

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RASIO  
LINGKAR PINGGANG PINGGUL PASIEN PENYAKIT JANTUNG  
KORONER DI POLIKLINIK JANTUNG RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

NOVITA HABSARI  
J310 110 035

PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RASIO  
LINGKAR PINGGANG PINGGUL PASIEN PENYAKIT JANTUNG  
KORONER DI POLIKLINIK JANTUNG RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA**



Diajukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir  
pada Program Studi Gizi FIK UMS

**Disusun oleh:**

**NOVITA HABSARI**

**J310 110 035**

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

**2019**

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

**ABSTRACT**

**NOVITA HABSARI. J310110035**

**CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION OF FIBER AND PHYSICAL ACTIVITY  
ON WAIST-HIP RATIO IN PATIENT WITH CORONARY HEART DISEASE AT  
POLYCLINIC OF HEART Dr. MOEWARDI HOSPITAL OF SURAKARTA**

**Introduction:** One of the risk factors of coronary heart disease is obesity. The measurement of waist-hip ratio can show fat deposits in the abdomen. Factors influencing waist-hip ratio are the amount of fiber consumption and physical activity.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the correlation between fiber consumption and physical activity on waist-hip ratio in patients with coronary heart disease at the polyclinic of heart Dr. Moewardi Hospital of Surakarta.

**Research methodology:** This research was observational with a cross-sectional design. Subjects were CHD outpatients of the polyclinic of heart Dr. Moewardi Hospital. Data on fiber consumption were obtained through the Food Recall of Food Frequency (FFQ) semi-quantitative for the past month. Data on physical activity were obtained for 7x24 hours. Data on waist-hip ratio were obtained through direct measurement using a metlin with a precision of 0.1 cm and a capacity of 150 cm. Statistical analysis used Pearson's product moment and Spearman's rank test.

**Result:** The results showed that 94.6% of patients had low fiber consumption, 81.1% of patients had low physical activity, and 64.9% of patients had high waist-hip ratio.

**Conclusion:** There was no correlation between fiber consumption and waist-hip ratio in outpatients with CHD at the polyclinic of heart Dr. Moewardi Hospital. There was no correlation between physical activity and waist-hip ratio in outpatients with CHD at the polyclinic of heart Dr. Moewardi Hospital.

**Keyword** : Fiber consumption, Physical activity, Waist-hip ratio

**Bibliography** : 83 : 1989-2013

ABSTRAK

NOVITA HABSARI. J310110035

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RASIO LINGKAR PINGGANG PINGGUL PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI POLIKLINIK JANTUNG RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA**

**Pendahuluan:** Faktor risiko terjadinya Penyakit Jantung Koroner salah satunya adalah obesitas. Pengukuran Rasio Lingkar Pinggang Pinggul merupakan faktor prediksi yang kuat terhadap peningkatan risiko kejadian penyakit jantung koroner. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dapat menunjukkan adanya timbunan lemak dalam rongga perut. Faktor yang mempengaruhi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul salah satunya yaitu jumlah asupan serat dan aktivitas fisik .

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat dan aktivitas fisik terhadap Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pasien Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

**Metode Penelitian:** Jenis Penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *sequential random sampling*. Sampel yang digunakan adalah pasien Penyakit Jantung Koroner rawat jalan yang datang dan berobat di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi. Data asupan serat diperoleh melalui form food recall metode *food frequency* (FFQ) semi kuantitatif satu bulan terakhir dan aktivitas fisik diperoleh melalui form aktivitas fisik 7x24 jam. Data Rasio Lingkar Pinggang Pinggul diperoleh dari pengukuran langsung menggunakan metlin dengan ketelitian 0,1 cm dan kapasitas 150 cm. Analisis data menggunakan uji hubungan *person product moment* dan *spearman rank*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,6% pasien memiliki asupan serat kurang, 81,1% pasien mempunyai aktivitas fisik kategori ringan, 64,9% pasien mempunyai Rasio Lingkar Pinggang Pinggul tinggi.

