

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA
PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER RAWAT JALAN DI RSUD Dr.
MOEWARDI SURAKARTA



Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Ijazah Diploma III Gizi

DISUSUN OLEH :

SELLY SHINTA DEWI

(J300120020)

PROGRAM STUDI DIII ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2015

PROGRAM STUDI D III ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH

ABSTRAK

Selly Shinta Dewi. J 300 120 020

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA
PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER RAWAT JALAN DI RSUD Dr.
MOEWARDI SURAKARTA**

Pendahuluan : Penyakit Jantung Koroner (PJK) saat ini masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Faktor risiko yang berperan terhadap kejadian PJK adalah faktor risiko yang tidak dapat diubah (umur, jenis kelamin, gender) dan faktor risiko yang tidak dapat diubah (merokok, dislipidemia, hipertensi, obesitas, kurang aktifitas fisik, diabetes mellitus). Di lain sisi, asupan serat dapat menurunkan kadar kolesterol dengan mereabsorpsi empedu dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan ketersediaan kolesterol dan kolesterol dalam darah dapat berkurang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol pada penderita PJK rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Metode Penelitian: Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 24 responden dengan teknik pengambilan *sequential random sampling*. Pengumpulan data asupan serat dilakukan dengan cara recall selama 4 hari kepada responden. Uji statistik yang digunakan adalah untuk menganalisis hubungan antar variabel yaitu *Pearson Product Moment*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai asupan serat yang baik (91,7%) dan kadar kolesterol yang baik (95,7%). Uji statistik diperoleh hubungan kedua variabel sebesar 0,035 dengan signifikansi (p) sebesar 0,872. Nilai (p) > 0,05 berarti bahwa pengujian tidak signifikan (H_0 ditolak).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kadar kolesterol penderita penyakit PJK di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Kata kunci: asupan serat, kadar kolesterol, penyakit jantung koroner

Kepustakaan: 34 : 2001 – 2012

**DEPARTMENT OF DIPLOMA IN NUTRITION
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
RESEARCH PAPERS**

ABSTRACT

Selly Shinta Dewi. J 300 120 020

**RELATIONSHIP BETWEEN FIBER INTAKE AND LEVEL OF CHOLESTEROL
IN CORONARY HEART DISEASE OUTPATIENTS AT DR. MOEWARDI
HOSPITAL OF SURAKARTA**

Introduction: Coronary Heart Disease (CHD) is still the highest cause of death in Indonesia. The risk factors that contribute to the incidence of CHD is the risk factors that can not be modified (age, sex, gender) and the risk factors that can be modified (smoking, dyslipidemia, hypertension, obesity, lack of physical activity, diabetes mellitus). Intake of fiber can reduce cholesterol levels by reabsorbing bile in the body, so it can reduce the availability of cholesterol and cholesterol in the blood stream can be reduced.

Objective: This study aimed to determine the relationship between fiber intake with cholesterol level in CHD outpatients at Dr. Moewardi Hospital of Surakarta.

Methods: The research was an observational design with cross-sectional design. The number of respondents this study amounted to 24 respondents with sequential sampling technique of random sampling. Data collection was conducted in 24 hour recall for 4 days to respondents. The statistical test used Pearson Product Moment tests.

Results: The results showed that most respondents had good fiber intake (91.7%) and good cholesterol (95.7%). Statistical test of the relationship between the two variables was obtained with $r = 0.035$ with significance (p) value of 0.872. Value (p) > 0.05 means that the test was not significant (H_0) .

Conclusion: There was no significant association between fiber intake and cholesterol level in CHD outpatients at Dr. Moewardi Hospital of Surakarta.

Keywords: fiber intake, cholesterol levels, CHD

Bibliography: 34 : 2001 - 2012

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA
PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER RAWAT JALAN DI RSUD Dr.
MOEWARDI SURAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Ijasah D III Gizi

Disusun oleh:

SELLY SHINTA DEWI
NIM. J 300 120 020

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya 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, 15 September 2015

Penulis

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Selly Shinta Dewi", is written over the printed name.

SELLY SHINTA DEWI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Serat dengan Kadar
Kolesetrol pada Penderita Penyakit
Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr.
Moewardi Surakarta
Nama Mahasiswa : Selly Shinta Dewi
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 120 020

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 24 Agustus 2015 dan telah
diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 15 September 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Nur Lathifah M, S.Gz., MS

NIK. 1468


Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi

NIK. 110.1620

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK. 744/NIDN. 06-2312-730

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Serat dengan Kadar
Kolesesterol pada Penderita Penyakit
Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr.
Moewardi Surakarta

Nama Mahasiswa : Selly Shinta Dewi

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 120 020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 24 Agustus 2015
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 15 September 2015

Penguji I : Nur Lathifah M, S.Gz., MS (.....)

Penguji II : Muwakhidah, SKM., M.Kes (.....)

