

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI ENERGI DAN BEBERAPA JENIS LEMAK SERTA AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR HDL-KOLESTEROL DARAH STUDI PADA PASIEN POLI KARDIOLOGI RSUP DR SARDJITO YOGYAKARTA

BASTIN RUMDHANINGTYAS -- E2A399024
(2002 - Skripsi)

Penyakit jantung koroner hampir selalu merupakan akibat dari aterosklerosis, dan salah satu factor pemicunya adalah meningkatnya kadar kolestrol darah. Hubungan yang paling prediktif terhadap kejadian aterosklerosis adalah rasio LDL:HDL kolesterol . banyak ahli berpendapat bahwa pembentukan plak pad dinding arteri dapat diperlambat oleh HDL antara lain konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi energi dan beberapa jenis lemak serta aktivitas fisik dengan kadar HDL kolesterol darah pada pasien poli kardiologi RSUP Dr Sardjito Yogyakarta.

Jenis penelitian adalah explanatory research dengan pendekatan waktu secara cross sectional. Populasi adalah pasien poli kardiologi RSUP Dr Sardjito Yogyakarta. Sampel diambil secara purposif sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 93 responden. Analisa dilakukan secara deskriptif analitik dengan menggunakan uji Pearson Correlation dan Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar HDL-kolesterol tinggi (45,1), tingkat kecukupan energi baik (106,7% kal) tingkat kecukupan lemak jenuh baik (8,2 %kal), tingkat kecukupan lemak tidak jenuh tinggi (13,4%kal), asupan kolesterol berlebih (281,3 mg), asupan omega-3 cukup tinggi (0,6 gr) dan sebagian besar responden beraktivitas moderat. Hasil analisa membuktikan terdapat hubungan positif antara kadar HDL- kolesterol darah dengan omega-3 ($p=0,000$; $p=0,695$). Namun tidak ditemukan hubungan antara tingkat kecukupan lemak jenuh ($p=0,098$), asupan kolesterol ($p=0,111$), dan aktivitas fisik ($p=0,0313$).

Mengacu pada hasil penelitian, disarankan untuk dilakukan penelitian serupa dengan memperbanyak variabel dan sampel yang lebih terkontrol, dan perlunya sosialisasi mengenai bahan makanan sumber lemak tidak jenuh dan omega-3 dlam hubungan nya dengan pencegahan atau terapi diit penyakit jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUP Dr Sardjito Yogyakarta

Kata Kunci: KONSUMSI, AKTIVITAS FISIK, HDL-KOLESTEROL