**Kesimpulan :** Tidak ada hubungan asupan serat terhadap Rasio Lingkar Pinggang Pinggul pada pasien penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi. Tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap Rasio Lingkar Pinggang Pinggul pada pasien penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi

**Kata kunci** : aktivitas fisik, asupan serat, Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

**Kepustakaan** : 83 : 1989-2013

**HALAMAN PENGESAHAN**

Berjudul:

**Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik terhadap Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Poloklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta**

Oleh :

**NOVITA HABSARI**

**J310110035**

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Tanggal : 14 November 2019

Pembimbing,



**Ahmad Farudin, SKM., M.Si**

**NIP.197105211995031004**

Penguji I : Ahmad Farudin, SKM., M.Si (.....)

Penguji II : Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si, Med (.....)

Penguji III : Zulia Setiyaningrum, S.Gz, M.Gizi (.....)

**Menyetujui,  
Kaprodi Ilmu Gizi**



**Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si Med**

**NIK/NIDN : 717/06-2908-7401**

**Mengetahui**

**Dekan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes**

**NIK/NIDN. 786/06-1711-7301**

## 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, 14 November 2019



NOVITA HABSARI

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Novita Habsari

Tempat/ tanggal lahir : Wonogiri, 12 November 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Balerejo, RT 001 RW 009,  
Watuagung, Kecamatan Baturetno,  
Wonogiri.

Riwayat pendidikan : 1. Lulus TK Aisyah 1 Baturetno tahun  
1999

2. Lulus SD Negeri 2 Baturetno tahun  
2005

3. Lulus SMPN 2 Baturetno tahun 2008

4. Lulus SMAN 1 Baturetno tahun 2011

5. Menempuh pendidikan di Program  
Studi Ilmu Gizi Jenjang s1 FIK UMS  
angkatan 2011

## PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada :

- a. Ibu dan alm. bapak tercinta sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya ini kepada ibu dan alm. bapak yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, doa dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tidak mungkin dapat kubalas hanya dengan selebar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Terima kasih ibu, yang selalu membuatku termotivasi, selalu mendoakan, selalu menasehati agar menjadi lebih dan terima kasih untuk doa yang tak pernah berhenti mengalir disetiap sujudmu
- b. Suamiku tersayang terima kasih atas kasih sayang, perhatian dan kesabaranmu yang telah memberikanku semangat
- c. Sahabat- sahabatku Gizi S1 Diana, Leny, Adesti dan lain-lain yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu, yang selalu mendengarkan keluh kesahku, terimakasih atas semua waktu, bantuan dorongan semangat yang luar biasa dan kasih sayang kalian selama ini
- d. Pembimbingku bapak Ahmad Farudin, SKM., M.Si terima kasih atas semua bimbingannya, selalu memberikan semangat, serta saran-saran selama saya mengerjakan skripsi sehingga dapat selesai dengan lancar



## **MOTTO**

“PINTAR SAJA, TAK PERLU MERASA PINTAR. BAIK SAJA, TAK USAH MERASA BAIK. SHALIH SAJA TAK USAH MERASA SHALIH. KARENA KEGADUHAN SERINGKALI DISEBABKAN OLEH ORANG YANG MERASA PALING BENAR, PINTAR, BAIK, DAN SHALIH.”

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul "Hubungan asupan serat dan aktivitas fisik terhadap rasio lingkaran pinggul pasien penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta". Penulisan skripsi penelitian dilakukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi penelitian ini banyak pihak yang membantu sejak penyusunan sampai dengan terselesaikannya skripsi penelitian ini. Bersama ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Endang Nur W., SST., M.Si. Med selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Ahmad Farudin, SKM., M.Si selaku pembimbing I telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberikan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Endang Nur W., SST., M.Si. Med selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberikan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.

5. Zulia Setyaningrum, S.Gz, M.Gizi selaku penguji III yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberikan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
6. Ibu dan suami tercinta yang telah memberikan pengertian, perhatian, do'a, dukungan serta pengorbanan baik secara materil maupun nonmateril yang tak ternilai.
7. Teman - teman S1 Gizi angkatan 2011 yang telah memberikan bantuan baik berupa dukungan, inspirasi serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis.

Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan skripsi penelitian ini, karena saya yakin bahwa skripsi penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 14 November 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRACT .....	ii
ABSTRAK.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
RIWAYAT HIDUP .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyakit Jantung Koroner .....	7
1. Definisi Penyakit Jantung Koroner .....	7
2. Etiologi .....	7
3. Patofisiologi Penyakit .....	11
4. Penyebab Penyakit jantung Koroner.....	12
B. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP).....	13
1. <i>Definisi Rasio Lingkar Pinggang Pinggul</i> .....	13
2. Menghitung Rasio Lingkar Pinggang Pinggul.....	15
C. Asupan Serat.....	16
1. Definisi serat.....	16
2. Klasifikasi serat .....	16
3. Sumber serat .....	17
3. Kebutuhan serat .....	20
D. Aktivitas Fisik .....	21
1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	21
2. Manfaat Aktivitas Fisik .....	23
3. Faktor Pengaruh Aktivitas Fisik.....	23
4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan RLPP.....	24
5. Cara pengukuran Aktifitas Fisik .....	26
E. Internalisasi Nilai-nilai Islam .....	29
F. Kerangka Teori.....	32
G. Kerangka Konsep.....	33

	H. Hipotesis Penelitian .....	33
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	34
	B. Subyek Penelitian.....	34
	C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
	1. Lokasi.....	34
	2. Waktu.....	34
	D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
	1. Populasi .....	35
	2. Sampel.....	35
	E. Variabel Penelitian .....	36
	F. Pengumpulan Data.....	38
	G. Langkah Penelitian.....	40
	H. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	42
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
	1. Gambaran Umum RSUD Dr. Moewardi Surakarta .....	45
	2. Gambaran Pelayanan Poli Jantung RSUD Dr. Moewardi .....	45
	B. Karakteristik Responden Penelitian .....	47
	1. Umur.....	47
	2. Jenis Kelamin .....	48
	3. Pendidikan.....	49
	4. Pekerjaan .....	50
	C. Hasil Penelitian .....	51
	1. Analisis Univariat .....	51
	2. Analisis Bivariat .....	59
	D. Keterbatasan Penelitian .....	64
	E. Etika Penelitian .....	64
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan .....	65
	B. Saran .....	65
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Serat.....	16
Tabel 2.	Komposisi Pangan Tinggi Serat Makanan.....	17
Tabel 3.	Kategori tingkat aktivitas fisik.....	26
Tabel 4.	Perkiraan pengeluaran energy untuk berbagai aktivit.....	27
Tabel 5.	Contoh perhitungan aktivitas fisik pasien PJK.....	28
Tabel 6.	Definisi operasional .....	37
Tabel 7.	Coding Data .....	42
Tabel 8.	Distribusi Responden menurut umur.....	47
Tabel 9.	Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin.....	48
Tabel 10.	Distribusi Responden menurut Pendidikan .....	49
Tabel 11.	Distibusi Responden menurut Pekerjaan .....	50
Tabel 12.	Distribusi Responden Berdasarkan asupan serat .....	51
Tabel 13.	Distribusi responden berdasarkan kategori asupan serat .....	52
Tabel 14.	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	53
Tabel 15.	Distribusi responden berdasarkan kategori aktivitas fisik .....	53
Tabel 16.	Distribusi Responden berdasarkan RLPP.....	55
Tabel 17.	Distribusi responden berdasarkan kategori RLPP.....	56
Tabel 18.	Distribusi asupan serat berdasarkan RLPP pada responden perempuan.....	59
Tabel 19.	Distribusi asupan serat berdasarkan RLPP pada responden laki-laki.....	59
Tabel 20.	Nilai Parameter Statistik asupan serat dan RLPP.....	59
Tabel 21.	Distribusi akffitas fisik berdasarkan RLPP pada responden perempuan.....	61
Tabel 22.	Distribusi akffitas fisik berdasarkan RLPP pada responden laki-laki .....	61
Tabel 23.	Nilai Parameter Statistik aktivitas fisik dan RLPP .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden
Lampiran 2	Formulir Kuesioner
Lampiran 3	Form <i>FFQ</i> Semi Kuantitatif
Lampiran 4	Form Aktivitas Fisik
Lampiran 5	Tabel Physical Activity Rate (PAR)
Lampiran 6	Master Tabel
Lampiran 7	Analisis Data SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi