HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN KADAR *LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL)* PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU NGUDI WALUYO SURAKARTA

SKRIPSI

SkripsiiniDisusununtukMemenuhi Salah SatuSyaratMemperolehIjazah S1 IlmuGizi

Oleh :

NESTI RAHMAWATI

J310110007

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN KADAR *LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL)* PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU NGUDI WALUYO SURAKARTA

SkripsiiniDisusununtukMemenuhi Salah SatuSyaratMemperolehIjazah S1 IlmuGizi

Disusun Oleh :

NESTI RAHMAWATI
J 310 110 007

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

NESTI RAHMAWATI J 310 110 007

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN KADAR *LOW DENSITY LIPOPROTEIN* (LDL) PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU NGUDI WALUYO SURAKARTA.

Pendahuluan : Disamping faktor hormonal tingginya asupan lemak dan rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) diakui sebagai faktor pencetus peningkatan kadar LDL pada wanita menopause.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan RLPP dengan kadar LDL pada wanita menopause.

Metode Penelitian : Penelitian ini termasuk studi c*rossectional* yang melibatkan 33 wanita menopause usia 45-65 tahun dengan teknik *simple random sampling* di Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta. Asupan lemak dihitung dari rata-rata *food recall* 24 jam selama 3 hari dengan menggunakan *Nutrisurvey*. Rasio lingkar pinggang panggul diukur menggunakan metlin dan dilakukan sebanyak 2 kali. Kadar LDL diukur dengan pengambilan darah vena menggunakan metode *Enzimatik.*

Hasil : Tujuh belas (51,5%) responden memiliki asupan lemak tergolong tinggi, 26 (78,8%) responden memiliki RLPP tergolong tinggi (≥0,85 cm) dan 15 (45,5%) responden memilik kadar LDL tergolong tinggi (≥150 mg/dL). Hasil uji korelasi antara tingkat asupan lemak dengan kadar LDL menunjukkan nilai p=0,261 sedangkan untuk rasio lingkar pinggang panggul dengan kadar LDL menunjukkan nilai p=0,67.

Kesimpulan : Baik asupan lemak maupun RLPP tidak berhubungan dengan kadar LDL pada wanita menopause di Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta.

Kata Kunci : Asupan Lemak, Kadar LDL, Menopause, RLPP

DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESES

ABSTRACT

NESTI RAHMAWATI J 310 110 007
RELATIONSHIP OF FAT INTAKE AND WAIST TO HIP RATIO (WHR) WITH LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL) CONCENTRATION IN MENOPAUSE WOMEN AT POSYANDU NGUDI WALUYO SURAKARTA.

Introduction*: Beside hormonal factors, high intake of fat and waist to hip ratio (WHR) are predicted as risk factorstothe increasing of LDL levels in menopause women.*

Objective*: The aim of the present study was to assess association fat intake and WHR with LDL levels in menopause women.*

Methods*: A cross sectional study was conducted in a simple random sample of 33 menopause women aged 45-65 years in Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta. An average of three 24-hour dietary recalls of each woman was analysed using Nutrysurvey to obtain fat intake. WHR and LDL concentration each respondent were undertake.*

Results*: Seventeen (51.5%) participants had high intake of fat, 26 (78.8%) participants with WHR more than* 0,85 cm and 15 (45%) had LDL concetration above 150 mg/dL. There was no relationship between fat intake and LDL concentration (p=0.139) as well as WHR and LDL levels (p=0.67).

Conclusion*: Both fat intake and WHR appeared not tobe the risk factor to the increasing of LDL level in menopause women at the Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta.*

Keywords*: Fat Intake, LDL Level, Menopause, Waist to Hip Ratio*

Bibliography*: 43 (1995-2015)*

HUBUNGANASUPAN LEMAK DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN KADAR *LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL)* PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU NGUDI WALUYO SURAKARTA

SkripsiiniDisusununtukMemenuhi Salah SatuSyaratMemperolehIjazah S1 IlmuGizi

Disusun Oleh :

NESTI RAHMAWATI
J 310 110 007

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016

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 lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 30 November 2015

Peneliti

Nesti Rahmawati

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian	:	Hubungan Asupan Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) pada Wanita Menopause di Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta
Nama Mahasiswa	:	Nesti Rahmawati
Nomor Induk Mahasiswa	:	J 310 110 007

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 30 November 2015 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta,30 November 2015

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Setyaningrum Rahmawaty,A.,M.Kes.,PhD	Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK/NIDN : 744/06-1406-7204	NIK. 110 1620

Mengerahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Setyaningrum Rahmawaty,A.,M.Kes.,PhD

NIK/NIDN : 744/06-1406-7204

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian	:	Hubungan Asupan Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) pada Wanita Menopause di Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta
Nama Mahasiswa	:	Nesti Rahmawati
Nomor Induk Mahasiswa	:	J 310 110 007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 30 November 2015 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta,30 November 2015

Penguji I : Setyaningrum Rahmawaty,A.,M.Kes.,PhD ( )

Penguji II : Dwi Sarbini, SST., M.Kes ( )

Penguji III : Endang Nur Widyaningsih, SST, M.Si Med ( )

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Dr.Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN.19531123 198303 1 002/ 00-2311-5301

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat rahmat dan ridho-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik dan tepat waktu. Karya ini penulis persembahkan kepada :

Bapak Supono dan Ibu Pardinem, orang tua terhebatku yang selalu memberikan kasih sayang, nasihat, doa dan semangat yang tiada henti bagi penulis.

Adikku tercinta Ayu Nur Azizah terima kasih untuksemangatyadanterimakasihuntuk selalu bertanya 'kapan wisuda?'

Lek Tati, selaku orang tua saya di Solo, yang selalu memberi doa, dukungan, bantuan dan semangat bagi penulis.

Ibu Wiwik dan seluruh kader di Posyandu Ngudi Waluyo yang telah bersedia membantu dalam proses pengambilan data. Ibu Siti dan Mbak Warih, terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis dalam pengambilan data.

Sahabat seperjuangan, Mbung (Ani Fitrianingsih), Mami (Fajar Kharisma P), Ieut (Dipicha Triesnaputri K W), Uwa (Risky Aisyah), Mba Ngel (Elitha Sukma Dewandaru), Paijem (Aurulia Banuar A), Kiki Meiyana, Njos (Yosy Kartika S), Omdod (Pujud Widodo), terima kasih atas doa, motivasi, kerja sama dan semangat kalian. Teman-teman Gizi S1 angkatan 2011 yang sama-sama berjuang selama 4 tahun, terima kasih telah memberikan kehangatan dan kekompakan selama perkuliahan.

Sahabat Tarakanes, Oncom (Agustini Ria Ningsih), Mponges (Naimul Faizah), Vera dan Isdy terima kasih telah menjadi teman, sahabat dan saudaraku selama puluhan tahun ini dan semoga tali silahturahmi kita terjaga sampai nanti. Terima kasih juga dukungan, doa dan bantuannya dalam menyelesaikan karya tulisku ini.

Seluruh responden dalam penelitian ini penulis ucapkan terima kasih, atas ijin dan kerja samanya dalam membantu penulis mengambil data.

Pembimbingku, Bu Elida dan Bu Ema terima kasih atas bimbingan dan masukan serta ilmu yang diberikan kepada penulis

RIWAYAT HIDUP

Nama	: Nesti Rahmawati
Tempat/Tanggal Lahir	: Sukoharjo, 25 Agustus 1993
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Padat Karya Rt 16 No 94 Karang Anyar Pantai, Tarakan Barat, Kalimantan Utara
Riwayat Pendidikan	: 1.Lulus Islam ABAtahun 1999
	2.Lulus SD Negeri 003 Tarakan tahun 2005
	3. Lulus SMP Negeri 2Tarakan tahun 2008
	4. Lulus SMA Negeri 1 Tarakan tahun 2011
	5. Menempuh pendidikan di Program Studi Gizi S1 angkatan 2011

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Asupan Lemak dan RLPP dengan Kadar *LDL* pada Wanita Menopause di Posyandu Ngudi Waluyo Surakarta**", sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan banyak pihak, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penghargaan tulus, penulis mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya 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 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi, dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
3. Ibu Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi selaku Dosen pembimbing II meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi, dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
5. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah melayani dalam hal administrasi dalam menempuh pendidikan Sarjana Strata 1.
6. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alikum Wr. Wb.

