

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, ASUPAN MAKANAN(LEMAK, KOLESTEROL,SERAT), AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL DARAH PADA SISWI SMK NEGERI 2 SEMARANG TAHUN 2009

NASTITI KHARISMAWATI -- E2A005063
(2009 - Skripsi)

Kadar kolesterol darah adalah faktor yang terpenting risiko penyakit jantung. faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah adalah usia, jenis kelamin, genetik, diabetes melitus, konsumsi makanan, aktivitas fisik, obesitas, stress, merokok, dan hormonal. Tujuan penelitian mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh, asupan makanan (lemak, kolesterol, serat), aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah pada siswi SMK Negeri 2 Semarang. Sampel penelitian ini adalah 44 orang. Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan, pendekatan cross sectional study. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner penyaring, timbangan injak, microtoise, formulir identitas responden, recall 24 jam, dan aktivitas fisik, serta alat periksa kadar kolesterol darah (Accutrend GCT). Analisis data menggunakan uji pearson product moment dan rank spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan 88,6% responden memiliki status gizi normal, 63,6% responden memiliki asupan lemak lebih dari 25% total konsumsi kalori, 81,8% responden memiliki asupan lemak jenuh lebih dari 8% total konsumsi kalori, 50% responden memiliki asupan lemak tidak jenuh lebih dari 15% total kalori, 79,5% memiliki asupan kolesterol kurang 300 mg/hari, 97,7% responden memiliki asupan serat kurang dari 20 gram/hari, 77,3% responden memiliki aktivitas ringan yaitu kurang 2000 kkal, 100% responden memiliki kadar kolesterol darah normal yaitu kurang dari 200 mg/dl. Analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh, asupan lemak, asupan lemak jenuh, asupan lemak tidak jenuh, asupan kolesterol, asupan serat dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah. saran untuk penelitian selanjutnya adalah LDL, HDL, dan trigliserid diperiksa, kadar kolesterol darah tidak diukur dengan Accutrend GCT, dan recall asupan makanan dan aktivitas fisik lebih dari tiga kali.

Kata Kunci: indeks massa tubuh, asupan lemak, kolesterol, serat, aktivitas fisik, kadar kolesterol darah