



UNIVERSITAS ANDALAS

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KEBIASAAN OLAHRAGA  
DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA PASIEN PJK DI  
RSUP Dr.M.DJAMIL PADANG



Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM

Pembimbing II : Ade Suzana Eka Putri, SKM, M. Com  
Health, PhD

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2018

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Skripsi, September 2018**

**Atika Prima Savitri, No. BP. 1411222001**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN  
KADAR KOLESTEROL PADA PASIEN PJK DI RSUP M. DJAMIL  
PADANG TAHUN 2018**

**xi +41 halaman, 10 tabel, 3 gambar**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Kolesterol yang tinggi merupakan pemicu terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK). Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol ini diantaranya adalah asupan lemak dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol pada pasien PJK di RSUP DR M. Djamil Padang pada tahun 2018.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 100 orang. Data primer dalam penelitian ini yaitu asupan lemak dan data kebiasaan olahraga yang dikumpulkan melalui kuesioner dan data sekunder yaitu data kadar kolesterol pasien yang dilihat melalui data rekam medis responden. Analisis data menggunakan uji *chi squared* dengan uji kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ).

**Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata asupan lemak responden yaitu 110, 51 gr per hari, asupan lemak berlebih ( $>25\%$ ) dari total kebutuhan perhari adalah 93%, dan responden yang berolahraga dengan kategori kurang sebanyak 87%. Ada hubungan bermakna antara asupan lemak dengan kadar kolesterol ( $p<0,05$ ) dan tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol ( $p>0,05$ ).

**Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang bermakna ( $p=0,000$ ) antara asupan lemak dengan kadar kolesterol dan tidak terdapat hubungan ( $p=1,000$ ) antara kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol pada pasien PJK di RSUP DR. M. Djamil Padang.

Daftar Pustaka : 27 (2004-2017)  
Kata Kunci : Lemak, Olahraga, Kolesterol

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Thesis, September 2018**

**Atika Prima Savitri, No. BP. 1411222001**

**The Relationship Between Intake Of Fat and The Habit Of Exercise With Cholesterol Levels In Patients CHD in RSUP M Jamil Padang year 2018**

**xi +41 pages, 10 tables, 3 pictures**

**ABSTRAK**

**Objective**

High cholesterol is the trigger the occurrence of Coronary Heart Disease ( CHD ). The factors that affect this cholesterol levels are the intake of fat and sports. This study aims to know the relationship intake of fat and the habit of exercise with cholesterol levels in patients CHD in RSUP DR M. Djamil Padang in 2018.

**Method**

This research used *cross sectional* design. The sample was taken by *purposive sampling* with 100 peoples. Primary data in this research obtained are fat intake and habit of exercise data by questionnaire and secondary data obtained are cholesterol levels by medical record respondent. The data analysis was using Chi-square test with meaning test of ( $\alpha=0,05$ ).

**Results**

Based on the result of research, it is known that average intake of the respondents are 110,51 gr per day. Fat intake more than total necessary per day (25%) are 93%, and the respondents which exercise with less category are 87%. There is meaningful relation between fat intake with cholesterol levels ( $p<0,05$ ) and there is no meaningful relation between habit of exercise with cholesterol levels ( $p>0,05$ ).

**Conclusion**

There is meaningful relation ( $p=0,000$ ) between fat intake with cholesterol levels and there is no meaningful relation ( $p=1,000$ ) between the habit of exercise with cholesterol levels in CHD patients in RSUP.Dr. M. Djamil Padang.

**References** : 27 (2004-2017)

**Keywords** : Fat, Exercise, Cholesterol