

SKRIPSI



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, OBESITAS SENTRAL DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR KOLESTEROL
WANITA DEWASA DI PUSKESMAS CIPOCOK JAYA KOTA
SERANG PROVINSI BANTEN TAHUN 2019**

Disusun oleh:

Regita Hizryatul Adiyanti

1505025113

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, OBESITAS SENTRAL DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR KOLESTEROL
WANITA DEWASA DI PUSKESMAS CIPOCOK JAYA KOTA
SERANG PROVINSI BANTEN TAHUN 2019**

Disusun oleh:

Regita Hizryatul Adiyanti

1505025113

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “**Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Wanita Dewasa Di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019**” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari hasil karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya tulis sesuai pedoman dan tata cara mengutip yang berlaku. Apabila kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundangan-undangan atau aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 19 Oktober 2019



Regita Hizryatul Adiyanti
NIM. 1505025113

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Regita Hizryatul Adiyanti

NimP : 1505025113

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-ilmu kesehatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive Royalty- free Right)** atas skripsi saya yang berjudul Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Wanita Dewasa Di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019 beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini Universitas Muhammadiyah prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Regita Hizryatul Adiyanti
NIM. 1505025113

PERSETUJUAN SKRIPSI

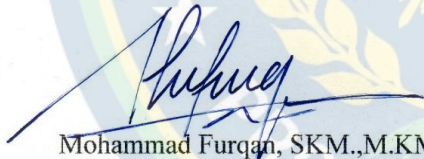
PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Regita Hizryatul Adiyanti
NIM : 1505025113
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Wanita Dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan telah disidangkan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 1 November 2019

Pembimbing 1



Mohammad Furqan, SKM., M.KM

Pembimbing 2



Nursyifa Rahma Maulida, S.Gz., M.Gizi

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Regita Hizryatul Adiyanti
NIM : 1505025113
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Wanita Dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 1 November 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Mohammad Furqan, SKM.,M.KM

Penguji I : Nur Setiawati Rahayu, M.KM

Penguji II : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.si

HALAMAN PERSEMBAHAN

Aku mencintai dan menyayangi kalian semua karena tanpa kalian ananda bukanlah apa-apa. Kalian sangat berharga dalam hidup dan setiap nafas ananda.

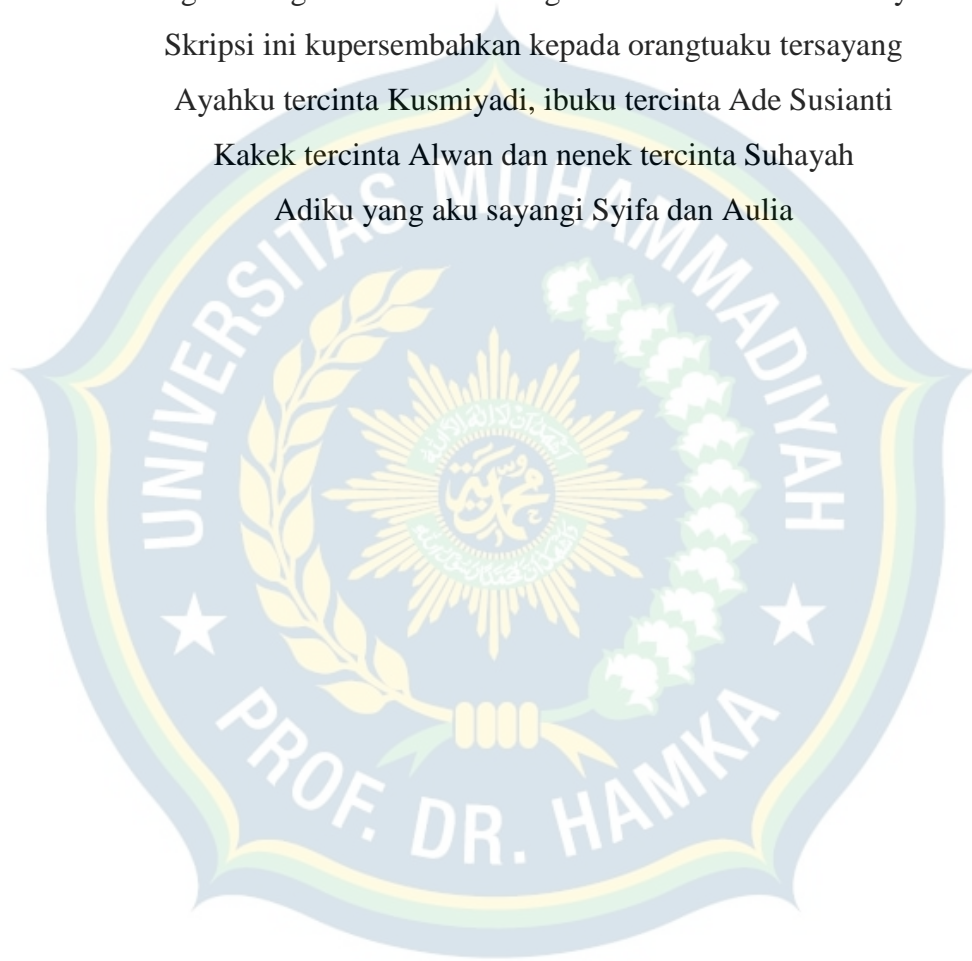
Kalian orang yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang sangat membangun bagi ananda ketika sedang sedih, menangis dan bahagia. Terimakasih untuk perhatian yang kalian berikan pada ananda yang sedang berjuang di sini dengan keinginan untuk membagiakan kalian semua nantinya.

