

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI GIZI, OLAHRAGA, SERTA INDEKS MASA TUBUH (IMT) DENGAN KADAR LDL KOLESTEROL

HENI TRI HASTUTI -- E2A399071
(2002 - Skripsi)

Kolesterol tinggi merupakan salah satu permasalahan gizi yang ada di Indonesia. Menurut survei KRT (1992) dilaporkan bahwa penyakit jantung merupakan penyebab kematian utama (16,5%) dari total angka kematian. Hampir pada semua kasus disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah oleh kolesterol. Faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kolesterol yang utama adalah keturunan, makanan, berat badan, aktivitas fisik, umur dan jenis kelamin, alcohol dan rokok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi energi, lemak jenuh, lemak tidak jenuh, dan serat, olahraga serta IMT dengan kadar LDL kolesterol pada penduduk laki-laki dewasa di perumahan Kota Baru Kabupaten Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian explanatory dengan metode survei dan desain penelitian cross sectional yang dilakukan pada bulan September 2001. sample penelitian berjumlah 30 orang. Analisis statistik korelasi product moment pearson dengan program SPSS 10.0.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden menderita LDL kolesterol Tinggi (66,7%). Tingkat konsumsi responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi energi baik, tingkat konsumsi lemak jenuh lebih, tingkat konsumsi lemak tidak jenuh sedang dan serat kurang. Sebagian responden mempunyai status gizi baik (53,3%) dan sebagian responden mengaku melakukan olah raga ringan (46,7%). Analisis statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara lemak jenuh, lemak tak jenuh, serat dan olah raga dan IDL kolesterol.

Direkomendasikan perlu adanya penyuluhan kesehatan tentang pentingnya konsumsi, lemak tidak jenuh, serta olah raga dalam upaya penurunan LDL kolesterol. Selain itu perlu penelitian lebih lanjut untuk menganalisa semua variabel yang berpengaruh terhadap kadar LDL kolesterol.

Kata Kunci: TINGKAT KONSUMSI ENERGI, LEMAK JENUH, LEMAK TIDAK JENUH, SERAT, OLAHRAGA, INDEKS MASSA TUBUH, KADAR LDL, KOLESTEROL