Penguji III : Eni Purwani, S.Si., M.Si (.....)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 195311231983031002

NIDN. 00-2311-5301

MOTTO

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson Mandela)

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”

(Evelyn Underhill)

“Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak. Ia tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu”

(Marcus Aurelius)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain), dan hanya pada Tuhanmulah kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah 6-8)

“Keberhasilan adalah sebuah proses. Niatmu adalah awal keberhasilan. Peluh keringatmu adalah penyedapnya. Tetesan air matamu adalah pewarnanya. Doamu dan doa orang-orang disekitarmu adalah bara api yang mematangkannya. Kegagalan di setiap langkahmu adalah pengawetnya, maka dari itu, bersabarlah. Allah selalu menyertai orang-orang yang penuh kesabaran dalam proses menuju keberhasilan. Sesungguhnya kesabaran akan membuatmu mengerti bagaimana cara mensyukuri arti sebuah keberhasilan”

“Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan lihat masa depan dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas nikmat dan rahmat yang telah diberikan sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir ini.
2. Kedua orang tua (H. Kasmuri dan Partutik, S.H.), adik (Nissa) dan keluarga besar H. Darmun yang telah memberikan doa serta dukungan moril dan materil. Tanpa kalian aku tidak akan menjadi seperti sekarang ini.
3. Sahabat-sahabat Fatim, Ayu, Hema, Effa, Pipit, Tiwi dan Sonda yang telah memberikan semangat dan motivasi satu sama lain serta berbagai pengalaman berharga yang telah lewati.
4. Sahabat kos Jalan Kasuari no 95 Intan, Widi, Windha, Mb Ika dan Susi yang telah memberikan motivasi dan berbagi banyak hal selama beberapa tahun terakhir.
5. Teman-teman D3 Gizi angkatan 2012 semoga kita dapat berbagi Ilmu dan pengalaman di lain kesempatan.
6. Pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, penulis mohon maaf apabila tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Almamaterku UMS.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Selly Shinta Dewi

Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 2 Maret 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dk. Buntek RT 09 RW 03 Rowoyoso Kecamatan

Wonokerto Kabupaten Pekalongan

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Muslimat NU Dukuh Tahun 2000

2. Lulus SD N 1 Kepatihan Tahun 2006

3. Lulus SMP N 1 Wiradesa Tahun 2009

4. Lulus SMK N 1 Pekalongan Tahun 2012

5. Mahasiswi Prodi DIII Ilmu Gizi Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Surakarta

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Kolesterol pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr.Moewardi Surakarta”.

Penyusunan proposal ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Diploma III di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak menemui kendala dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu perkenankanlah dengan setulus hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D, selaku Kepala Progdi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Nur Lathifah M, S.Gz, MS, selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis.
3. Ibu Elida Soviana,S.Gz, M.Gizi, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis.
4. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian tugas ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis mengharapkan mudah-mudahan tugas ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, 15 September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	ii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	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	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	4
1. Penyakit Jantung Koroner	4
a. Definisi Jantung Koroner	4
b. Patofisiologi Jantung Koroner	5
c. Etiologi Jantung Koroner	5
d. Faktor Risiko Mayor	8
e. Faktor Risiko Dayor	9
f. Faktor-faktor Lainnya	12
g. Gejala Penyakit Jantung Koroner	14
2. Kolesterol	15
a. Definisi Kolesterol	15

b. Fungsi Kolesterol.....	15
c. Macam Kolesterol.....	16
1) LDL (Low Density Lipoprotein)	16
2) HDL (High Density Lipoprotein).....	17
d. Konsumsi Kolesterol.....	17
e. Manfaat Kolesterol.....	18
f. Faktor Yang Berpengaruh Pada Kadar Kolesterol	19
3. Serat	21
a. Definisi Serat	21
b. Penggolongan Serat Makanan	21
c. Manfaat Serat Makanan	21
d. Anjuran Kebutuhan Serat	22
4. Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Kolesterol	23
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi Penelitian.....	27
a. Kriteria Inklusi	27
b. Kriteria Eksklusi.....	27
2. Sampel Penelitian	28
a. Jumlah Sampel	28
b. Teknik Pengambilan Sampling	29
D. Variabel Penelitian.....	29
1. Variabel Bebas	29
2. Variabel Terikat	30
E. Definisi Operasional	30
F. Pengumpulan Data.....	30
1. Jenis Data.....	30
2. Pengumpulan Data.....	31
G. Langkah-langkah Penelitian	31
1. Instrumen Penelitian	31
2. Jalannya Penelitian.....	31
H. Pengolahan Data.....	32
I. Analisis Data	33
1. Analisis Univariate.....	33
2. Analisis Bivariate	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	35
1. Gambaran RSUD Dr. Moewardi	35
2. Visi dan Misi.....	36
3. Poli gizi	36
B. Karakteristik Sampel Penelitian	37
1. Karakteristik Subjek Penelitian	37

2. Karakteristik Sampel Menurut Asupan Serat.....	39
3. Karakteristik Sampel Menurut Kadar Kolesterol	40
4. Hubungan Asupan Serat Dengan Kadar Kolesterol.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

LAMPIRAN 1.....	47
------------------------	-----------

LAMPIRAN 2.....	48
------------------------	-----------

LAMPIRAN 3.....	49
------------------------	-----------

LAMPIRAN 4.....	53
------------------------	-----------

LAMPIRAN 5.....	55
------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kadar Kolesterol Total.....	16
Tabel 2 Kadar LDL Kolesterol	17
Tabel 3 Kadar HDL Kolesterol	17
Tabel 4 Definisi Operasional	30
Tabel 5 Karakteristik Jenis Kelamin	37
Tabel 6 Karakteristik Umur	38
Tabel 7 Asupan Serat	39
Tabel 8 Kadar Kolesterol	41
Tabel 9 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson's</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritis	24
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden Penelitian
Lampiran 3	Daftar Recall Makanan Responden
Lampiran 4	Master Tabel Data Penelitian
Lampiran 5	Dokumentasi
Lampiran 6	Hasil Pengolahan Data Penelitian
Lampiran 7	Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran 8	Surat Pengantar Penelitian