Skripsi ini kupersembahkan kepada orangtuaku tersayang

Ayahku tercinta Kusmiyadi, ibuku tercinta Ade Susianti

Kakek tercinta Alwan dan nenek tercinta Suhayah

Adiku yang aku sayangi Syifa dan Aulia



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

Skripsi, Oktober 2019

Regita Hizryatul Adiyanti

“Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Dewasa Di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019”

1X+67 halaman, 14 tabel, 8 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Kolesterol merupakan masalah kesehatan yang penting di Indonesia jika kadarnya berlebihan dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit kardiovaskuler dan penyakit metabolik lainnya. Apabila terjadi peningkatan kadar kolesterol dalam darah melebihi normal (>200 mg/dl) disebut Hiperkolesterolemia. Prevalensi pola konsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol menurut data Riskesdas 2013 di peroleh persentase nasional sebesar 40,7 % dan di antaranya Banten menduduki posisi ke-5 dengan persentase sebesar 48,8%. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Asupan Lemak, Obesitas Sentral Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Sampel yang di dapat sebanyak 44 orang dengan responden wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya, Serang Banten. Data dianalisis dengan uji chi-square dengan kemaknaan $\alpha=0,05$.

Keyword :kolesterol, Hiperkolesterolemia, Asupan lemak, aktifitas fisik

MUHAMMADIYAH PROF UNIVERSITY. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PROGRAM FOR NUTRITIONAL SCIENCE STUDY

Essay , October 2019

Regita Hizryatul Adiyanti

" Relationship of Fat Intake, Central Obesity and Physical Activity Against Cholesterol Levels in Adult Women in Cipocok Jaya Health Center, Serang City, Banten Province in 2019"

IX + 67 pages, 14 tables, 8 picture, 9 attachments

ABSTRACT

Cholesterol is an important health problem in Indonesia if excessive levels in the body can cause cardiovascular and other metabolic diseases. If an increase in cholesterol levels in the blood exceeds normal (> 200 mg / dl) is called hypercholesterolemia. The prevalence of fatty and cholesterol-rich food consumption patterns according to the 2013 National Health Risk data was obtained at a national percentage of 40.7% and among them the medial position was in the 5th position with a percentage of 48.8%. This study aims to look at the relationship of Fat Intake, Central Obesity and Physical Activity Against Cholesterol Levels in Adult Women in Cipocok Jaya Health Center, Serang City, Banten Province in 2019. This study uses quantitative research using cross sectional methods. Sampling was done by Purposive Sampling. Samples were as many as 44 people with adult female respondents at the Cipocok Jaya Health Center, Serang Banten. Data were analyzed by chi-square test with significance $\alpha = 0.05$.