Surakarta,30 November 2015

Penulis

Nesti Rahmawati

DAFTAR ISI

		Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN……		i
HALAMAN JUDUL.....		Ii
ABSTRAK.....		iii
ABSTRACT……		iv
HALAMAN JUDUL DALAM……		V
PERNYATAAN KEASLIAN……		vi
HALAMAN PERSETUJUAN……		vii
PENGESAHAN SKRIPSI……		viii
HALAMAN PERSEMBAHAN..……		ix
RIWAYAT HIDUP……		x
KATA PENGANTAR.....		xi
DAFTAR ISI.....		xiii
DAFTAR TABEL.....		xvi
DAFTAR GAMBAR.....		xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....		xviii
BAB I	**PENDAHULUAN**	
	A. Latar Belakang……	1
	B. RumusanMasalah……..	3
	C. TujuanPenelitian…….	4
	D. ManfaatPenelitian……	4
BAB II	**TINJAUAN PUSTAKA**	
	A. Landasan Teori...……..	6
	1. Menopause.....	6
	a. Definisi Menopause.....	6
	b. Etiologi.....	7
	c. Periode Menopause.....	8
	d. Perubahan yang Terjadi pada Masa Menopause.....	9
	2. *Low Density Lipoprotein*.....	11
	a. Definisi *Low Density Lipoprotein*.....	11
	b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar *Low Density Lipoprotein*.....	12
	3. Asupan Lemak.....	16
	a. Definisi Lemak.....	16
	b. Metabolisme Lemak.....	17
	c. Tingkat Asupan Lemak.....	19
	4. Rasio Lingkar Pinggang Panggul .....……..	20
	5. Hubungan antara Asupan Lemak dengan Kadar *Low Density Lipoprotein*.....	21
	6. Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Kadar *Low Density Lipoprotein*.....	22
	7. InternalisasiNilai-Nilai Islam dalamBidangGizidanKesehatan…… ……..	23
	B. Kerangka Teori.....	25
	C. Kerangka Konsep.....	26
	D. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian..…... 26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian……... 26
1. Lokasi Penelitian..... 26
2. Waktu Penelitian..... 26
D. Populasi dan Sampel Penelitian…… 26
1. Populasi Penelitian..... 26
2. Sampel Penelitian..... 27
E. Variabel Penelitian ……..... 28
1. Variabel Bebas..... 28
2. Variabel Terikat..... 28
F. Definisi Operasional……... 29
G. Pengumpulan Data ……..... 30
1. Jenis Data..... 30
2. Sumber Data..... 30
3. Cara Pengumpulan Data..... 30
H. Langkah-Langkah Penelitian..... 33
1. Alat dan Instrumen Penelitian..... 33
2. Jalannya Penelitian..... 33
I. Pengolahan Data..... 38
1. *Editing*..... 38
2. *Entry Data*..... 38
3. *Tabulating*..... 38
J. Analisis Data..... 38
1. Analisis Univariat..... 38
2. Analisis Bivariat..... 39
3. Interpretasi..... 39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 40
B. Karakteristik Responden Penelitian..... 40
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 40
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan..... 42
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan..... 42
C. Variabel Penelitian..... 43
1. Asupan Lemak..... 43
2. Rasio Lingkar Pinggang Panggul..... 44
3. Kadar *Low Density Lipoprotein*..... 45
4. HubunganAsupanLemakdengan Kadar *Low Density Lipoprotein*..... 46
5. HubunganRasioLingkarPinggangPanggulden gan Kadar *Low Density Lipoprotein*..... 48
D. Keterbatasan Penelitian……. 49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan…… 50
B. Saran…….. 50
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

		Halaman
1.	DefinisiOperasional .....…….....	29
2.	Jumlah Laki-Laki dan Perempuan di Posyandu Ngudi Waluyo.....	40
3.	DistribusiKarakteristikRespondenBerdasarkanUsia……..	41
4.	DistribusiKarakteristikRespondenBerdasarkan Tingkat Pendidikan…….....	42
5.	DistribusiKarakteristikRespondenBerdasarkanJenisPekerjaan…….....	42
6.	DisribusiAsupanLemak…….....	43
7.	DistribusiRasioLingkarPinggangPanggul…….....	44
8.	Distribusi Kadar *Low Density Lipoprotein*…….....	45
9.	HubunganAsupanLemakdan Kadar LDL pada Wanita Menopause…….....	46
10.	Hubungan RLPP dan Kadar LDL pada Wanita Menopause....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar

		Halaman
1.	KerangkaTeori ……..	25
2.	KerangkaKonsep .....……..	26
3.	Cara Pengukuran Lingkar Pinggang Panggul.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian
2. Surat Kelaiakan Etik
3. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
4. Formulir Kuesioner Tentang Karakteristik Responden
5. Formulir *Food Recall* 24 jam\
6. Waktu Penelitian
7. Master Tabel
8. Surat Keterangan Hasil Laboratorium
9. HasilUjiStatistik
10. SuratKeteranganSudahMelakukanPenelitian