

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG PINGGUL
PASIEN JANTUNG KORONER RAWAT JALAN
DI RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**



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

Disusun Oleh:

RATNA NINGSIH

J 310 060 031

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG PINGGUL
PASIEJ JANTUNG KORONER RAWAT JALAN
DI RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**



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

Disusun Oleh:

RATNA NINGSIH
J 310 060 031

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

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

ABSTRACT

Ratna Ningsih. J 310 060 031

**RELATIONSHIP OF MACRO NUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH WAIST HIP RATIO PATIENT OF CORONARY HEART OUTPATIENTS
AT RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**

Background: Coronary heart disease is one of killing disease especially in Indonesia. One of the factors that cause coronary heart disease is macro-nutrient intake and low physical activity. The risk factor of coronary heart disease can be detected by measuring the ratio of waist-to-hip circumference (waist hip ratio).

Objective: The aim of this study was to determine the relationship of macro nutrient intake and physical activity with waist hip ratio of coronary heart outpatients at RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Methods: Descriptive analytic research namely cross sectional method was used in this study. The number of subject that used in this study was 30 coronary heart outpatients in RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Measurements of macro nutrient intake using Food Frequency Questionnaire, Physical activity data collection using 24-hour recall for 1 week, and waist hip ratio using metlin. Data analysis was performed by the statistical test Pearson Correlation.

Result: The results showed the majority of protein intake is more (91,7%), fat intake is more (93,3%), carbohydrate intake is more (96%) and physical activity is lightweight (100%). Waist hip ratio of coronary heart disease patients who have a risk are 29 patients and 1 patient did not have a risk suffer from coronary heart disease.

Conclusion: conclusions of this study is there is a relationship of macro nutrient intake and physical activity with the waist hip ratio of coronary heart outpatients at RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Keywords : Macro Nutrient Intake, Protein, Fat, carbohydrate, physical activity, waist hip ratio

Bibliography : 46 (2001-2013)

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

ABSTRAK

Ratna Ningsih. J 310 060 031

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
RASIO LINGKAR PINGGANG PINGGUL PASIEN JANTUNG KORONER
RAWAT JALAN DI RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**

Pendahuluan: Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyakit yang mampu mematikan penderitanya dan merupakan penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia. Salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya penyakit jantung koroner adalah asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik. Faktor resiko penyakit jantung koroner dapat dideteksi melalui pengukuran rasio lingk pinggang-pinggul (RLPP)

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan rasio lingk pinggang pinggul penderita jantung koroner rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah subyek penelitian ada 30 pasien PJK. Pengukuran asupan gizi makro menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, cara pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan recall 24 jam selama 1 minggu, dan RLPP menggunakan metlin. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Pearson correlation*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar asupan protein lebih (91,7%), asupan lemak lebih (93,3%), asupan karbohidrat lebih (96%) dan aktivitas fisik ringan (100%). RLPP pasien penyakit jantung koroner yang memiliki risiko sebanyak 29 pasien dan 1 pasien tidak memiliki risiko terkena penyakit jantung koroner.

Kesimpulan: kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan rasio lingk pinggang pinggul penderita jantung koroner rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Protein, Lemak, Karbohidrat, Aktivitas Fisik, Rasio Lingk Pinggang Pinggul (RLPP)

Daftar Pustaka : 46 (2001-2013)

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG PINGGUL
PASIEJ JANTUNG KORONER RAWAT JALAN
DI RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**



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

Disusun Oleh:

RATNA NINGSIH
J 310 060 031

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Nama Mahasiswa : Ratna Ningsih

Nomor Induk Siswa : J 310 060 031

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 29 Juli 2015 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 29 Juli 2015

Menyetujui

Pembimbing I


(Dwi Sarbini, SST, M.Kes)
NIK/NIDN. 747/06-1406-7204

Pembimbing II


(Muwakhidah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN. 865/06-2701-7302

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD
NIK/NIDN. 744/06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Nama Mahasiswa : Ratna Ningsih

Nomor Induk Siswa : J 310 060 031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 29 Juli 2015
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 29 Juli 2015

Penguji I : Dwi Sarbini SST., M.Kes

Penguji II : Endang Nur Widyaningsih, SST, M.Si.Med

Penguji III : Isnaini Herawati, S.Pd., SST.Ft, M.Sc.



Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

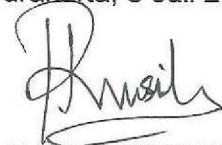
NIP. 195311234983031002

NIDN. 00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 8 Juli 2015



RATNA NINGSIH

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ratna Ningsih
Tempat/ tanggal lahir : Riau, 14 Maret 1988
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Bambu Kuning RT 09, RW 03 Kotabaru Reteh
Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hili - Riau
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Tahun 1993
2. Lulus SD Tahun 2000
3. Lulus SMP/ Tsanawiyah Tahun 2004
4. Lulus SMA Tahun 2006
5. Menempuh Program Studi Ilmu Gizi S1 UMS

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini yang berupa tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan gizi S1 yaitu skripsi, penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan ibu tercinta, yang mendoakanku selalu, memberi dukungan moril dan materiil selama mengikuti pendidikan.
2. Kakak dan adik-adikku tersayang yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
3. Suamiku dan anakku penyemangat hidupku yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat.
4. Sahabatku tersayang yang selalu setia menemaniku, memberikan motivasi, kenangan indah kita tak akan pernah kulupakan.
5. Untuk semua teman-teman Gizi S1 angkatan 2006 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah membantuku dalam setiap langkahku untuk mencapai cita-cita dan harapan.
6. Seluruh dosen pengajar Gizi S1 terimakasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah diberikan kepada kami.
7. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

MOTTO

“Kebutuhan besar membutuhkan disiplin yang lebih baik, bukan keluhan yang lebih banyak” (Mario Teguh)

“Biasakan memelihara pikiran positif, sikap positif, tindakan positif. Maka kita bisa hidup dengan penuh syukur, semangat dan sukses luar biasa” (Andrie Wongso)

“Manusia berkembang jika melalui pengalaman hidup yg jujur & berani. Dari sanalah karakter tertempa” (Eleanor Roosevelt)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang takterhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta".

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A.,M.Kes,PhD, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dwi Sarbini, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Muwakhidah, SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST,M.Si.Med, selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan penelitian ini.
6. Ibu Isnaini Herawati, S.Pd., S.ST.Ft, M.Sc, selaku Penguji III yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik selama ini.
8. Pimpinan RSUD Moewardi Surakarta terima kasih atas ijin penelitian yang diberikan.
9. Staf dan karyawan RSUD Moewardi Surakarta terimakasih atas kerja samanya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran serta kritikan yang membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kesabaran, keikhlasan dan kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, Juli 2015

Penulis

Ratna Ningsih

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN JUDUL DALAM	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERNYATAAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP)	7
B. Penyakit Jantung Koroner	11
C. Asupan Zat Gizi Makro	22
D. Aktivitas Fisik	38
E. Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, Dan Lemak Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pada Penyakit Jantung Koroner	44
F. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pada Penyakit Jantung Koroner	45
G. Kerangka Teori	46
H. Kerangka Konsep	46
I. Hipotesis Penelitian	47

BAB III	METODE PENELITIAN	48
	A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	48
	B. Subyek/ Objek Penelitian	48
	C. Lokasi dan Waktu	48
	D. Populasi dan Sampel	49
	E. Variabel Penelitian	50
	F. Definisi Operasional Variabel	51
	G. Pengumpulan Data	51
	H. Langkah-Langkah Penelitian	52
	I. Pengolahan Data	54
	J. Analisa Data	56
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	58
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
	B. Uji Statistik.....	60
	1. Karakteristik Responden	60
	2. Analisis Univariat	63
	3. Analisis Bivariat	72
	C. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	82
	A. Kesimpulan	82
	B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perkiraan Pengeluaran Energi untuk Berbagai Aktivitas	41
2. Jadwal Penelitian	49
3. Definisi Operasional Variabel	51
4. Kategori Asupan Zat Gizi Makro	55
5. Kategori Aktivitas Fisik	55
6. Kategori Rasio Lingkar Pinggang Pinggul	56
7. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Usia	61
8. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Jenis Kelamin	61
9. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Pendidikan.....	62
10. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Pekerjaan	63
11. Karakteristik Tinggi Badan Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	63
12. Karakteristik Berat Badan Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	65
13. Karakteristik Lingkar Pinggang Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	66
14. Karakteristik Lingkar Pinggul Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	66
15. Karakteristik Lingkar Pinggang Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	67
16. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul.....	68
17. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Asupan Protein	69
18. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Asupan Lemak.....	70

19. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Asupan Karbohidrat.....	70
20. Distribusi Responden Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Berdasarkan Aktivitas Fisik	71
21. Distribusi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Berdasarkan Asupan Protein	72
22. Distribusi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Berdasarkan Asupan Lemak	75
23. Distribusi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Berdasarkan Asupan Karbohidrat	77
24. Distribusi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Berdasarkan Aktivitas Fisik	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori Penelitian	46
2. Kerangka Konsep Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
2. Formulir Identitas Responden
3. Formulir *Food Frequency Questioner* (FFQ)
4. Formulir Aktivitas Fisik Selama 24 Jam
5. Tabel Physical Activity Ratio (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik
6. Master Data
7. Hasil Olah Data