Keyword: cholesterol, hypercholesterolemia, fat intake, physical activity

DAFTAR ISI

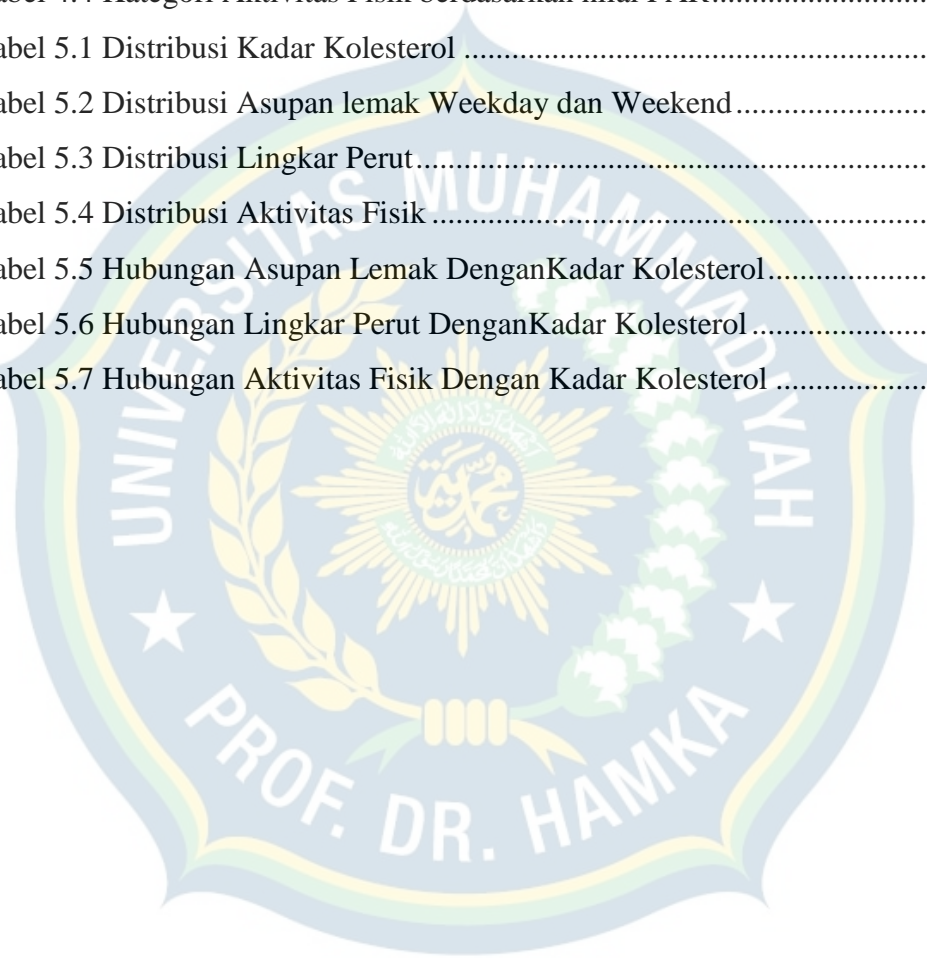
COVER	
PERNYATAAN KEASLIAN	
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN SKRIPSI	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Ruang Lingkup.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	
A. Hubungan Asupan Lemak terhadap Kadar Kolesterol	6
1. Pengertian kolesterol	6
2. Sumber makanan yang mengandung kolesterol	9
3. Fungsi utama kolesterol	10
4. Faktor resiko kolesterol	11
5. Penyebab tingginya kadar kolesterol	11
Faktor yang mempengaruhi Kadar koles	
a. Asupan lemak.....	12
b. Kurang aktivitas fisik	12

c. Kurang pengetahuan	13
d. Kebiasaan merokok	14
Faktor yang mempengaruhi Kadar kolesterol	
a. Usia	15
b. Faktor genetik	16
c. Jenis kelamin	16
B. Obesitas Sentral	17
C. Hiperkolesterolemia	21
D. Hubungan aktifitas fisik terhadap kadar kolesterol	22
1. Pengertian aktifitas fisik	22
2. Pengaruh aktifitas fisik	22
3. Aktifitas fisik pada orang dewasa	23
E. Hubungan kadar kolesterol dengan usia	26
F. Kerangka teori	27
BAB II KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERATIONAL, HIPOTESA	
A. Kerangka Konsep	28
B. Definisi Operasional	28
C. Hipotesis	29
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	
A. Rancangan penelitian	30
B. Waktu dan tempat penelitian	30
C. Populasi dan sampel	30
D. Alur Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik pengambilan sampel	37
G. Sumber data	37
H. Pengolahan data	37
I. Analisis data	42
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran umum lokasi penelitian	44
B. Visi dan Misi Puskesmas Cipocok Jaya	44

C. Struktur Organisasi Puskesmas Cipocok Jaya	46
D. Analisis Univariat	47
E. Analisis Bivariat	50
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Kadar Kolesterol,Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik	53
B. Pembahasan Asupan Lemak dengan Kadar Kolesterol	56
C. Pembahasan Lingkar Perut dengan Kadar Kolesterol.....	58
D. Pembahasan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol	59
E. Keterbatasan Penelitian	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
1. Bagi Responden.....	61
2. Bagi Puskesmas.....	62
3. Bagi Peneliti Lain.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN ★	
DOKUMENTASI	

