

**GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI BAHAN MAKANAN SUMBER SERAT DAN
SUMBER KOLESTEROL, INDEKS MASA TUBUH (IMT), KADAR KOLESTEROL
DARAH DAN *Low Density Lipoprotein* (LDL) PADA PASIEN
PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) RAWAT JALAN
DI RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

RETNO DWI CAHYANI
J 310 090 031

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

RETNO DWI CAHYANI. J 310 090 031

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI BAHAN MAKANAN SUMBER SERAT DAN SUMBER KOLESTEROL, INDEKS MASA TUBUH (IMT), KADAR KOLESTEROL DARAH DAN *Low Density Lipoprotein* (LDL) PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) RAWAT JALAN DI RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA

Pendahuluan: Perubahan pola konsumsi makan dari makanan yang berkolesterol dan rendah serat dapat meningkatkan efek negatif terhadap kesehatan dan dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi konsumsi bahan makanan sumber serat dan sumber kolesterol dengan IMT, kadar kolesterol darah dan LDL pada pasien PJK rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mendalam dengan menggunakan *design cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutif sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33. Frekuensi konsumsi bahan makanan sumber serat dan sumber kolesterol diperoleh dengan metode *FFQ*. Data IMT dengan mengukur berat badan menurut tinggi badan responden penelitian, sedangkan data kadar kolesterol darah dan LDL diperoleh dari data uji laboratorium.

Hasil: Jumlah subjek dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber serat dalam kategori sering sebesar 100%, frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kolesterol sebagian besar kategori sering sebesar 54,5%. Indeks Masa Tubuh terdiri dari enam kategori, tertinggi subjek dalam kategori normal sebesar 48,5%. Kadar kolesterol darah subjek sebagian besar kategori normal sebesar 84,8%. Kadar LDL subjek sebagian besar kategori optimal sebesar 81,8%.

Kesimpulan: Subjek memiliki frekuensi konsumsi serat kategori sering sebesar 100%. Subjek memiliki frekuensi konsumsi kolesterol kategori sering sebanyak 54,5% lebih tinggi dibanding dengan frekuensi konsumsi kolesterol subjek yang memiliki kategori tidak pernah sebanyak 3,0%. Subjek penelitian memiliki IMT kategori normal sebanyak 48,5%, lebih tinggi dibanding dengan IMT subjek penelitian dengan kategori berat badan lebih sebanyak 6,1%. Subjek penelitian memiliki presentase tertinggi pada kadar kolesterol darah dengan kategori normal sebesar 84,8% dibanding dengan kadar kolesterol darah dengan kategori *borderline* sebesar 12,1% dan kadar kolesterol darah dengan kategori tinggi sebanyak 3,0%. Subjek penelitian memiliki kadar LDL dengan kategori optimal sebanyak 81,8%, lebih tinggi dibandingkan dengan Kadar LDL dengan kategori mendekati optimal sebanyak 3,0%.

Kata Kunci: Serat, Kolesterol, IMT, LDL

Kepustakaan: 67 (2000-2013)

**DEPARTEMENT OF NUTRITION
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

RETNO DWI CAHYANI. J 310 090 031

An overview of consumer foodstuffs frequency source of fiber and blood cholesterol and low density lipoprotein LDL in patients of coronary heart disease IN OUTPATIENT Hospital Dr. Moewardi SURAKARTA

Intruduce : Changes in consumption patterns of eating food that are low in fiber and cholesterol may increase the negative effects on the health and nutritional status can influence someone.

Purpose : This research aims to know the frequency of consumption of food sources of fiber and cholesterol with BMI, blood cholesterol levels and LDL in patients of coronary heart disease in outpatients Hospital Dr. Moewardi Surakarta.

Research Methods: This research is descriptive by using cross sectional design. The technique of sampling as much as 33. The frequency of consumption of food sources of fiber and cholesterol sources obtained by the method of FFQ. Data of the IMT by measuring weight according to height of respondents research data, whereas blood cholesterol levels and LDL is obtained from laboratory test data.

Results: The number of subjects with food consumption frequency source of fiber in the category are often 100%, the frequency of consumption of food sources of cholesterol most frequent category of 54.5%. Index of the body consists of categories, the highest category in the normal subject of 48.5%. Blood cholesterol levels are the subjects of most of the normal categories of 84.8%. LDL levels are the subject of most of the categories of optimal 81.8%.

