

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
PASIEN HIPERKOLESTEROLEMIA DI POLI RAWAT  
JALAN UPTD PUSKESMAS JERUKLEGI II**

**SKRIPSI**



Oleh:

**NANI SEPTIANA WARDANI**

**NIM. 31121231034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

**2024**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
PASIEN HIPERKOLESTEROLEMIA DI POLI RAWAT  
JALAN UPTD PUSKESMAS JERUKLEGI II**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh:

**NANI SEPTIANA WARDANI**

**NIM. 31121231034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

**2024**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN  
PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : NANI SEPTIANA WARDANI

NIM : 31121231034

Tanda Tangan :

Tanggal :



**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN PASIEN**  
**HIPERKOLESTEROLEMIA DI POLI RAWAT JALAN UPTD**  
**PUSKESMAS JERUKLEGI II**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**NANI SEPTIANA WARDANI**

**NIM. 31121231034**

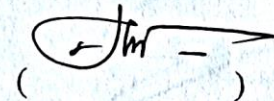
Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal .....

Pembimbing Utama : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns

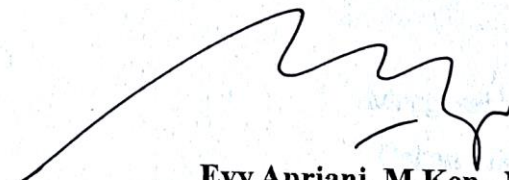


Pembimbing Anggota : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Evy Apriani, M.Kep., Ns.**

**NIP. 10310 95 158**



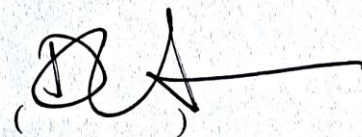
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Nani Septiana Wardani  
NIM : 31121231034  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien  
Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan Puskesmas  
Jeruklegi II


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

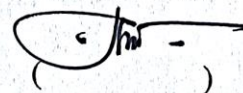
Penguji Utama : Sodikin, M.Kep.Ns.SpKep MB



Penguji Anggota 1 : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns



Penguji Anggota 2 : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes

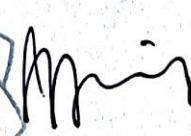


Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,  
Dekan Fikes



  
Sohimah, M.Keb.  
NIP. 10310 03 469

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Sarwa, AMK, S.Pd., M.Kes. selaku rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama dan penguji anggota I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
5. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing anggota dan penguji anggota II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
6. Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II, yang telah memberikan ijin dan banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan
7. Untuk keluarga saya yang tercinta yang senantiasa memberikan semangat, serta doa yang tak pernah putus mendoakan untuk kesuksesan
8. Teman-teman mahasiswa alih jenjang program studi S1 Keperawatan angkatan 2023/2024 Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu kompak untuk terus berjuang meraih cita-cita, semoga sukses bersama. Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan.

Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, Mei 2024

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nani Septiana Wardani

NIM : 31121231034

Ptogram Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Uniersitas Al-Irsyad **Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang Menyatakan

( Nani Septiana Wardani)



