

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK DALAM MENINGKATKAN  
KEBERSIHAN KOLON PERSIAPAN KOLONOSKOPI  
DI IBS RSUP DR SARDJITO YOGYAKARTA**

TESIS

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat  
Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



ABROR SHODIQ  
20111050010

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

## Pernyataan Orisinalitas

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abror Shodiq

NIM : 20111050010

Program Studi : Magister Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir tesis ini. Apabila dikemudian hari terbukti tesis ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Yogyakarta, September 2015

Tanda tangan



Abror Shodiq

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Sebuah hasil perjuangan yang dengan tulus dipersembahkan kepada mereka yang istimewa, kepada mereka yang luar biasa. Karena-Mu kesulitan itu sirna. Karena-Mu kemudahan itu tiba. Karena-Mu Tugas Akhir ini ada. Ya, karena-Mu segala sesuatu ada **Allah SWT**. Semoga Engkau senantiasa meneguhkan imanku, meluruskan niatku, menundukan kapalaku hanya kepada Engkau, Sang Penguasa Semesta.

Terima kasih kepada istriku, **Khoiri Muslimah** atas cinta, semangat dan doa tulus yang tak pernah putus. Putri-putriku, **Nabilah Azka Abror** dan **Nasywa Hanifah Abror** yang mewarnai hidupku serta senantiasa menghibur di saat penat.

Kepada orang tuaku, terima kasih telah banyak memberikan doa, motivasi dan telah mengajarku pelajaran berharga untuk tetap istiqomah dalam segala kondisi.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT., atas segala karunia dan ridho-NYA, sehingga tesis dengan judul : “Pengaruh Aktifitas Fisik Dalam Meningkatkan Kebersihan Kolon Persiapan Kolonoskopi Di IBS RSUP Dr Sardjito Yogyakarta ” ini dapat diselesaikan.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Keperawatan (M.Kep.) dalam bidang keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya, kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Cipto, MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
2. Dr. Achmad Nurmandi, M.Sc selaku Direktur Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
3. Yuni Permatasari Istanti., M. Kep.Ns., Sp.KMB. CWCS, selaku Ketua Program Studi Magister keperawatan Universitas Muhammadiyah yang telah memberikan arahan dan masukan demi tersempurnanya tesis ini.
4. Dr. Elsy Maria Rosa, M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan masukan demi sempurnanya tesis ini.
5. Harmilah, S.Pd, S.Kep.Ns.,M.Kep. Sp.KMB, selaku pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan masukan demi sempurnanya tesis ini.
6. Seluruh staf pengajar di Program Studi Magister Keperawatan atas bimbingan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Dr Mochammad Syafak Hanung, Sp.A, selaku Direktur Utama RSUP Dr. Sardjito yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melanjutkan

8. Kepala Instalasi Bedah Sentral dan seluruh perawat Instalasi Bedah Sentral RSUP Dr Sardjito yang telah membantu penulis selama pendidikan dan penyusunan tesis ini.
9. Dr Putut Bayu Purnama, Sp.PD. (KGEH), Dr. dr Neneng Sp.PD (KGEH), dr Catrina, Sp.PD. (KGEH) telah membantu memberikan arahan tentang kolonoskopi.
10. Responden dan keluarganya yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam mengikuti pelaksanaan penelitian ini.
11. Perawat Dahlia 1, Dahlia 4, dan Dhalia 2 yang telah banyak membantu penulis selama penelitian ini.
12. Untuk istriku tercinta (Khoiri Muslimah, SKM) dan anakku tersayang (Nabilah Azka abror dan Nasywa Hanifah Abror) atas dukungan, pengertian, pengorbanan dan kasih sayangnya.
13. Orang tua (Kundari Mustofa dan Siti Masiyah) dan mertua (Haryono Zaly Arief dan Sri Sulyati) yang telah memberikan dukungan dan do'a.
14. Rekan-rekan mahasiswa S2 Keperawatan 2011 atas dukungannya.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam penyelesaian tesis ini. Dengan keterbatasan pengalaman, pengetahuan maupun pustaka yang ditinjau, penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan dan perlu pengembangan lebih lanjut agar benar benar bermanfaat. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran agar tesis ini lebih sempurna serta sebagai masukan bagi penulis untuk penelitian dan penulisan karya ilmiah di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap tesis ini memberikan manfaat bagi kita semua terutama untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya keperawatan.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN ORISINALITAS</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR PERSAMAAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>INTISARI</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Penelitian Terkart .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Kolonoskopi .....	9
2. Aktifitas Fisik .....	11
3. Kebersihan Kolon .....	16
4. Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kebersihan Kolon .....	28
B. Kerangka Teori .....	31
C. Kerangka Konsep .....	32
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	33
A. Desain Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	36
E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Uji Validitas dan reliabilitas .....	**

