

**PENGARUH *HOME-BASED EXERCISE TRAINING*
TERHADAP KOLESTEROL PADA PASIEN JANTUNG
KORONER DI KLINIK JANTUNG RSD MANGUSADA
KABUPATEN BADUNG**



SKRIPSI

NI MADE YULIASTRI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH *HOME-BASED EXERCISE TRAINING* TERHADAP
KOLESTEROL PADA PASIEN JANTUNG KORONER
DI KLINIK JANTUNG RSD MANGUSADA
KABUPATEN BADUNG**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali



OLEH

**NI MADE YULIASTRI
C2120017**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH HOME BASED EXERCISE TRAINING TERHADAP KOLESTEROL
PADA PASIEN JANTUNG KORONER DI KLINIK JANTUNG RSD MANGUSADA
KABUPATEN BADUNG

Diajukan Oleh

NI MADE YULIASTRI

NIM : C2120017

Mangupura, 14 Januari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. I Made Dwie Pradnya S,S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0813068801

Pembimbing II



Ns. Putu Wira Kusuma Putra,S.Kep,M.Kep
NIDN : 0807068702

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan



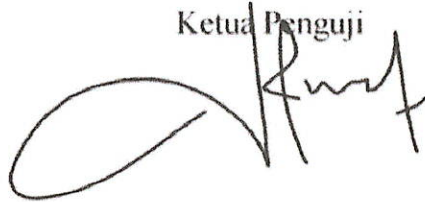

Ns I Putu Artha Wijaya.S.Kep M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 26 Januari 2022
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

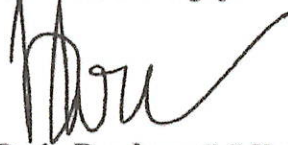
Ketua Penguji



Ns.Ni Nyoman Suardani,S.Kep,MM

NIDN : 08863790019

Sekretaris Penguji



Ns I Made Dwie Pradnya S,S.Kep.,M.Kes

NIDN: 0813068801

Anggota Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra,S.Kep,M.Kep

NIDN : 0807068702

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan



Ns I Putu Artha Wilaya S.Kep,M.Kep

NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Yuliastri

NIM : C2120017

Jurusan : S1 Keperawatan.

Judul Skripsi :Pengaruh *Home-based exercise training* terhadap kolesterol
pada pasien jantung koroner di Klinik Jantung RSD

Mangusada

Kabupaten Badung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2022



(Ni Made Yuliastri)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2022

Ni Made Yuliastri

Pengaruh *Home-Based Exercise Training* Terhadap Kolesterol Pada Pasien Jantung Koroner Di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung

XVI + 81 + 11 tabel + 14 skema + 8 lampiran

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner jumlah penderita yang terus bertambah setiap tahunnya. Salah satu penyebab utama meningkatnya penyakit jantung koroner adalah kadar kolesterol dalam darah. Mengendalikan kolesterol dalam darah dengan latihan fisik terprogram secara mandiri di rumah yaitu *home-based exercise training*. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya pengaruh *home-based exercise training* terhadap kolesterol pada pasien jantung koroner di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.

Penelitian dilaksanakan dengan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan Desain yang akan digunakan adalah *pre-test and post-test nonequivalent control group desain*. Penelitian dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2021 dengan jumlah sampel 20 responden kelompok perlakuan dan 20 responden kelompok kontrol dengan *Consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *cholesterol meter*. Data dianalisis menggunakan uji *Independent sample T Test*.

Hasil penelitian kolesterol kelompok perlakuan dengan rerata pre test yaitu 202,35 mg/dl terjadi penurunan post test yaitu 176,15 mg/dl sedangkan kelompok kontrol dengan rerata pre test sebesar 211,55 mg/dl terjadi penurunan nilai kolesterol post test yaitu 205,25 mg/dl. Analisis adanya pengaruh *home-based exercise training* terhadap kolesterol pada pasien jantung koroner didapatkan nilai $p < 0,001$. Terdapat pengaruh *home-based exercise training* terhadap kolesterol pada pasien jantung koroner di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar selalu memberikan terapi *home-based exercise training* kepada pasien jantung koroner sehingga dapat kolesterol terkontrol.