## DAFTAR ISI

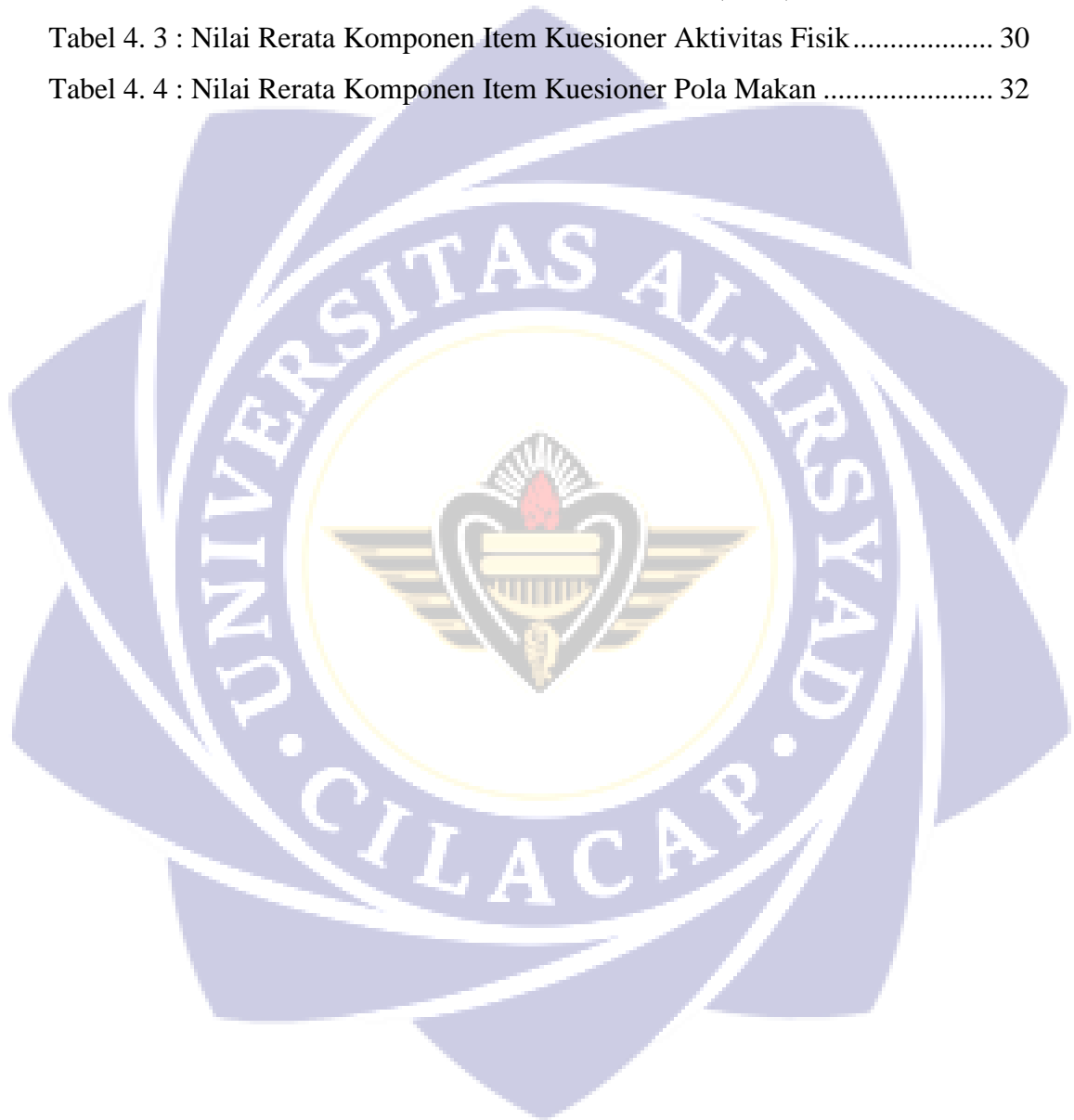
|  |           |
|--|-----------|
| HALAMAN SAMPUL .....   | ii        |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....                                 | iii       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....   | iv        |
| HALAMAN PENGESAHAN.....  | v         |
| KATA PENGANTAR .....   | vi        |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....                                  | viii      |
| ABSTRAK .....  | ix        |
| DAFTAR ISI.....  | x         |
| DAFTAR TABEL.....  | xii       |
| DAFTAR BAGAN .....   | xiii      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xiv       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....  | 1         |
| B. Rumusan Masalah .....   | 4         |
| C. Tujuan Penelitian.....  | 4         |
| D. Manfaat Penelitian.....   | 4         |
| E. Keaslian Penelitian .....   | 5         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>               | <b>7</b>  |
| A. Tinjauan Pustaka .....  | 7         |
| B. Kerangka Teori.....   | 17        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                               | <b>18</b> |
| A. Kerangka Konsep .....   | 18        |
| B. Variabel Penelitian .....   | 18        |
| C. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran ..... | 18        |
| D. Desain Penelitian.....  | 19        |
| E. Populasi dan Sampel .....   | 19        |
| F. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                 | 21        |
| G. Etika Penelitian .....  | 21        |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....                                     | 23        |
| I. Prosedur Pengumpulan Data .....                                   | 26        |
| J. Pengolahan Data.....  | 27        |
| K. Analisa Data .....  | 28        |
| <b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA .....</b>               | <b>29</b> |
| A. Analisis Univariat.....   | 29        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>  | <b>33</b> |
| A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....                               | 33        |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                     | 35        |
| C. Implikasi untuk Keperawatan.....                                  | 35        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                              | <b>36</b> |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan.....          | 36        |
| B. Saran.....               | 36        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>38</b> |
| LAMPIRAN                    |           |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....  | 5  |
| Tabel 3. 1 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.... | 19 |
| Tabel 4. 1 : Deskripsi karakteristik (n=60) .....                                | 29 |
| Tabel 4. 2 : Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan (n=60) .....                | 30 |
| Tabel 4. 3 : Nilai Rerata Komponen Item Kuesioner Aktivitas Fisik.....           | 30 |
| Tabel 4. 4 : Nilai Rerata Komponen Item Kuesioner Pola Makan .....               | 32 |



## DAFTAR BAGAN

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Teori ..... | 17 |
| Bagan 3. 1 Kerangka Konsep..... | 18 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar Permohonan menjadi Responden..... | 43 |
| Lampiran 2. Informed Consent .....                   | 44 |
| Lampiran 3. Kuesioner Data Responden .....           | 45 |
| Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik .....          | 46 |
| Lampiran 5. Pola Makan .....                         | 49 |
| Lampiran 6. Hasil Olah Data .....                    | 51 |
| Lampiran 7. Log Book.....                            | 52 |

