

ABSTRAK

Lia Puspitasari

Pengaruh Latihan Fisik: Berjalan Kaki Terhadap Perubahan Profil Lipid Darah pada Pasien dengan Hiperkolesterolemia Di Rumah Sakit dr.R.Soetijono Kabupaten Blora

xiii + 57 halaman + 2 gambar + 13 tabel + 8 lampiran

Hiperkolesterolemia adalah salah satu gangguan kadar lemak dalam darah dimana kadar kolesterol dalam darah lebih dari 240 mg/dl dan dapat dikendalikan salah satunya dengan berolahraga secara teratur dan terukur. Prevalensi pasien hiperkolesterolemia di kabupaten Blora berdasarkan data dari Rumah Sakit dr. R. Soetijono pada tahun 2008 mencapai 436 pasien (7,75 %) dari 5628 pasien dan pada bulan September 2009 tercatat 315 pasien (7,46 %) dari 4221 pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik berjalan kaki terhadap perubahan profil lipid darah pada pasien hiperkolesterolemia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pre eksperimen *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pasien hiperkolesterolemia di Instalasi Rawat Jalan (IRJ) di Rumah Sakit dr. R. Soetijono. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan fisik: berjalan kaki terhadap perubahan profil lipid darah. Hasil uji kolesterol total dengan *Wilcoxon Match Pair Test* diperoleh $p = 0,001$. Hasil uji *paired sampel t test* kolesterol HDL $p = 0,000$ dan hasil uji kolesterol LDL $p = 0,000$ yang berarti $p \text{ value} < 0,05$. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk upaya preventif dan promotif dalam mengatasi peningkatan prevalensi pasien hiperkolesterolemia.

Kata kunci: hiperkolesterolemia, profil lipid darah, latihan fisik jalan kaki

Studi literatur: 25 (1999-2009)

ABSTRACT

Lia Puspitasari

The Effects of Physical Exercise: Walking towards the Change of Blood Lipids Profile for Patients with Hypercholesterolemia in dr. R. Soetijono Hospital Blora Regency

xiv + 57 pages + 2 pictures + 13 tables + 8 appendixes

Hypercholesterolemia is one of lipid abnormalities which the total cholesterol serum is more than 240 mg/dl and can be controlled with regular and measured exercise. The prevalence of patients with hypercholesterolemia in Blora regency based on the data from dr. R. Soetijono hospital in 2008 reached the number of 436 patients (7.75 %) out of 5628 patients, and 315 patients (7.46 %) out of 4321 patients in September 2009. The research aimed to know the effects of physical exercise walking towards the change of blood lipids profile for patients with hypercholesterolemia. The research presented an experimental quantitative research with pre experiment one group pretest-posttest design. The population used all patients with hypercholesterolemia in outpatient ward of dr. R. Soetijono hospital. The samples were taken by purposive sampling method with 15 respondents. The research result showed that there were effects of physical exercise walking towards the change of blood lipids profile. The result of total cholesterol test with Wilcoxon Match Pair Test obtained p value 0.001, whereas the result of paired t test HDL cholesterol found p value 0.000 and LDL cholesterol of p value 0.000 that meant p value < 0.05. The research results can be a solution for preventive and promotion efforts to overcome the increasing number of patients with hypercholesterolemia.

Keywords: hypercholesterolemia, blood lipids profile, walking physical exercise

References: 25 (1999-2009)