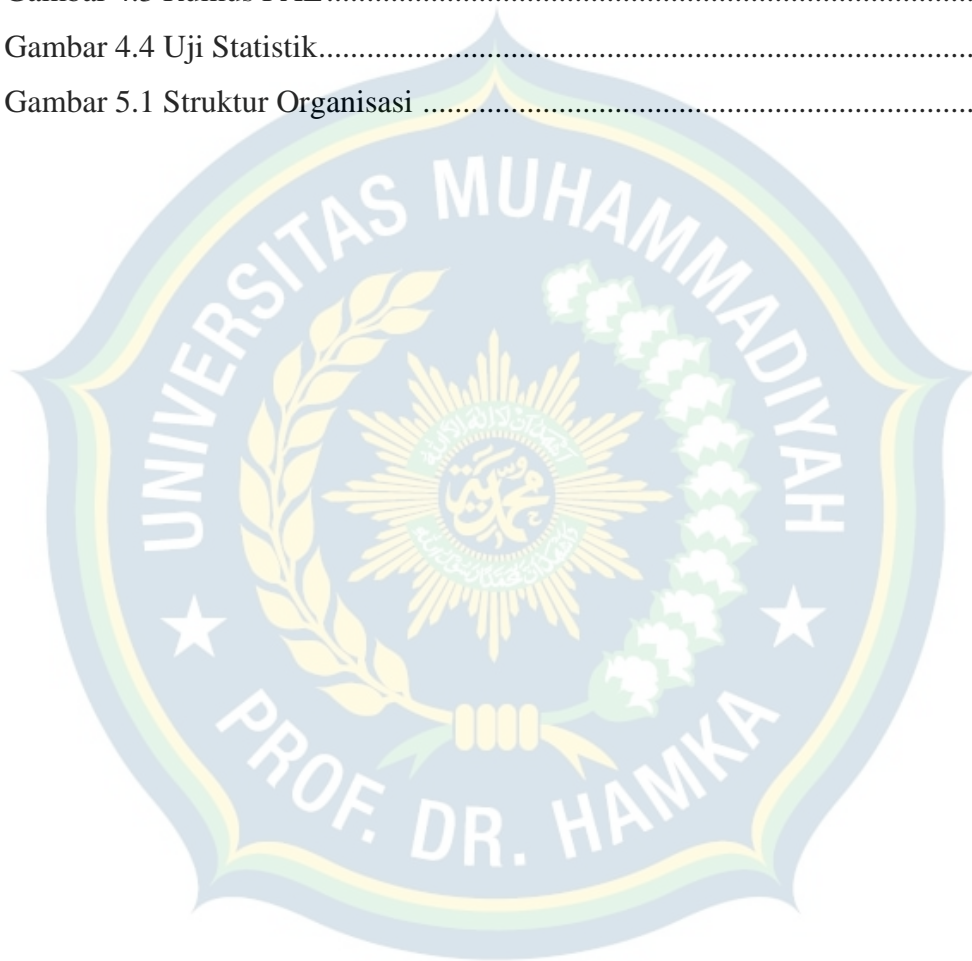
DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Katergori Tingkat Aktifitas fisik berdasarkan nilai PAL.....	24
Tabel 2.3 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan nilai PAR.....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Hubungan variabel independen.....	32
Tabel 4.2 Pengambilan data	32
Tabel 4.3 Katergori Tingkat Aktifitas fisik berdasarkan nilai PAL.....	28
Tabel 4.4 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan nilai PAR.....	32
Tabel 5.1 Distribusi Kadar Kolesterol	47
Tabel 5.2 Distribusi Asupan lemak Weekday dan Weekend.....	47
Tabel 5.3 Distribusi Lingkar Perut.....	48
Tabel 5.4 Distribusi Aktivitas Fisik	48
Tabel 5.5 Hubungan Asupan Lemak DenganKadar Kolesterol.....	49
Tabel 5.6 Hubungan Lingkar Perut DenganKadar Kolesterol	50
Tabel 5.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus PAL.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 4.1 Rumus Uji 2 Proporsi.....	31
Gambar 4.2 Alur Penelitian.....	25
Gambar 4.3 Rumus PAL.....	40
Gambar 4.4 Uji Statistik.....	43
Gambar 5.1 Struktur Organisasi	46



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Etik Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data dari Puskesmas Cipocok Jaya
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 6 Formulir Inform Consent
- Lampiran 7 Formulir Recall Aktivitas Fisik
- Lampiran 8 Formulir Recall 2x 24 jam
- Lampiran 9 Output SPSS



DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
HDL	: Low Density lipoprotein
LDL	: Low Density Lipoprotein
VLDL	: Very Low Density Lipoprotein
NCEP	: National Centers Environmental Prediction
LP	: Lingkar Perut
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
PAL	: Physical activity level (tingkat aktivitas fisik)
PAR	: Physical activity rasio (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hiperkolesterolemia ditandai dengan tingginya kadar kolesterol total (Godman, 2008). Menurut WHO (2008) prevalensi terbesar terjadinya peningkatan kolesterol total terdapat di Eropa dengan total 54,0%, Amerika sebesar 48%, Afrika sebesar 22,6% dan Asia Tenggara sebesar 29% dari total populasi tiap wilayah. Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi kadar kolesterol total yang berada di atas nilai normal sebesar 30% pada laki-laki dan 39,6% wanita sedangkan prevalensi di Indonesia mencapai 35,9%. Sehingga wanita lebih berisiko terkena hiperkolesterolemia sehingga bisa di jadikan sampel pada penelitian ini.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi pola konsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol di peroleh persentase nasional sebesar 40,7 % dan di antaranya Banten meduduki posisi ke-5 dengan persentase sebesar 48,8%. Prevalensi kadar kolesterol tinggi di kecamatan Cipocok Jaya tahun 2018 yang paling tinggi yaitu Puskesmas Cipocok Jaya sebesar 50,5% sedangkan Puskesmas Banjar Sari sebesar 50,0% dan Puskesmas Banten Girang sebesar 49,0% (Data Puskesmas Cipocok Jaya 2018). Oleh karena itu, diperlukannya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui penyebab kolesterol yang tinggi pada wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya, Kota Serang Provinsi Banten.

Hiperkolesterolemia menjadi salah satu faktor risiko dalam berbagai penyakit kardiovaskuler (Bantas, 2012). Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian pertama di dunia dengan persentase 31,0% yang telah membunuh 17,7 juta orang setiap tahunnya. Penyakit kardiovaskuler dapat disebabkan oleh : asupan lemak, kurangnya aktivitas fisik, obesitas sentral, kebiasaan merokok, dan diet yang tidak sehat (WHO, 2017). Oleh karena itu, menurut strata di wilayah puskesmas Cipocok Jaya pada tahun 2018 dari total ada 15 posyandu (Profil Puskesmas Cipocok Jaya tahun 2018). Salah satunya posyandu Bougenvil dan posyandu Teratai di daerah Cipocok Masjid yang di

jadikan tempat untuk dilakukannya penelitian karena paling banyak populasi penduduknya yang hiperkolesterolemia di posyandu bougennvil sebesar 53,8% dan di posyandu teratai sebesar 40,0% dan prevalensi pada kedua posyandu sebesar 52,27% responden yang hiperkolesterolemia (Data Primer Puskesmas Cipocok Jaya, 2019).

Asupan lemak merupakan rata-rata jumlah gram lemak yang di konsumsi responden (vertiakal, 2012). Berdasarkan Nazar (2013) konsumsi bahan makanan dengan kolesterol yang tinggi akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Berdasarkan penelitian Zahroh (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan makanan sumber kolesterol dengan kadar kolesterol darah.

Menurut (SDT 2014) sumber lemak banyak di konsumsi oleh masyarakat. Frekuensi Makanan ≥ 1 kali/hari minyak sayur dan dengan frekuensi 4-6 kali/minggu adalah margarin. Proporsi penduduk terbanyak yang mengonsumsi minyak, lemak dan olahannya (SDT 2014) terlihat pada minyak kelapa sawit dan minyak kelapa (92,6%), diikuti kelapa dan olahannya (29,4%) dan terendah minyak lainnya (7,1%). Makanan khas yang berlemak dan berkolesterol di Serang Banten seperti dengan nilai lemak diantaranya : Gerem asem (14 gram), rabeg (14 gram), angeun lada (14 gram). Masyarakat Kota Serang sangat menyukai makanan olahan yang digoreng dengan minyak ataupun menggunakan minyak dalam pengolahannya (SDT 2014).

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi obesitas sentral pada umur >15 tahun di peroleh persentase nasional sebesar 31,0% dan di Provinsi Banten di peroleh persentase sebesar 30,0%. Mengalami peningkatan dari Riskesdas tahun 2013 prevalensi obesitas sentral pada umur >15 tahun di peroleh persentase nasional sebesar 26,6% dan di Provinsi Banten di peroleh persentase sebesar 25,0%.

Obesitas sentral terjadi pada seseorang dengan kondisi penimbunan lemak secara berlebihan dan jauh melebihi normal di daerah abdomen (Pratiwi 2018). Penelitian Sedikno (2016) ini menunjukkan bahwa obesitas sentral berhubungan dengan profil lipid (kolesterol total, kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan trigliserida). Sejalan dengan penelitian Sutanto (2016) terdapat

hubungan bermakna antara obesitas sentral dengan dislipidemia ($p = 0,023$ dan $PR = 1,580$).

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi aktivitas fisik pada umur ≥ 10 tahun di peroleh persentase nasional sebesar 33,5% dan provinsi Banten memperoleh persentase sebesar 41,0%. Mengalami peningkatan dari Riskesdas tahun 2013 prevalensi Aktivitas fisik pada umur ≥ 10 tahun di peroleh persentase nasional sebesar 26,1% sedangkan di Provinsi Banten sebesar 22,9 %.

Menurut *World Health Organization* (2008) yang dimaksud aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Energi ini didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh waloya (2013) dan Zuhriyyah, dkk (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol.