Kata kunci: *home-based exercise training*, Kolesterol, Jantung

KoronerDaftar Pustaka: 50 (2010-2)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2022

Ni Made Yuliastri

Pengaruh *Home-Based Exercise Training* Terhadap Kolesterol Pada Pasien Jantung Koroner Di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung

XVI + 81 + 11 tabel + 14 skema + 8 lampiran

ABSTRACT

The number of people suffering from coronary heart disease continues to increase every year. One of the main causes of the increase in coronary heart disease is the level of cholesterol in the blood. Controlling blood cholesterol levels through programmed physical exercises at home, namely home exercise training. This study aims to determine the effect of home exercise training on cholesterol levels of patients with coronary heart disease in the cardiac clinic of RSD Mangusada, Badung Regency.

The research was conducted with a quasi-experimental research type, using a pre-test and post-test design without an equivalent control group as the design. The study was conducted from September to October 2021 with a total sample of 20 respondents from the treatment group and 20 respondents from the control group using consecutive sampling. Data were collected using a cholesterol meter. Data were analyzed using the T-test for independent samples.

The results of the cholesterol study in the treatment group with a pretest mean of 202.35 mg/dl, a posttest cholesterol reduction of 176.15 mg/dl, while the control group with a pretest mean of 211.55 mg/dl experienced a posttest cholesterol reduction of 205.25 mg/dl. Analysis of the effect of home exercise training on cholesterol levels in patients with coronary heart disease showed a p-value < 0.001 There is an effect of home exercise training on cholesterol levels in patients with coronary heart disease in the cardiac clinic of RSD Mangusada, Badung Regency. The recommendations of this study should serve as an encouragement to nurses to always offer home exercise training to coronary patients so that cholesterol levels can be controlled.

Keywords: home-based exercise training, cholesterol, coronary

heart bibliography: 50 (2010-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Home-based exercise training* terhadap kolesterol pada pasien jantung koroner di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati saya menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. I Made Dwie Pradnya S, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Direktur RSD Mangusada Kabupaten Badung atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar di STIKES Bina Usada Bali yang telah ikut berpartisipasi selama proses penulisan skripsi ini.
7. Orang tua, Alm suami, anak- anak dan seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan material dan moral serta menjadi sumber inspirasi dalam penulisan skripsi ini.
8. Rekan – rekan seperjuangan kelas D III A STIKES Bina Usada Bali yang ikut memberikan dukungan moral selama penulisan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu saya sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata saya mengucapkan terima kasih.

Mangusada, Januari 2022

Ni Made Yuliasri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
3. Peneliti Lain.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Penyakit Jantung Koroner.....	9
1. Definisi Penyakit Jantung Koroner.....	9
2. Etiologi Penyakit Jantung Koroner.....	10

3.	Gejala Penyakit Jantung Koroner.....	12
4.	Patofisiologi Penyakit Jantung Koroner.....	12
5.	Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner.....	15
B.	Konsep Kolesterol.....	20
1.	Definisi Kolesterol.....	20
2.	Klasifikasi Kolesterol.....	21
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol.....	22
4.	Proses Kolesterol Dalam Tubuh.....	24
5.	Manifestasi Klinis.....	25
6.	Cara Mengukur Kadar Kolesterol.....	25
7.	Cara Mengendalikan Kadar Kolesterol.....	26
C.	Konsep <i>Home Based Exercise Training</i>	27
1.	Definisi <i>Home Based Exercise Training</i>	27
2.	Latihan <i>Home Based Exercise Training</i>	28
3.	Tujuan Latihan <i>Home Based Exercise Training</i>	28
4.	Kontraindikasi <i>Home Based Exercise Training</i>	29
5.	Prinsip-Prinsip <i>Home Based Exercise Training</i>	30
6.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Home Based Exercise Training</i> ...	31
7.	Langkah-langkah Latihan <i>Home Based Exercise Training</i>	31
D.	Pengaruh <i>Home Based Exercise Training</i> Terhadap Kolesterol pada Penyakit Jantung Koroner.....	36
E.	Kerangka Teori.....	39

BAB III KERANGKA KONSEP

A.	Kerangka Konsep	40
B.	Hipotesis Penelitian.....	41
C.	Definisi Operasional Variabel.....	42

BAB IV METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	43
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	43

