

**STUDI KASUS : TERAPI AKTIVITAS FISIK BERJALAN SANTAI
INTENSITAS RINGAN PADA LANSIA DENGAN HIPERLIPIDEMIA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh
Sahla Hulaimi Zen
NIM 1907865

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR HAK CIPTA

**STUDI KASUS : TERAPI AKTIVITAS FISIK BERJALAN SANTAI
INTENSITAS RINGAN PADA LANSIA DENGAN HIPERLIPIDEMIA**

Oleh:

Sahla Hulaimi Zen

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sahla Hulaimi Zen

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan, dicetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa seijin dari penulis

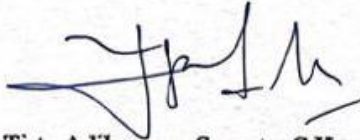
LEMBAR PENGESAHAN

SAHLA HULAIMI ZEN

**STUDI KASUS : INTERVENSI TERAPI AKTIVITAS FISIK BERJALAN SANTAI
INTENSITAS RINGAN PADA LANSIA DENGAN HIPERLIPIDEMIA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Tirta Adikusuma Suparto, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT. 920160119880105101

Pembimbing II



Schabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT. 920200119880419101

Mengetahui,

Ketua Program Studi D3 Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

NIP. 19820222 201212 2 003

ABSTRAK

Studi Kasus : Terapi Aktivitas Fisik Intensitas Ringan Pada Lansia Dengan Hiperlipidemia

Sahla Hulaimi Zen

NIM 1907865

Email : sahlahulaimi99@upi.edu

Hiperlipidemia mengacu kepada tingginya konsentrasi lipid, trigliserida dan kolesterol dalam darah. Hiperlipidemia merupakan salah satu factor resiko dari penyakit kardiovaskular. Penurunan kolesterol disinyalir dapat dilakukan dengan terapi aktivitas fisik intensitas ringan. Tujuan penelitian mendeskripsikan hasil terapi aktivitas fisik intensitas ringan pada lansia dengan hiperlipidemia. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah partisipan 2 orang yang berlokasi di wilayah masyarakat desa Ciwaruga yang dilakukan selama 4 kali dalam satu minggu dengan menggunakan alat cek kolesterol . Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan jalan santai dengan intensitas sedang terjadi penurunan kadar kolesterol dengan rata-rata 15,3 mg/dL dan 33 mg/dL. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan terapi aktivitas fisik intensitas ringan dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam darah.

Kata kunci : Hiperlipidemia, terapi aktivitas fisik, lansia, berjalan santai

ABSTRACT

Case Study : Light Intensity Physical Activity Therapy in Elderly With Hyperlipidemia

Sahla Hulaimi Zen

NIM 1907865

Email : sahlahulaimi99@upi.edu

Hyperlipidemia refers to high concentrations of lipids, triglycerides and cholesterol in the blood. Hyperlipidemia is a risk factor for cardiovascular disease. It is said that cholesterol reduction can be done with light intensity physical activity therapy. The purpose of the study was to describe the results of light intensity physical activity therapy in the elderly with hyperlipidemia. The research method used is qualitative with a case study approach. The number of participants is 2 people who are located in the community area of Ciwaruga village which is carried out 4 times a week using a cholesterol check tool. The results showed that after a moderate-intensity leisurely walk there was a decrease in cholesterol levels by an average of 15.3 mg/dL and 33 mg/dL. The conclusion in this study shows that light intensity physical activity therapy can reduce cholesterol levels in the blood.

Keywords: *Hyperlipidemia, physical activity therapy, elderly, leisurely walking*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Definisi Lansia	5
2.1.2 Konsep Penuaan Pada Lansia.....	5
2.1.3 Penyakit Pada Lansia	6
2.2 Konsep Medis Hiperlipidemia	6
2.2.1 Definisi Hiperlipidemia.....	6
2.2.2 Penyebab Hiperlipidemia	7
2.2.3 Manifestasi Klinis	8
2.2.4 Patofisiologi	9
2.2.5 Pemeriksaan Penunjang	11
2.2.6 Komplikasi	11
2.2.7 Penatalaksanaan	12