Menurut Penelitian Ayuandira (2009) Faktor lain yang dapat menyebabkan kadar kolesterol tinggi : kurang pengetahuan, faktor genetik, jenis kelamin, kebiasaan merokok dan usia. Usia dan keturunan merupakan faktor risiko hiperkolesterolemia yang tidak dapat di kendalikan. Familial hiperkolesterolemia ini berdasarkan pada peningkatan total kolesterol pada subjek yang memiliki riwayat keluarga hiperkolesterolemia (Ayundira, 2009). Risiko Hiperkolesterolemia meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Yoeantafara, 2017)

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan antara Asupan lemak, Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik terhadap kadar kolesterol wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019

C. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Asupan Lemak, Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar kolesterol wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2019, yang akan dilaksanakan pada bulan September. Penelitian ini dilakukan karena asupan makanan berlemak dan berkolesterol yang

berlebih sehingga penderita kolesterol tetap tinggi di Puskesmas Cipocok Jaya. Penelitian ini akan di lakukan dengan metode cross sectional, dan analisis data yang digunakan adalah *chi-square*.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan antara Asupan lemak, Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik terhadap kadar kolesterol wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten Tahun 2019.

2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi Kadar Kolesterol total wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019
2. Mengidentifikasi Asupan lemak pada wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019
3. Mengidentifikasi Obesitas sentral pada wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019
4. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019
5. Menganalisis Hubungan Asupan lemak, obesitas sentral dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan menambah wawasan yang sangat luas mengenai asupan lemak, obesitas sentral dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol sebagai sarana pembelajaran dalam melakukan penelitian.

2. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan menambah pengalaman, pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dalam menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan lemak, Obesitas Sentral dan

Aktivitas Fisik terhadap kadar kolesterol wanita dewasa di Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provisi Banten tahun 2019” sehingga dapat memberikan pengaruh yang baik di kemudian hari dan bermanfaat bagi peneliti.

2. Bagi institusi

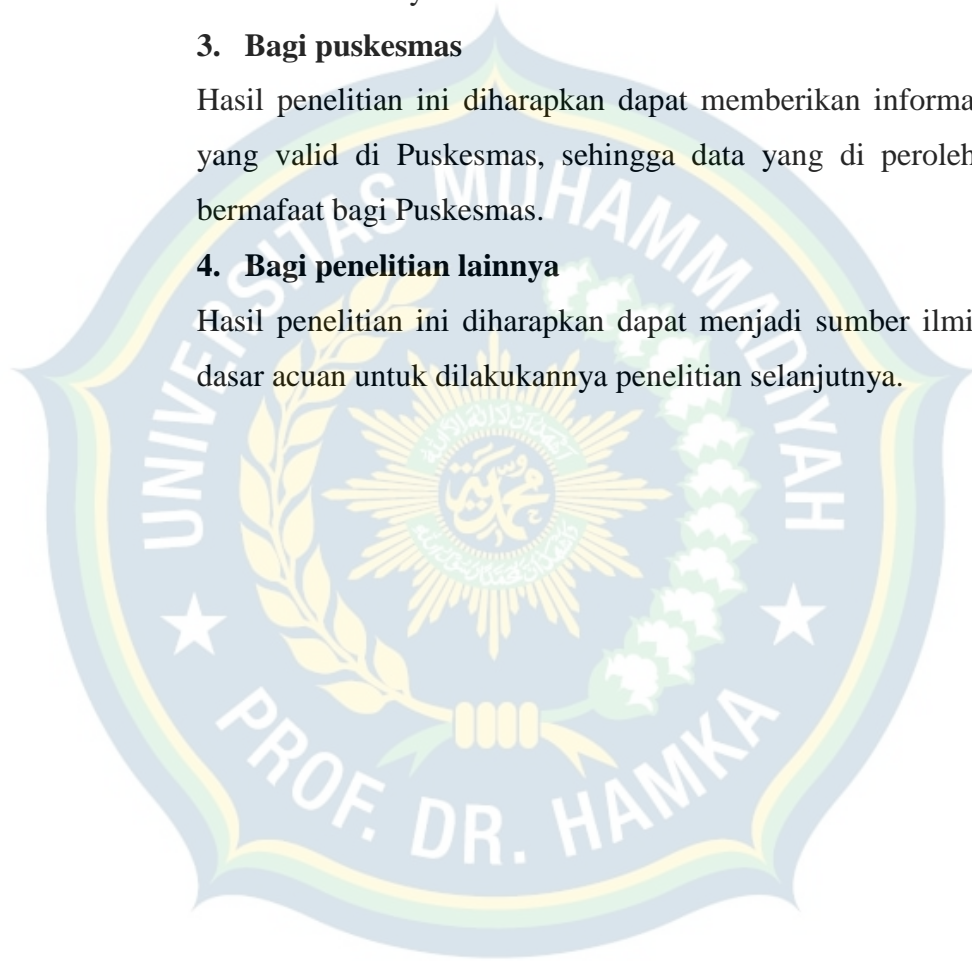
Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah daftar kepustakaan keilmuan di bidang kesehatan dan bacaan bagi mahasiswa lainnya.

3. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi data yang valid di Puskesmas, sehingga data yang di peroleh dapat bermanfaat bagi Puskesmas.

4. Bagi penelitian lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmiah dan dasar acuan untuk dilakukannya penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- International Journal of Community Medicine and Public Health. *Sudargo Toto et al. Int J Community Med Public Health. 2017 Mar;4(3):690-697*
- Aditya, Tommy. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia pada Populasi Dewasa di Dusun Dlingseng, Kulon Progo D.I Yogyakarta*. Skripsi : Universitas Santa Dharma Yogyakarta
- Agustiyanti, Putri Nurul., Siti Fatimah Pradigdo, & Rony A. (2017). *Hubungan Asupan Makan Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol*. Jurnal : Universitas Diponegoro
- Aji, Nur Salim. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Sekretariat Daerah Kabupaten Wonosobo*. Skripsi. Semarang : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Ananta, Widya. (2012). *Analisis konsumsi pangan dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah dan kolesterol*. Bogor:IPB.
- Ayuandira, Aulia. (2012). *Hubungan Pola Konsumsi Lemak , Status Gizi, Stress Kerja, dan Faktor Lainnya dengan Hiperkolesterolemia pada Karyawan PT Semen Padang Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia
- Barasi, M .(2009). *At a Glance: Ilmu Gizi*. Penerjemah: Hermin . Jakarta : penerbit Erlangga . Hal 52-53
- Bantas, K. (2012). *Resiko Hiperkolesterolemia pada pekerja di Kawasan Industri*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 2012. Vol.6 No 5 April 2012
- Ekawati, Luluk Rina. (2017). *Pengaruh Prolanis terhadap kolesterol pada penderita hipertensi di puskesmas Banjardawa kabupaten pemalang*. Semarang:UMS
- Evita, Claudia. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Populasi Dewasa di Dusun Tanjung, Kulon Progo DI Yogyakarta*. Skripsi : Universitas Santa Dharma.

- Febriani, K. (2012). *Keseimbangan Asupan Gizi Makanan dengan Aktivitas Atlet Putri Bola Basket PON DIY 2012*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Hastuty, Yuliana Dwi. (2015). *Perbedaan Kadar Kolesterol Orang Yang Obesitas Dengan Orang Yang Non Obesitas*. Jurnal : Poltekes Medan
- Hasanah, fatiah arifa. (2006). *Hubungan pola konsumsi pangan, gaya hidup, dan status gizi dengan profil lipid darah pada perempuan dewasa pedesaan*. Bogor:IPB
- Hardian, nanda. (2015). *Pola konsumsi pangan sumber lemak, aktivitas fisik dan tekanan darah pada siswa SMA 10 kota Bogor dan SMA Kornita Kabupaten Bogor*. Bogor: IPB
- Kemenkes Ri. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Kurniawati, fauziah khusnul. (2015). *Hubungan konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah dan kadar low density lipoprotein pada pasien penyakit jantung koroner rawat jalan di RSUD Dr.Moewardi*. skripsi. Surakarta : UMS
- Langgu, Suryaningsih Elisabeth, N.Rr Dewi Ngaisyah, & Hesti Y. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Gorengan Dengan Hiperkolesterolemia Di Posbindu Dusun Kopat, Desa Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta*. Jurnal : Universitas Respati Yogyakarta.
- Lestari, Widya Asih., & Diah Mulyawati Utari. (2017). *Faktor Dominan Hiperkolesterolemia Pada Pralansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkapanjaya Kota Depok*. Jurnal: Universitas Indonesia
- Listiyana, Aulia Dewi ., Mardiana, & Galuh Nita Prameswari. (2013). *Obesitas Sentral dan Kadar Kolesterol Darah Total*. Jurnal : Universitas Negri Semarang.
- Maryati, heni., & Supriyiah Praningsih. (2012) *Karakteristik Peningkatan Kadar Kolesterol Penderita Hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang*. Jurnal : STIKES Pemkab Jombang