C. Tempat dan Waktu Penelitian	47
D. Etika Penelitian	47
E. Alat Pengumpulan Data	49
F. Prosedur Pengumpulan Data	50
G. Analisis Data	52

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
B. Analisa Univariat.....	56
1. Karakteristik Responden.....	56
2. Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Home-Based Exercise Training</i> pada Kelompok Perlakuan.....	58
3. Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Melakukan Aktivitas Biasa pada Kelompok Kontrol.....	59
C. Analisa Bivariat.....	59
1. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Home-Based Exercise Training</i> pada Kelompok Perlakuan.....	59
2. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Melakukan Aktivitas Biasa pada Kelompok Kontrol.....	61
3. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	60

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	64
1. Karakteristik Responden.....	64
a. Karakteristik Usia.....	64
b. Karakteristik Jenis Kelamin.....	65
c. Karakteristik Riwayat Merokok.....	66

d. Karakteristik Obesitas.....	68
e. Karakteristik Hipertensi.....	69
f. Karakteristik Diabetes Melitus.....	71
2. Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Home-Based Exercise Training</i> pada Kelompok Perlakuan.....	72
3. Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Melakukan Aktivitas Biasa pada Kelompok Kontrol.....	74
4. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Home-Based Exercise</i> <i>Training</i> pada Kelompok Perlakuan.....	75
5. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner Sebelum dan Setelah Melakukan Aktivitas Biasa pada Kelompok Kontrol.....	77
6. Menganalisa Perbedaan Kolesterol Pasien Jantung Koroner pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	78
B. Keterbatasan Penelitian.....	80
C. Implikasi.....	81

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengelompokan Kadar Kolesterol.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Home-based exercise training</i> terhadap kolesterol pada penderita jantung di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	42
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Merokok, Obesitas, Hipertensi dan Diabetes melitus pada Kelompok Perlakuan di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung (n=20).....	56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Merokok, Obesitas, Hipertensi dan Diabetes melitus pada Kelompok Kontrol Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung (n=20).....	57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah diberikan <i>Home-based exercise training</i> pada kelompok perlakuan di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung (n=20).....	56
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah melakukan aktivitas biasa pada kelompok Kontrol di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung (n=20).....	59
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah diberikan <i>Home-based exercise training</i> pada kelompok perlakuan di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	60
Tabel 5.6 Analisis kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah diberikan <i>Home-based exercise training</i> pada kelompok perlakuan di Klinik Jantung RSD Mangusada	

Kabupaten Badung.....	60
Tabel 5.7 Uji Normalitas Data perbedaan kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah melakukan aktivitas biasa pada kelompok kontrol di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	61
Tabel 5.8 Analisis kolesterol pasien jantung koroner sebelum dan setelah melakukan aktivitas biasa pada kelompok kontrol di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	62
Tabel 5.9 Analisis Perbedaan kolesterol pasien jantung koroner pada kelompok perlakuan dan kontrol di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cholesterol Meter (Alat Ukur Kolesterol).....	26
Gambar 2.2 Gerakan Siku Lurus ke depan.....	31
Gambar 2.3 Gerakan Siku Lurus ke Atas.....	31
Gambar 2.4 Gerakan Siku ke Samping.....	32
Gambar 2.5 Gerakan Siku Lurus ke Atas.....	32
Gambar 2.6 Gerakan Lengan Ke Samping.....	32
Gambar 2.7 Gerakan mengayunkan lengan.....	33
Gambar 2.8 Gerakan Tangan Menyentuh Pinggang.....	33
Gambar 2.9 Gerakan Memutar Bahu.....	33
Gambar 2.10 Gerakan punggung dan lutut.....	34
Gambar 2.11 Gerakan Punggung dan Lutut.....	34
Gambar 2.12 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh <i>Home-based exercise training</i> terhadap kolesterol pada penderita jantung di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	39
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Home-based exercise training</i> terhadap kolesterol pada penderita jantung di Klinik Jantung RSD Mangusada Kabupaten Badung.....	37
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Penelitian
- Lampiran 3. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Standar Prosedur Operasional *Home-based exercise training*
- Lampiran 7. Master tabel
- Lampiran 8. Hasil penelitian
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10. Leaflet Latihan Aktifitas *Home-based exercise training*
- Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anakonda, S., Widianny, F. L., & Inayah. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner Correlation between exercise with cholesterol level on coronary heart disease patients. *Ilmu Gizi Indonesia*, 02(02), 125–132.
- Andini, M. P. (2016). Ubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol Darah Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Rsup Dr. M. Djamil Padang Tahun 2016. *Jurnal Andalas*.
- Aristoteles. (2018). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Kadar High Density Lipoprotein (HDL). *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(2), 153–162.
- Budiyarti, L. (2016). Home Based Exercise Training Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Karya Ilmiah Akhir*, 5–34.
- Dokal, W. L. N., Rumende, R. R. ., & Akay, T. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Pencegahan Pasien Hiperkolesterolemia Di Wilayah Puskesmas Touluaan Kecamatan Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Buletin Sariputra*, 6(2), 2016.
- Febriansah, R., Winanta, A., & Wibowo, A. E. (2021). Deteksi Dini Penyakit Hipertensi Dan Pencegahan Penyakit Stroke Bagi Jamaah Prm Mutihan Kotagede. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Goyena, R. (2019). Pengertian Kolesterol dan Klasifikasi Kolesterol. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Handayani, M., Andika, M., Saputra, S., Rhomadhon, M., Kebidanan, F., Kader, U., & Palembang, B. (2020). Analisis Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Jantung. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim, & Prawata, A. H. M. (2018). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Poli Klinik Jantung. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 79–88.
- Januzzi, J. L., Motiwala, S. R., Maddox, T. M., Fonarow, G. C., Masoudi, F. A., Allen, L. A., ... Yancy, C. W. (2017). 2017 ACC Expert Consensus Decision Pathway for Optimization of Heart Failure Treatment: Answers to 10 Pivotal Issues About Heart Failure With Reduced Ejection Fraction. *Journal of the*

