

BEBERAPA FAKTOR DETERMINAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KADAR KOLESTEROL DARAH PENDUDUK LAKI - LAKI DEWASA DI KOTA SEMARANG (STUDI DI KOMPLEK BINA MARGA SEMARANG)

NOVITASARI -- E2A306046
(2008 - Skripsi)

Kadar kolesterol darah merupakan salah satu faktor risiko timbulnya penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif. faktor-faktor determinan yang mempengaruhi kenaikan kadar kolesterol antara lain obesitas, kebiasaan olahraga dan asupan makanan. Pada laki-laki sampai usia sekitar 50 tahun memiliki risiko 2-3 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita untuk mengalami aterosklerosis oleh kolesterol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan kadar kolesterol darah penduduk laki-laki dewasa di kompleks Bina Marga kota Semarang. Sampel penelitian berjumlah 32 orang. Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory research* (penelitian penjelasan), dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2008. Data yang dikumpulkan adalah identitas responden, ukuran rasio lingkaran pinggang-panggul, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, asupan serat, asupan lemak dan kadar kolesterol darah. Pemeriksaan kadar kolesterol darah menggunakan metode *colorimetric*. Analisis data menggunakan *pearson product moment* dan regresi linier berganda. Hasil Penelitian menunjukkan responden memiliki rasio lingkaran pinggang-panggul (RLPP) lebih dari normal (12,5%), berstatus gizi gemuk (43,8%), memiliki frekuensi olahraga kurang (81,2%), memiliki lama waktu olahraga cukup (65,6%), asupan serat seluruh responden kurang (100%), asupan lemak jenuh seluruh responden tinggi (100%), separuh responden memiliki asupan lemak tidak jenuh lebih dari standar (50%), serta seperempat responden memiliki kadar kolesterol darah kategori tinggi (28,1%). Analisis statistik menunjukkan ada hubungan antara variabel kebiasaan olahraga (frekuensi dan lama olahraga), asupan serat, asupan lemak jenuh, asupan lemak tidak jenuh dengan kadar kolesterol darah. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa asupan lemak jenuh dapat digunakan untuk memprediksi kadar kolesterol darah. Disarankan perlu adanya penyuluhan tentang pentingnya mengurangi konsumsi lemak jenuh yang tinggi, meningkatkan konsumsi serat dan lemak tidak jenuh, olahraga sebagai upaya menurunkan dan menjaga kadar kolesterol agar tetap dalam batas normal.

Kata Kunci: kadar kolesterol darah, faktor determinan, laki-laki dewasa

CORRELATION BETWEEN THE DETERMINANT FACTORS AND BLOOD CHOLESTEROL LEVEL OF ADULT MEN IN SEMARANG (STUDY AT BINA MARGA COMPLEX SEMARANG)

Cholesterol level is a risk factors of cardiovascular and degenerative disease. The determinant factors that influence the increasing of blood cholesterol level are obesity, sport exercise, and food consumption. The adult men of until 50 years old have risk 2-3

times more than women to suffer atherosclerosis of cholesterol. The purpose of the research was to find out correlation between the determinant factors and blood cholesterol level of adult men in Bina Marga complex Semarang. The sample of this research consist of 32 people. The research was explanatory study with cross sectional design that has been done on March - June 2008. The data were collected by respondent identity, measure of waist hip ratio, body mass index, sport exercise, fiber and fat intake, and cholesterol level. The examination of blood cholesterol level used colorimetric methode. The data analyzed by pearson product moment and multiple linear regression. The result shown that respondent have waist hip ratio higher than normal (12,5%), fat (43,8%), less sport exercise (81,2%), enough sport period (65,6%), the mean of fiber intake are less (100%), high saturated fat intake (100%), a half respondent have unsaturated fat intake higher than standard (50%), also a quarter respondent have high cholesterol level categories (28,1). Statistic analysis shown if there were relation between frequency and period of sport exercise, fiber intake, saturated and unsaturated fat intake, and blood cholesterol level. The analysis of multiple linear regresion shown that only saturated fat intake can be used to predict blood cholesterol level. It was recomendation to educate adult men with give information about the important to reduce high saturated fat consumption, increase fiber and unsaturated fat consumption, doing sport exercise regularly in order to reduce and keep cholesterol level in normal value.