- Megawati, Hayu. (2010). *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Darah Total Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Laki-Laki di Rumah Sakit Umum Raden Ajeng Kartini Jepara*. Jepara : Universitas Diponegoro.
- Musdalifa, Nur Rahma., dkk (2017) *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kadar kolesterol total pada staf guru SMA Negri 1 Kendari*. Kendari: Universitas Halu Oleo
- Mumpuni Y.,Wulandari A. (2011). *Cara Jitu mengatasi Dislipidemia*. Yogyakarta: UGM
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodelogi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasary, dkk. (2013). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta JamKesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulagi.
- Poedjiadi. (2007). *Dasar–dasar Biokimia*. Jakarta :UI Press
- Pratiwi Dwi Evi, Wiwik Agustina., & Dina NF. (2018). *Pengaruh Obesitas Sentral terhadap status kesehatan karyawan STIKES Maharani di Kota Malang*. Jurnal: STIKES Maharani di Kota Malang
- Rantung, Adrian Aldo., Adrian Umbroh & Max F.J. (2014). *Hubungan Hiperkolesterolemia Dengan Obesitas Siswa SMP Haezar Manado*. Jurnal. Universitas Sam Ratulagi Manado
- Ramadhan, Variansa Sava. (2019). *Hubungan Lingkar Perut Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total*. Skripsi : UMS
- Rahma, Haidar Huriyah., dkk.(2016). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Profil Lipid Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya*. Jurnal: Universitas Airlangga
- Restiyani, Andini Elok. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh Dan Obesitas Sentral Terhadap Kadar Kolesterol Total*. Skripsi : UMM
- Rhozaq, M Amru. (2015). *Hubungan Merokok Dengan Hiperkolesterolemia LDL (Low Density Lipoprotein) pada Kelompok Pekerja di Wilayah Jalan Raya Bogor Tahun 2012-2014*. Bogor: Universitas Indonesia
- Rusyadi, Sabila. (2012) *Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa dengan Berat Badan Berlebih di UNY*. Jurnal : UNY

- Santoso, Singgih (2004). *Mengatasi berbagai masalah statistik dengan SPSS Versi 11.5*. Jakarta : Elex Media Komputido
- Soetardjo, S. (2011). Gizi Usia Dewasa. Dalam : *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Almansier et al (Ed). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Sutanto, Kartika. (2019). *Hubungan Antara Obesitas Sentral Dengan Kejadian Dislipidemia Pada Karyawan Universitas Tarumanegara Pengunjung Poliklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara November 2016-April 2017*. Jurnal: Universitas Tarumanegara
- Septianggi, Filandita Nur., Tatik Mulyati., & Hapsari S K. (2013). *Hubungan asupan lemak dan asupan kolesterol dengan kadar kolesterol total pada penderita jantung koroner rawat jalan di RSUD tugurejo*. Semarang:UMS
- Sudikno. (2017). *Studi Kohor Faktor Risiko Obesitas Dan Dislipidemia Pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun Di Kota Bogor*. Skripsi: IPB
- Tsalissavrina, Iva., Djoko wahono., & Diah H. (2013). *Pengaruh Pemberian Diet Tinggi Karbolidrat Terhadap Kadar Trigliserida dan HDL Darah Pada Rattus Novergicus Galur Wistar*. Jurnal: Universitas Brawijaya
- Tunggul, Waloya. (2013). *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita Dewasa Di Bogor*. Jurnal : IPB
- Ujani, Sri. (2015). *Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Jurnal : Poltekes Tanjungkarang Lampung
- Vertikal, Luh Anggi. (2012). *Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Asupan Lemak Hubungannya Dengan Gizi Lebih Pada Siswa SD Negeri Pondok Cina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi: Universitas Indonesia
- Waloya, tunggul., Rimbawan., & Nuri A. (2013). *Hubungan antara konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah pria dan wanita dewasa di Bogor*. Bogor: IPB
- Wirdani, Ni Komang., & Ngurah Kusumajaya. (2018). *Asupan Lemak, Obesitas Sentral dan Hiperkolesterolemia pada Aparatur Sipil Negara (ASN) Pemerintah Daerah Provinsi Bali*. Jurnal :Politeknik Kesehatan Denpasar

- Yanita, Bella. (2017). *Perbedaan Kejadian Dislipidemia Antara Obesitas Gineral Dengan Obesitas Sentral Pada Laki-Laki Dewasa Di Lingkungan Universitas Lampung*. Skripsi: Universitas Lampung
- Yoeantafara, Alodia., & Santi Martini (2017) *Pengaruh pola makan terhadap kadar kolesterol total*. Jurnal. Universitas Airlangga.
- Zahroh Latifah, Betalina. (2014). *Asupan Energi, Asam Lemak jenuh ganda, kolesterol dan IMT dengan kadar kolesterol darah pada pasien jantung koroner rawat jalan*. Jurnal: Poltekes Kemeskes Tanjungkarang
- Zuhroiyyah, Siti Fatimah., Hadyana Sukandar & Sunaryo B.S. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kaadar kolesterol total,kolesterol LDL dan kolesterol HDL pada masyarakat jatinangor*. Unpad

