

**HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN SERAT DENGAN PROFIL LIPID PADA
WANITA USIA SUBUR (WUS) DI DAERAH ENDEMIK GAKY KECAMATAN
CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN**



**Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Oleh :

RUFAIDAH

J310070045

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

RUFAIDAH J310070045

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN SERAT DENGAN PROFIL LIPID PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI DAERAH ENDEMIK GAKY KECAMATAN CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN

Pendahuluan : Masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) merupakan masalah yang serius mengingat dampaknya secara langsung mempengaruhi kelangsungan hidup dan kualitas manusia. Kelompok masyarakat yang sangat rawan terhadap masalah dampak defisiensi iodium adalah Wanita Usia Subur (WUS), ibu hamil, anak balita dan anak usia sekolah. Kebanyakan masyarakat yang bertempat tinggal di daerah endemik GAKY mengalami permasalahan sindrom metabolik. Permasalahan tersebut disebabkan karena pola makan yang salah, ketidakseimbangan asupan zat gizi, sikap dan perilaku masyarakat dalam menanggapi permasalahan gizi dan kesehatan yang kurang maksimal.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara konsumsi lemak dan serat dengan profil lipid pada Wanita Usia Subur (WUS) di Daerah Endemik GAKY Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

Metode Penelitian :

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah subjek penelitian sebanyak 26 dipilih dengan metode *multi stage random sampling*. Data konsumsi lemak dan serat dikumpulkan melalui wawancara dengan metode *recall 3x24 jam* dan pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan profil lipid. Analisis data dengan korelasi *pearson product moment*

Hasil : Berdasarkan analisis univariat tingkat konsumsi lemak subjek tergolong defisit berat yaitu 46,2%, sedangkan konsumsi serat tergolong rendah yaitu 100%. Hasil kadar trigliserida subjek normal 100%, kadar kolesterol total normal 84,6%, kadar HDL normal 100% dan kadar LDL normal 100%.

Kesimpulan : Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi lemak dan serat dengan profil lipid pada Wanita Usia Subur (WUS) di Daerah Endemik GAKY Kecamatan Cangkringan Sleman. Hal ini diharapkan masyarakat dapat memperhatikan pola konsumsi makan sesuai angka kecukupan gizi (AKG).

Kata Kunci : konsumsi lemak, konsumsi serat, profil lipid, WUS, GAKY

Daftar Pustaka : 79 (1991-2011)

**NUTRITION STUDY PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

ABSTRACT

RUFAIDAH J310070045

**CORRELATION BETWEEN FAT, FIBER CONSUMPTION AND LIPID PROFILE
OF CHILDBEARING WOMAN OF IODINE DEFICIENCY DISORDER (IDD)
ENDEMIC AREA CANGKRINGAN DISTRICT SLEMAN REGENCY**

Background: Problem of iodine deficiency is a serious one considering its impact directly on human survival and life quality. A group of population vulnerable to problem of iodine deficiency is childbearing woman, pregnant mother, young children and school-aged children. Most people living in endemic regions of iodine deficiency experience metabolic syndromes problem. The problem is caused by inappropriate meal pattern, imbalance of nutritional intake, attitude and behavior of people in responding to nutritional and health problem. It may cause emergence of various diseases, for example, obesity, hypercholesterolemia, and hypertension that may cause degenerative diseases such as coronary heart disease.

Purpose: To know correlation between fat, fiber consumption and lipid profile of childbearing woman of iodine deficiency disorder (IDD) endemic area Cangkringan district Sleman Regency.

Method of the Research: The research implemented a survey-analytical with cross-sectional approach. Subject of the research is 26 individuals selected by using multi-stage random sampling. Data of fat and fiber consumption is collected by using interview with recall method of 3 x 24 hours and the blood sample taken for lipid profile. The data is analyzed by using correlation test of Pearson-product moment.

Result: Based on univariate analysis, it was known that subjects of the research had serious fat consumption deficit 46,2%, whereas fiber consumption of the subjects was low 100%. Result of trygliserid value normal 100%, total cholesterol value 84,6%, HDL value normal 100% and LDL value normal 100%.

