elderly (41%) were either in the application of low-cholesterol diet, 13 elderly (59%) is still in the application of low-cholesterol diet. This is possible because there are several other factors that affect low-cholesterol diet is work, education, family support. Based on this research, the elderly are expected to maintain a diet with a low cholesterol diet.

**Keywords:** hypercholesterolemia, low-cholesterol diet, elderly

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Cover Dalam .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pernyataan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Curriculum Vitae .....</b>	<b>iv</b>
<b>Lembar Persetujuan .....</b>	<b>v</b>
<b>Lembar Pengesahan.....</b>	<b>vi</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>vii</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xv</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xvi</b>
<b>Daftar Singkatan .....</b>	<b>xvii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4

<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Lansia .....	6
2.1.1 Definisi Lansia .....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	6
2.1.3 Teori Lansia .....	8
2.1.4 Perubahan Fisiologis pada Lansia .....	11
2.2 Konsep Hiperkolesterolemia .....	14
2.2.1 Pengertian Hiperkolesterolemia.....	14
2.2.2 Faktor Penyebab Hiperkolesterolemia.....	14
2.2.3 Pencegahan Hiperkolesterolemia .....	17
2.2.4 Komplikasi Akibat Hiperkolesterolemia .....	17
2.2.5 Diagnosa Hiperkolesterolemia .....	18
2.3 Konsep Diet Rendah Kolesterol .....	19
2.3.1 Tujuan Diet .....	19
2.3.2 Syarat Diet .....	20
2.3.3 Bahan Makanan.....	21
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Diet Rendah Kolesterol .....	22
2.5 Pemeriksaan Diagnostik Hiperkolesterolemia.....	23
2.5 Kerangka Konsep .....	24
<b>BAB 3 Metode Penelitian.....</b>	<b>26</b>
3.1 Desain Penelitian .....	26
3.2 Kerangka Kerja .....	27
3.2.1 Definisi Kerangka Kerja .....	27

3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel.....	28
3.3.3 Sampling.....	28
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	29
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	29
3.4.2 Definisi Operasional.....	29
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	31
3.5.1 Pengumpulan Data .....	31
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	32
3.5.3 Waktu dan Tempat .....	33
3.5.4 Analisa Data .....	33
3.6 Etika Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	35
4.1.2 Data Umum.....	35
4.1.3 Data Khusus .....	37
4.2 Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran .....	41

<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>43</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	24
Gambar 2.1 Keterangan Gambar .....	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	27

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Bahan Makanan.....	21
Tabel 2.2 Kadar Kolesterol dalam Darah .....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Kolesterol, Pendidikan, Pekerjaan, Mendapat penyuluhan, Dukungan Keluarga responden untuk makan makanan rendah kolesterol .....	37
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Distribusi Gambaran Diet Rendah Kolesterol Pada Lansia Penderita Hiperkolesterol .....	38



## DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

DNA	: Deoxyribo Nucleic Acid
HDL	: High Density Lipoprotein
LDL	: Low Density Lipoprotein
<i>I</i>	: Interval
<i>K</i>	: Kategori
mg/dl	: Miligram Per Desiliter
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Biomed	: Magister Biomedik
M.Kes	: Magister Kesehatan
PTM	: Penyakit Tidak Menular
<i>R</i>	: Range atau Rentang
SH	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
WHO	: World Health Organization

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	45
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian ...	46
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Persetujuan Peneitian .....	47
Lampiran 4 Bukti Revisi Proposal .....	49
Lampiran 5 Lembar Permohonan Peneitian .....	50
Lampiran 6 Lembar Balasan Lahan .....	51
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian ....	52
Lampiran 8 Kuisisioner Diet Rendah Kolesterol .....	53
Lampiran 9 Kisi-Kisi Kuisisioner Diet Rendah Kolesterol.....	56
Lampiran 10 Rubrik Penilaian .....	57
Lampiran 11 <i>Master Sheet</i> .....	58
Lampiran 12 Bukti Revisi KTI.....	60
Lampiran 13 Lembar Konsul Pembimbing .....	61
Lampiran 14 Dokumentasi .....	64