2.3	Konsep Diagnosa Keperawatan	13
2.3.1	Pengkajian	13
2.3.2	Diagnosa Keperawatan.....	16
2.3.4	Intervensi Keperawatan.....	17
2.3.5	Implementasi Keperawatan.....	18
2.3.6	Evaluasi Keperawatan.....	18
2.4	Konsep Aktivitas Fisik	19
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	19
2.4.2	Gangguan Aktivitas Fisik.....	19
2.4.3	Pengaturan Aktivitas Fisik.....	20
2.4.4	Edukasi Aktivitas Fisik	20
2.5	Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Design Penelitian.....	22
3.2	Subjek Penelitian.....	22
3.3	Fokus Studi.....	23
3.4	Definisi Operasional.....	23
3.5	Instrumen Penelitian.....	23
3.6	Metode Pengumpulan Data	24
3.7	Metode Uji Keabsahan	25
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.8.1	Lokasi Penelitian.....	25
3.8.2	Waktu Penelitian	26
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	26
3.10	Etika Penelitian	26
3.10.1	Penjelasan dan persetujuan	27
3.10.2	Anonim (tidak disebutkan namanya).....	27
3.10.3	Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Hasil	29
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	29
4.1.2	Pengkajian.....	29

4.1.3 Analisa Data.....	33
4.1.4 Diagnosa Keperawatan	35
4.1.5 Intervensi Keperawatan	36
4.1.6 Implementasi Keperawatan.....	39
4.1.7 Evaluasi Keperawatan.....	48
4.2 Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hiperlipidemia	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Analisa Data	32
Tabel 4.2 Diagnosa Keperawatan	34
Tabel 4.3 Intervensi Keperawatan.....	35
Tabel 4.4 Implementasi Keperawatan.....	38
Tabel 4.5 Evaluasi Keperawatan.....	47
Tabel 4.6 Hasil Implementasi Terapi Jalan Santai.....	55
Tabel 4.7 Hasil Implementasi Total	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pembentukan Sel Berbusa.....	10
Gambar 2.2	Aktivasi Trombosit Dan Faktor Jaringan Yang Mengakibatkan Pembentukan Trombosis	10
Gambar 2.3	Kerangka Teori	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SPO Terapi Aktivitas Fisik.....	62
Lampiran 2	Surat Keterangan Izin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	64
Lampiran 3	Surat Keterangan Izin Dinas Kesehatan	65
Lampiran 4	Inform Consent Ny.C	66
Lampiran 5	Inform Consent Ny.Y	67
Lampiran 6	Asuhan Keperawatan Ny.C	68
Lampiran 7	Asuhan Keperawatan Ny.Y	84
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 9	<i>Skrining Form</i> SQ-FFQ.....	101
Lampiran 10	Lembar Kegiatan Bimbingan.....	105
Lampiran 11	Lembar Revisian Seminar Proposal	110
Lampiran 12	Lembar Revisian Sidang Karya Tulis Ilmiah	111
Lampiran 12	Riwayat Hidup.....	112

DAFTAR SINGKATAN

HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
CVD	: <i>Cardiovaskular Disease</i>
CSR	: <i>Case Study Research</i>
WebMD	: <i>Web Medicine Doctor</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire</i>
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SPO	: Standar Prosedur Operasional
Lansia	: Lanjut Usia