Conclusion: The subject has a frequency of consumption of fiber category often by 100%. The subjects has a frequency of cholesterol consumption categories are often as much as 54.5% more high-ranking compared to the frequency of consumption the subject of cholesterol has a category is never as much as 3.0%. The subjects has a normal category as much as BMI 48.5%, is higher than the category of the subject with the BMI more weight as much as 6.1%. The subjects has the highest percentage of the research on cholesterol levels normal by category of blood 84.8% compared with blood cholesterol levels with borderline category of 12.1% and blood cholesterol levels with a high category as much as 3.0%. The subjects has the optimal LDL levels by category as much as 81.8%, higher than the levels of LDL depends on the optimal approach category as much as 3.0%.

Key words : Fiber, Cholesterol, BMI, LDL.

References : 67 (2000-2013)

**GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI BAHAN MAKANAN SUMBER SERAT DAN
SUMBER KOLESTEROL, INDEKS MASA TUBUH (IMT), KADAR KOLESTEROL
DARAH DAN *Low Density Lipoprotein* (LDL) PADA PASIEN
PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) RAWAT JALAN
DI RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah Gizi S1

Disusun Oleh :

RETNO DWI CAHYANI
NIM : J 310 090 031

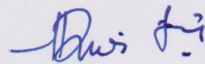
**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

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 dan dapat disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, Maret 2014

Penulis



Retno Dwi Cahyani

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian

: Gambaran Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Serat dan Sumber Kolesterol, Indeks Masa Tubuh (IMT), Kadar Kolesterol Darah dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Nama Mahasiswa

: Retno Dwi Cahyani

Nomor Induk Mahasiswa

: J 310 090 031

Telah Diuji dan Dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 7 Maret 2014

Surakarta, Maret 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Ririn Yulianti, S.Si.T., M.Si
NIP. 196706261991032001

Pembimbing II

Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Setyaningrum Rahmawaty, A, MKes., PhD
NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Gambaran Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Serat dan Sumber Kolesterol, Indeks Masa Tubuh (IMT), Kadar Kolesterol Darah dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Nama Mahasiswa : Retno Dwi Cahyani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 7 Maret 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Maret 2014

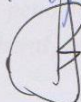
Penguji I :Ririn Yulianti, S.Si.T, M.Si

()

Penguji II :Siti Zulaekah, A, MSi

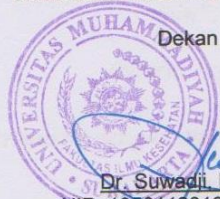
()

Penguji III :Rusjiyanto, SKM., M.Si

()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan




Dr. Suwadi M. Kes

NIP. 195311231983031002

MOTTO



*Dengan menyebut nama Allah
yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang*

*“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah SWT, niscaya Allah
menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”.*

(At-Talaq 65 : 4)

*“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga
mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.*

(Q.S. Ar-Ra’ad : 11)

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya
yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi mereka yang khusyu”.*

(Q.S. Al-Baqarah : 45)

“Jangan membandingkan kekurangan mu dengan kelebihan orang lain”.

(Mario Teguh)

“Selalu bersyukur dengan apa yang telah kamu miliki”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan atas rahmat, hidayah, serta inayahnya dan karunia Allah SWT, sholawat serta salam hanya bagi Nabi Muhammad SAW. Suatu kebanggaan tersendiri bagi penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini, dengan rasa syukur karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapakku tercinta Didik Subagio dan Ibuku Tri Wahyuningsih dengan segala hormat dan baktiku terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, nasehat, juga selalu menyemangatiku dalam keadaan apapun, lantunan dzikir dan do'a yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkahku.
2. Kakak-kakakku Mas aji & Mbak Maria Ulfah, Abang Pauji, Mbak Neneng & Adikku Cahyo TB yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang selama ini. Semua ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan kalian. Semoga kita bisa selalu memberikan yang terbaik untuk Bapak & Ibu.
3. Sahabat terbaikku Salma, Marning, Mbak Venti, Ijah, Lita, Yaniar, Nawang, Uzi, Dewi, Rosita. Terima kasih kalian semua sudah menjadi sahabat terbaikku semoga kita selalu dapat menjaga tali silaturahmi.
4. Teman-teman seperjuangan di Gizi '09. Tetap semangat dan selalu berusaha melakukan yang terbaik.
5. Teman-teman kos Mama. Terimakasih atas dukungannya selama ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Retno Dwi Cahyani

