

Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi Pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30-40 Tahun, Tambak Lorok Semarang 2017)

Putri Nurul Agustiyanti – 25010113140349

(2017 - Skripsi)

Hiperkolesterolemia merupakan suatu keadaan kadar kolesterol yang tinggi dalam darah. Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia usia 25-34 tahun adalah 9,3%, untuk usia 55-64 tahun adalah 15,5%. Pada wanita, prevalensi hiperkolesterolemia sebesar 14,5%. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan makanan (asupan lemak, kolesterol, serat), aktivitas fisik dan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kadar kolesterol darah pada wanita keluarga nelayan usia 30-40 tahun di Tambak Lorok, Semarang. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *explanatory research*, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* sebanyak 40 responden. Pemeriksaan kadar kolesterol darah menggunakan metode CHOD-PAP dengan alat semi otomatis. Uji statistik yang digunakan yaitu *Rank Spearman Test* dan *Fisher's Exact Test*,  $p < 0,05$ . Rerata asupan lemak total 93,85% masuk dalam kategori baik (80%-100%). Rerata asupan kolesterol 249,65 mg/hari masuk dalam kategori sesuai anjuran ( $\leq 300$  mg/hari). Rerata asupan serat 8,33 gram/hari masuk dalam kategori kurang ( $< 30$  gram/hari). Rerata nilai PAL aktivitas fisik responden yaitu 1,61 masuk dalam kategori ringan (1,40-1,69). Dari 40 responden, sebesar 52,5% menggunakan kontrasepsi hormonal. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan asupan lemak, asupan kolesterol, aktivitas fisik, dan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kadar kolesterol darah ( $p < 0,05$ ), dan tidak ada hubungan antara asupan serat dengan kadar kolesterol darah ( $p > 0,05$ ). Saran penelitian ini, masyarakat lebih menjaga asupan makan dengan diet makanan rendah lemak dan kolesterol, meningkatkan asupan serat dengan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur, dan pada wanita dewasa bisa menggunakan alat kontrasepsi non hormonal untuk mengurangi resiko tingginya kadar kolesterol darah.

**Kata Kunci:** Asupan makan, aktivitas fisik, kontrasepsi hormonal, nelayan, wanita dewasa