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Wasim, S., Irfan, S., Gogoi, S., Srivastava, A., & Farheen, Z. (2019). Qualitative v/s. Quantitative Research- A Summarized Review. *Journal of Evidence Based Medicine and Healthcare*, 6(43), 2828–2832. <https://doi.org/10.18410/jebmh/2019/587>
- Amaliyyah, R. (2021). Asuhan Kefarmasian Sebagai Strategi Manajemen Terapi Pada Pasien Hiperlipidemia Di Apotek, 6.
- Armoogum, J., England, W., & Douglass, E. (2017). Evaluation and its importance for nursing practice, (April), 55–63.
- Aryani, A., Herawati, V. D., Keperawatan, P. I., & Surakarta, U. S. (2021). Kondisi Lanjut Usia Yang Mengalami Hiperkolesterolemia Di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia Desa Betengsari, Kartasura : Pilot Study. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 527–536. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.759>
- Busck, V., & Rain, H. (2018). Nurses ' perception of nursing diagnosis Department of System Administration EHR , County council of Uppsala , Sweden, (2006), 2010.
- Ducharme, N., & Radhama, R. (2012). Hyperlipidemia in the Elderly. *Clinics in Geriatric Medicine*, 24(3), 471–487. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2008.03.007>
- Fynmore, R. J. (2019). Bishop White Kennett's father. *Notes and Queries*, s9-IX(228), 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Larasati, A. N., & Boy, E. (2019). The Impact of Physical Activity in Elderly, 6(2).
- Lotfi, M., Zamanzadeh, V., Valizadeh, L., Khajehgoodari, M., Ebrahimpour, M., Mohammad, R., & Khalilzad, A. (2019). The implementation of the nursing process in lower - income countries : An integrative review, (October), 1–16. <https://doi.org/10.1002/nop2.410>
- Makbul, A. (2019). *Pedoman Pengelolaan Dislipidemi di Indonesia 2019. PB. Perkeni*.
- Naser, I. H., Alkareem, Z. A., & Mosa, A. U. (2021). Hyperlipidemia : pathophysiology , causes , complications , and treatment . A review. *Kerbala*

- Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Science*, 118–132.
- Oktaviani, D. J., Widiyastuti, S., Maharani, D. A., Amalia, A. N., Ishak, A. M., & Zuhrotun, A. (2020). Farmaka Farmaka. *Farmaka*, 18(1), 1–15.
- Onwe, P., Folawiyo, M., Ogah, A., Umahi, G., Okorochoa, A., & Afoke, A. (2015). Hyperlipidemia: Etiology and Possible Control. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 14(10), 2279–2861. <https://doi.org/10.9790/0853-1410693100>
- Pooranfar, S., E. S. (2014). The Effect of Exercise Training on Quality and Quantity of Sleep and Lipid Profile in Renal Transplant Patients: A Randomized Clinical Trial. *Original Article, Vol. 5*.
- Rizal, L. K. (2021). TAHAPAN PENGKAJIAN DALAM PROSES KEPERAWATAN.
- Selviana Anakonda, F. L. W. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner Correlation between exercise with cholesterol level on coronary heart disease patients, 02(02), 125–132.
- Semachew, A. (2018). Implementation of nursing process in clinical settings : the case of three governmental hospitals in Ethiopia , 2017. *BMC Research Notes*, 4–8. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3275-z>
- Shao, H., Chen, L., & Xu, J. (2011). Treatment of dyslipidemia in the elderly. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1263.2011.00055>
- Sharma, B. (2018). Processing of data and analysis. *Biostatistics and Epidemiology International Journal*, 1(1), 3–5. <https://doi.org/10.30881/beij.00003>
- Siddiqui, R., Ahamed, H. N., & Yusuff, I. (2020). Bisflavonoids fraction from *Araucaria bidwilli* Hook., reverses hyperlipidemia induced atherosclerosis in high-fat diet induced hyperlipidemia. *Future Journal of Pharmaceutical Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s43094-020-00109-y>
- Singh, S., & Bajorek, B. (2014). Defining “elderly” in clinical practice guidelines for pharmacotherapy. *Pharmacy Practice (Internet)*, 12(4), 0–0. <https://doi.org/10.4321/s1886-36552014000400007>
- Siregar, F. A., Makmur, T., Utara, U. S., Islam, U., & Utara, S. (2020). Metabolisme lipid dalam tubuh, 1(2).
- Su, L., Mittal, R., Ramgobin, D., Jain, R., & Jain, R. (2021). Review Article Current

Management Guidelines on Hyperlipidemia : The Silent Killer, 2021.

Wistar, G., & Norvegicus, R. (2018). KASUS Efek Anti Hiperlipidemik Ekstrak Etanol Daging Buah Semangka Merah (Citrullus Lanatus) Terhadap Kadar Low, 6(2), 41–48.

Yakain, finola calysta. (2020). *Uji Aktivitas Antihiperlipidemia Ekstra Daun Kepel (Stelechocarpus burahol) Secara In Vitro Menggunakan Metode Inhibisi Lipase.*