Conclusion: It can be concluded that there is no correlation between fat, fiber consumption and lipid profile of childbearing woman of iodine deficiency disorder (IDD) endemic area Cangkringan district Sleman Regency. This problem, hope to society can observe eat consumption agree with recommended dietary allow (RDA).

Key words : fat consumption, fiber consumption, lipid profile, childbearing woman, iodine deficiency disorder (IDD).

References : 79 (1991-2011)

**HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN SERAT DENGAN PROFIL LIPID PADA
WANITA USIA SUBUR (WUS) DI DAERAH ENDEMIK GAKY KECAMATAN
CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN**



**Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Oleh :

RUFAIDAH

J310070045

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dapat disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, Oktober 2011

Penulis

Rufaidah

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Lemak dan Serat dengan
Profil Lipid Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di
Daerah GAKY Kecamatan Cangkringan
Kabupaten Sleman

Nama Mahasiswa : Rufaidah

Nomor Induk Mahasiswa : J310070045

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

Mutalazimah, SKM, M.Kes

NIK. 786

dr. Annta Kern, M.Si

NIP.197612042010012007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, S.ST, M.Kes

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Lemak dan Serat dengan
Profil Lipid Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di
Daerah GAKY Kecamatan Cangkringan
Kabupaten Sleman

Nama Mahasiswa : Rufaidah

Nomor Induk Mahasiswa : J310070045

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 17 Oktober 2011
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 20 Oktober 2011

Penguji I : Mutalazimah, SKM, M.Kes ()

Penguji II : Dwi Sarbini, S.ST, M.Kes ()

Penguji III : Siti Zulaekah, A, M.Si ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes
NIK. 630

PERSEMBAHAN

- A. Cinta sejati saya Allah SWT, limpahan syukur atas segala nikmat, kemudahan dan kelancaran dalam berbagai hal yang telah Engkau berikan, dan Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan bagi umatnya.
- B. Mama dan Bapak yang sangat saya cintai dan saya banggakan, terima kasih atas segala perhatian, do'a, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus.
- C. Para keluarga besar saya, terima kasih atas do'a dan dukungannya. Terima kasih pada Pakdhe Mustofa atas segala bantuan, perhatian, nasehat dan motivasinya selama ini.
- D. Kakak saya (Mas Rozy) dan Saudara – saudara saya yang saya cintai dan saya banggakan, terima kasih atas do'a, semangat dan dukungan kalian semua.
- E. Seseorang yang telah menjadi sumber inspirasi, memberikan motivasi dan perubahan dalam hidup, terima kasih telah memberikan arti cinta dan arti hidup yang sebenarnya.
- F. Teman – teman seperjuangan Gizi S1 '07 dan semua sahabat – sahabat dekat, terima kasih telah menemani langkah – langkah saya dan setia dalam suka dan duka, terima kasih atas kerjasama, kesabarannya dan kebersamaannya selama ini.
- G. Semua pihak terkait yang telah membantu, terima kasih atas kerjasamanya.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Rufaidah

Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 07 November 1989

Agama : Islam

Alamat : JL. Merpati II Blok B45 Rt 2/12 Perumahan Pondok baru
Permai Gentan Sukoharjo

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Bakti VIII Surakarta tahun 1995
2. Lulus SDN Sriwedari Surakarta 2001
3. Lulus SMP Al-Islam 1 Surakarta 2004
4. Lulus SMA Al-Islam 1 Surakarta 2007
5. Lulus S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2011

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul : “Hubungan Konsumsi Lemak dan Serat Dengan Profil Lipid Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Daerah Endemik GAKY Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Mutalazimah, SKM, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
4. Ibu dr. Annta Kern, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.

5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
6. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman – teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2007, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Oktober 2011

Penulis

RUFAIDAH

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| HALAMAN JUDUL | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN | v |
| HALAMAN PERSETUJUAN | vi |
| HALAMAN PENGESAHAN | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Tinjauan Teoritis | |
| 1. Wanita Usia Subur (WUS) | 6 |
| 2. Konsumsi Makan | 7 |
| a. Konsumsi Lemak | 9 |
| b. Konsumsi Serat | 17 |
| 3. Profil Lipid..... | 23 |
| 4. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Profil Lipid..... | 29 |
| 5. Hubungan Konsumsi Serat dengan Profil Lipid..... | 32 |
| B. Kerangka Teori | 35 |
| C. Kerangka Konsep..... | 36 |
| D. Hipotesis | 36 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 37 |
| B. Subyek Penelitian | 37 |
| C. Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 37 |
| D. Populasi Dan Sampel..... | 40 |
| E. Variabel Penelitian | 40 |
| F. Definisi Operasional | 41 |
| G. Pengumpulan Data | 42 |
| H. Langkah-Langkah Penelitian..... | 45 |
| I. Pengolahan Data | 46 |
| J. Analisis Data | 48 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian | 50 |
| B. Karakteristik Subjek Penelitian..... | 51 |
| C. Karakteristik Konsumsi Makan..... | 54 |
| D. Karakteristik Status Yodium..... | 56 |
| E. Hasil Analisis Univariat | 57 |
| 1. Konsumsi Lemak | 57 |
| 2. Konsumsi Serat | 59 |
| 3. Profil Lipid..... | 60 |
| a. Trigliserida | 60 |
| b. Koleseterol Total..... | 61 |
| c. HDL | 63 |
| d. LDL..... | 64 |
| F. Hasil Analisis Bivariat..... | 65 |
| 1. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Profil Lipid..... | 65 |
| a. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar Trigliserida | 65 |
| b. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kolesterol Total | 67 |
| c. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar HDL | 68 |
| d. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar LDL..... | 70 |
| 2. Hubungan Konsumsi Serat dengan Profil Lipid..... | 72 |
| a. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar Trigliserida | 72 |
| b. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar Kolesterol Total ... | 73 |
| c. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar HDL | 75 |
| d. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar LDL..... | 76 |
| G. Keterbatasan Penelitian..... | 77 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 78 |
| B. Saran..... | 79 |

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kadar Trigliserida | 24 |
| 2. Kadar Kolesterol Total | 25 |
| 3. Kadar HDL..... | 26 |
| 4. Kadar LDL..... | 26 |
| 5. Definisi Operasional | 41 |
| 6. <i>Koding</i> Konsumsi Lemak..... | 46 |
| 7. <i>Koding</i> Konsumsi Serat | 47 |
| 8. <i>Koding</i> Kadar Trigliserida | 47 |
| 9. <i>Koding</i> Kadar Kolesterol Total | 47 |
| 10. <i>Koding</i> Kadar HDL..... | 47 |
| 11. <i>Koding</i> Kadar LDL | 48 |
| 12. Karakteristik Subjek Penelitian | 51 |
| 13. Karakteristik Konsumsi Makan..... | 54 |
| 14. Karakteristik Status Yodium..... | 57 |
| 15. Konsumsi Lemak Subjek Penelitian..... | 58 |
| 16. Konsumsi Serat Subjek Penelitian | 59 |
| 17. Kadar Trigliserida Subjek Penelitian | 61 |
| 18. Kadar Kolesterol Total Subjek Penelitian..... | 62 |
| 19. Kadar HDL Subjek Penelitian | 63 |
| 20. Kadar LDL Subjek Penelitian..... | 64 |
| 21. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar Trigliserida Subjek | 65 |
| 22. Distribusi Konsumsi Lemak dengan Kadar Kolesterol Total Subjek | 67 |
| 23. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar Kolesterol Total Subjek | 67 |
| 24. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar HDL Subjek..... | 69 |
| 25. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kadar LDL Subjek | 71 |
| 26. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar Trigliserida Subjek | 72 |
| 27. Distribusi Konsumsi serat dengan Kadar Kolesterol Total Subjek..... | 73 |
| 28. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar Kolesterol Total Subjek | 74 |
| 29. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar HDL Subjek | 75 |
| 30. Hubungan Konsumsi Serat dengan Kadar LDL Subjek | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-------------------------|---------|
| 1. Kerangka Teori..... | 35 |
| 2. Kerangka Konsep..... | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Kesiediaan Responden
2. Formulir Karakteristik Responden
3. Formulir *Food Recall* 24 jam
4. Master Tabel
5. Hasil Uji Statistik