Tempat/Tanggal Lahir : Kepahiang, 21 Februari 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Sidodadi. No.232. RT IV/X. Kepahiang

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 04 Kepahiang Tahun 2003
2. Lulus SMP Negeri 1 Kepahiang Tahun 2006
3. Lulus SMA Negeri 1 Kepahiang Tahun 2009
4. Mahasiswi Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sejak 2009 sampai tahun 2014

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Serat, Sumber Kolesterol, Indeks Masa Tubuh (IMT), Kadar Kolesterol Darah Dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta” , sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesaiannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan banyak pihak, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Suwadji, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A, Mkes.,PhD selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ririn Yulianti, S.Si.,M.Si. Selaku Pembimbing I skripsi yang telah memberikan nasehat, arahan serta masukkan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Elida Soviana, S.Gz.,M.Gizi. Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas semua ilmu yang telah diberikan, semoga bermanfaat dunia akhirat.

6. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah melayani dalam hal administrasi dalam menempuh pendidikan Sarjana Strata 1.
7. Pihak RSUD Dr. Moewardi Surakarta yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian.
8. Bapak, Ibu, kakak dan adik tercinta yang selalu memberikan dukungan secara moril dan spiritual demi berjalannya penyusunan skripsi ini .
9. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi Angkatan 2009 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Februari 2014

Penulis

Retno Dwi Cahyani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Penyakit Jantung Koroner	5
2. Profil Lipid	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nilai Laboratorium Profil Lipid	17
4. Indeks Masa Tubuh (IMT)	19
5. Pola Makan	26
6. Bahan Makanan Sumber Serat	27
7. Konsumsi Bahan Makanan Sumber Kolesterol	29
8. Metode Pengukuran Asupan Makan	33
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Subjek Penelitian	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Definisi Operasional	41
F. Pengumpulan Data	42
G. Langkah-langkah Penelitian	43
H. Pengolahan Data	44
I. Mendeskripsikan Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
2. Karakteristik Subjek.....	47
3. Jenis Kelamin	47
4. Umur	48
5. Frekuensi Konsumsi Serat Pada Pasien PJK	48
6. Frekuensi Konsumsi Kolesterol Pada Pasien PJK	51
7. Indeks Masa Tubuh.....	52
8. Profil Lipid	54
9. Kadar Kolesterol Darah pada Pasien PJK	54
10. Kadar LDL pada Pasien PJK.....	56
11. Keterbatasan Penelitian.	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Kadar Kolesterol Darah	13
2. Klasifikasi Kadar LDL	15
3. Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik	21
4. Jenis Serat dan Bahan Makanan Mengandung Serat.....	27
5. Daftar Bahan Makanan Mengandung Serat (per 100 gr)	28
6. Daftar Bahan Makanan Mengandung Tinggi Kolesterol.....	30
7. Kategori Frekuensi Konsumsi Serat dan Frekuensi Konsumsi Kolesterol	33
8. Definisi Operasional	41
9. Koding Kategori Jenis Kelamin.....	44
10.Koding Kategori Konsumsi Serat dan Konsumsi Kolesterol.....	44
11.Koding kategori IMT asia pasifik.....	44
12.Koding kadar kolesterol total	45
13.Koding kadar LDL	45
14.Distribusi Karakteristik Subjek Menurut Jenis Kelamin	47
15.Distribusi Karakteristik Subjek Menurut Frekuensi Konsumsi Serat	48
16.Distribusi Subjek Menurut Frekuensi Konsumsi Kolesterol.....	51
17.Distribusi Subjek Menurut Indeks Masa Tubuh.....	53
18.Distribusi Subjek Menurut Kadar Kolesterol Darah.....	54
19.Distribusi Subjek Menurut Kadar LDL.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori..... ..	37
2. Kerangka Konsep..... ..	37
3. Jalannya Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Formulir Data Responden
- Lampiran 3. Formulir Frekuensi Konsumsi Serat dan Kolesterol
- Lampiran 4. Master Tabel
- Lampiran 5. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 6. Dokumentasi
- Lampiran 7. Surat Izin Melakukan Penelitian