American College of Cardiology.

- Kasron, K. (2018). Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Penurunan Foot Oedem Pada Penderita Congestive Heart Failure (CHF): Pilot Project. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*.
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2016). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132.
- Mutarobin, M. (2019). Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Coronary Artery Disease Pre Coronary Artery Bypass Grafting. *Quality : Jurnal Kesehatan*.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patriyani, R. E. H., & Purwanto, D. F. (2016). Faktor Dominan Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK). (*JKG*) *JURNAL KEPERAWATAN GLOBAL*.
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. *Jurnal Keolahragaan*. 9
- Pradana, V. O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 12.
- Purnamasari, R. P., Tahiruddin, & Indriastuti, D. (2020). Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Usia Pra Lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Putri, R. D., Nur'aeni, A., & Belinda, V. (2018). Kajian Kebutuhan Belajar Klien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Journal of Nursing Care*.
- Rahmad, A. H. al. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 241.
- Restyani, A. E. (2015). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral terhadap Kadar Kolesterol Total (Studi pada Mahasiswa di

Universitas Muhammadiyah Malang). *Muhammadiyah Journal of Nursing*.

Rida, Z. (2019). Pengaruh Home Based Exercise Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia (Di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Jombang). *Universitas Jombang*, 8(5), 55.

Rumapea, M. T. (2017). Pengaruh Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total. *USU Medan*, 5–12.

Safitri, R. R. (2017). Pengaruh Pemberian Diet Jantung Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Jantung Rawat Inap Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Aisyiyah Yogyakarta*, 1–14.

Sanityoso, A., & Christine, G. (2017). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta:EGC

Sari, A. D. (2018). Hubungan Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hdl Dan Ldl Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Jantung Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Director*, 15(40), 6–13.

Saputri, V. F., & Herawati, T. M. (2019). Faktor - Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Pjk) Pada Usia Dewasa Di Rs Haji Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 74–79

Setyaji, D. Y., Prabandari, Y. S., & Gunawan, I. M. A. (2018). Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

Smeltzer, S. &, & Bare, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suharsono, T. (2018). Dampak Home Based Exercise Training Terhadap Kapasitas Fungsional Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 63–68.

Sutrisno, D., Panda, A. L., & Ongkowijaya, J. (2015). Gambaran Profil Lipid Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *E-CliniC*.

Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta:CV Andi Offset

Tandra, H. (2018). *Dari Daibetes Menuju Jantung dan Stroke*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

WHO. (2019). WHO | World Hypertension Day 2019. *Who*.