

**KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KLIEN  
HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA SEBELUM DAN  
SESUDAH MELAKUKAN SENAM  
LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SYIFA NABILA RUFINA  
NIM : 10120070**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KLIEN  
HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA SEBELUM DAN  
SESUDAH MELAKUKAN SENAM  
LANSIA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SYIFA NABILA RUFINA  
NIM : 10120070**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 11 Juli 2023

Syifa Nabila Rufina

**Kadar Kolesterol Pada Klien Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia**

xii + 55 halaman + 5 tabel + 1 gambar + 11 Lampiran

**ABSTRAK**

Hiperkolesterolemia merupakan penyakit gangguan metabolisme yang ditandai dengan kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal. Faktor penyebab hiperkolesterolemia pada lansia adalah menurunnya tingkat aktivitas, gaya hidup, kebiasaan merokok, dan pola makan yang tidak teratur. Cara mengontrol kadar kolesterol pada hiperkolesterolemia salah satunya adalah dengan melakukan senam lansia. Tujuannya untuk menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Hiperkolesterolemia dapat terjadi karena kebiasaan gaya hidup yang tidak teratur seperti makan makanan dengan kadar lemak yang tinggi, merokok, dan mengonsumsi alkohol. Tujuan penulisan dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui kadar kolesterol pada klien hiperkolesterolemia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia selama 7 hari dengan subyek yaitu 4 responden warga Kelurahan Sukahurip Kota Tasikmalaya. Jenis desain dari karya tulis ilmiah ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan proses penelitian dilakukan selama dua kali pertemuan selama 7 hari. Penyajian data keempat subyek dituangkan dalam lembar observasi dan dokumentasi. Hasil studi kasus dari karya tulis ilmiah ini adalah dari mulai pengkajian, pengecekan kadar kolesterol, dan kemudian dilakukannya senam lansia selama dua kali pertemuan dalam tujuh hari terdapat hasil yaitu kadar kolesterol pada empat subyek menurun dengan selisih 4 mg/dl sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Kesimpulan karya tulis ilmiah ini menunjukkan terdapat penurunan kadar kolesterol pada keempat subyek setelah melakukan senam lansia. Saran pada karya tulis ilmiah ini ditujukan kepada institusi pelayanan kesehatan dan peneliti selanjutnya.

**Kata kunci** : Hiperkolesterolemia, Lansia, Senam

**Daftar Pustaka** : 22 buah (2016-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, July 2023*

*Syifa Nabila Rufina*

***Cholesterol Levels In Hypercholesterolemic Clients In The Working Area Of Uptd Puskesmas Tamansari, Tasikmalaya City, Before And After Participating In Elderly Exercise***

*xii + 55 pages + 5 tables + 1 pictures + 11 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypercholesterolemia is a metabolic disorder characterized by elevated levels of cholesterol in the blood exceeding the normal limits. The contributing factors of hypercholesterolemia in the elderly include decreased activity levels, lifestyle choices, smoking habits, and irregular eating patterns. One of the ways to control cholesterol levels in hypercholesterolemia is by engaging in senior exercises. The goal is to reduce blood cholesterol levels in the elderly. Hypercholesterolemia can occur due to irregular lifestyle habits such as consuming high-fat foods, smoking, and alcohol consumption. The purpose of this scientific paper is to determine the cholesterol levels in hypercholesterolemic clients before and after engaging in senior exercises for 7 days, with a sample of 4 respondents from Sukahurip Subdistrict, Tasikmalaya City. The design of this scientific paper is qualitative descriptive with a case study approach, and the research process was conducted through two sessions over 7 days. The data presentation for the four subjects is documented through observation and documentation sheets. The results of this scientific paper's case study show that, starting from assessment, cholesterol level checks, and then engaging in senior exercises through two sessions over seven days, there was a decrease in cholesterol levels for all four subjects, with a difference of 4 mg/dL before and after participating in senior exercises. The conclusion of this scientific paper indicates a decrease in cholesterol levels for all four subjects after engaging in senior exercises. Recommendations in this scientific paper are directed towards healthcare institutions and future researchers.*

**Keywords:** *Hypercholesterolemia, Elderly, Exercise*

**Bibliography:** *22 pieces (2016-2022)*