G. Cara pengumpulan Data .....	42
H. Pengolahan dan Metode Analisis Data .....	45
a. Analisis univariat .....	46
b. Analisis bivariat .....	46
I. Etika penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Karakteristik Responden .....	50
a. Kebersihan kolon responden yang tidak mengayuh sepeda ..	52
b. Kebersihan kolon responden yang mengayuh sepeda .....	53
2. Hasil Analisis Bivariat .....	53
a. Perbandingan faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan kolon .....	53
b. Perbandingan skor kebersihan kolon kiri, kolon transversum, kolon kanan dan kolon total .....	56
c. Perbedaan kebersihan kolon responden yang mengayuh sepeda statis terhadap responden yang tidak mengayuh sepeda statis .....	57
B. Pembahasan .....	58
1. Karakteristik Responden .....	58
a. Berdasarkan jenis kelamin .....	58
b. Berdasarkan usia .....	59
c. Berdasarkan diagnosa .....	59
d. Berdasarkan pendidikan .....	59
e. Berdasarkan pekerjaan .....	60
f. Berdasarkan IMT .....	60
g. Kebersihan kolon responden yang tidak mengayuh sepeda ..	61
h. Kebersihan kolon responden yang mengayuh sepeda .....	61
2. Hasil Analisis Bivariat .....	62
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian .....	67
1. Kekuatan .....	67
2. Kelemahan .....	67
D. Kesulitan Penelitian .....	68
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, IMT, diagnosa medis, suku, pendidikan, status rawat dan pekerjaan .....	51
Tabel 4.2 Kebersihan kolon pada responden yang tidak mengayuh Sepeda .....	52
Tabel 4.3 Kebersihan kolon pada responden yang mengayuh sepeda .....	53
Tabel 4.4 Hasil perbandingan kebersihan kolon dengan variabel : jenis kelamin, usia, IMT, diagnosa, pekerjaan, status rawat, pendidikan.....	54
Tabel 4.5 Hasil perbandingan skor kebersihan kolon kiri, kolon transversum, kolon kanan dan kolon total pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan .....	56
Tabel 4.6 Hasil perbandingan skor kebersihan kolon total pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.....	57



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Derajat atau skala kebersihan usus .....	23
Gambar 2.2 Area penilaian kebersihan kolon .....	24
Gambar 2.3 Hubungan aktifitas fisik dengan insiden sistem gastrointestinal	28
Gambar 2.4 Kerangka teori .....	31
Gambar 2.5 Kerangka konsep .....	32
Gambar 3.1 Skema rancangan penelitian pra eksperimen.....	33
Gambar 3.2 Petunjuk skoring BPPS .....	40
Gambar 3.3 Bagan alur penelitian .....	45

## DAFTAR PERSAMAAN

<b>Persamaan 3.1</b>	Persamaan estimasi besar sampel untuk penelitian yang bertujuan menguji hipotesis beda 2 mean kelompok independen .....	35
----------------------	---	----

## DAFTAR SINGKATAN

<b>ACG</b>	: <i>American College of Gastroenterology</i>
<b>AMC</b>	: <i>Academic Medical Center</i>
<b>ASGE</b>	: <i>American Society for Gastrointestinal Endoscopy</i>
<b>BB</b>	: Berat Badan
<b>BPPS</b>	: <i>Boston Bowel Preparation Scale</i>
<b>DNM</b>	: Denyut Nadi Maksimal
<b>DM</b>	: Diabetes Mellitus
<b>ES</b>	: Ergo Sistema
<b>GER</b>	: <i>Gastrointestinal Emptying Ratio</i>
<b>HRP</b>	: <i>Human Subject Research Program</i>
<b>IBS</b>	: Instalasi Bedah Sentral
<b>IMT</b>	: Indeks Massa Tubuh
<b>JCI</b>	: <i>Joint Commission International</i>
<b>LC</b>	: <i>Left Colon</i>
<b>NaP</b>	: <i>Natrium Phosphat</i>
<b>NGCH</b>	: <i>National Guideline Clearing House</i>
<b>PNS</b>	: <i>Pegawai Negeri Sipil</i>
<b>PEG</b>	: <i>Poly Ethylene Glycol</i>
<b>RC</b>	: <i>Right colon</i>
<b>RR</b>	: <i>Recovery Room</i>
<b>SPO</b>	: <i>Standart Prosedur Operasional</i>
<b>TB</b>	: Tinggi Badan
<b>TC</b>	: <i>Transversum Colon</i>
<b>VO<sub>2</sub>max</b>	: <i>Volume Oksigen Maximum</i>
<b>WHO</b>	: <i>World Health Organisation</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat keterangan telah selesai pengambilan data dari RSUP Dr Sardjito
- Lampiran 2** Surat Permohonan ijin pengambilan data ke RSUP Dr Sardjito
- Lampiran 3** Surat Ijin penelitian dari RSUP Dr Sardjito
- Lampiran 4** *Ethical Committee Approval* dari FK UGM-RSUP Dr Sardjito Yogyakarta
- Lampiran 5** Rekapitulasi data penelitian
- Lampiran 6** Hasil univariat, *cross tab* dan bivariat dengan SPSS 17
- Lampiran 7** Permohonan menjadi responden
- Lampiran 8** Surat persetujuan responden
- Lampiran 9** Data identitas responden
- Lampiran 10** *Activity Log*
- Lampiran 11** Lembar Monitoring Kebersihan Kolon
- Lampiran 12** Lembar Rekapitulasi Kebersihan Kolon
- Lampiran 13** Instruksi Persiapan Kolonoskopi (untuk kelompok kontrol)
- Lampiran 14** Instruksi Persiapan Kolonoskopi (untuk kelompok perlakuan)
- Lampiran 15** Lembar Penjelasan kepada calon subyek
- Lampiran 16** Persetujuan keikutsertaan dalam penelitian.
- Lampiran 17** Kartu Bimbingan Tesis
- Lampiran 18** Gambar Kegiatan Penelitian