

**HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN PROFIL LIPID PADA WANITA PREMENOPAUSE
DI KOTA PADANG**



**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran**

**OLEH:
M. YUSAN PRATAMA
NIM: 1510312067**

Pembimbing :

- 1. Dr.dr. Yuniar Lestari,M.Kes**
- 2. Prof.Dr.dr.Delmi Sulastri,MS,SpGK**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2019

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH LIPID PROFILE OF PREMENOPAUSAL WOMAN IN PADANG CITY

By
M Yusan Pratama

Premenopause is a transition period from fertile time into menopausal period characterized by decrease of estrogen hormone. This condition influence lipid profile concentrarian in woman. Furthermore, lipid profile also influenced by macronutrient intake and physical activity. The aims of this study is to look relationship of macronutrient intake (carbohydrate, protein, and lipid) and physical activity to lipid profile (total cholesterol, trigliseride, LDL, and HDL) in premenopausal woman in Padang City. This analytical study used cross sectional design to 103 respondents aged 40-54 years. Intake of macronutrient was collected by FFQ (Food Frequency Questionnaire), physical activity was collected by IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) while lipid profile measured by CHOD-PAP (Cholesterol Oxidase-Peroxidase Aminoantypirin) and GPO-PAP (Gliseril Phospo Para Amino Phenazone). Macronutrient intake with lipid profile was analysed by pearson correlation test and physical activity with lipid profile was analysed by One Way ANOVA test.

The study show average of carbohydrate intake was $256,16 \pm 90,68$ mg/dl, protein was $83,98 \pm 33,53$ mg/dl, lipid was $62,43 \pm 22,67$ mg/dl, and mostly respondents were having moderate physical activity (45,6%). The result of lipid profile (total cholesterol, trigliseride, LDL, HDL) were $195,40 \pm 42,53$ mg/dl, $119,67 \pm 58,27$ mg/dl, $119,68 \pm 46,70$ mg/dl, and $54,86 \pm 20,69$ mg/dl. The significant only found between lipid intake with trigliseride level ($p=0,023$) and physical activity with HDL level ($p=0,02$).

Keywords : Premenopause, macronutrient intake, physical activity, lipid profile.



ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PROFIL LIPID WANITA PREMENOPAUSE DI KOTA PADANG

Oleh
M Yusan Pratama

Premenopause adalah fase peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya ovulasi. Premenopause ditandai dengan penurunan sekresi estrogen sehingga menimbulkan perubahan metabolisme profil lipid. Profil lipid pada tubuh juga dipengaruhi oleh asupan makronutrien dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan makronutrien dan aktivitas fisik dengan profil lipid wanita premenopause di Kota Padang. Penelitian ini adalah penelitian analitik yang menggunakan desain *cross sectional study*. Responden merupakan 103 wanita berusia 40-54 tahun. Data asupan makronutrien diambil menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan data aktivitas fisik diambil menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) sedangkan pengukuran profil lipid dilakukan dengan metode CHOD-PAP (*Cholesterol Oxidase-Peroxidase Aminoantypirin*) dan GPO-PAP (*Gliseril Phospo Para Amino Phenazone*). Analisis data asupan makronutrien dengan profil lipid menggunakan uji korelasi bivariat dan analisis data aktivitas fisik dengan profil lipid menggunakan uji *One Way ANOVA*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata asupan karbohidrat adalah $256,16 \pm 90,68$ mg/dl, protein $83,98 \pm 33,53$ mg/dl, dan lemak $62,43 \pm 22,67$ mg/dl. Umumnya responden memiliki aktivitas fisik sedang (45,6%). Responden juga memiliki kadar profil lipid kolesterol total, trigliserida, LDL, dan HDL secara berurutan sebagai berikut $195,40 \pm 42,53$ mg/dl, $119,67 \pm 58,27$ mg/dl, $119,68 \pm 46,70$ mg/dl, dan $54,86 \pm 20,69$ mg/dl. Hubungan yang bermakna hanya ditemukan pada rerata asupan lemak dengan trigliserida ($p=0,023$) dan aktivitas fisik dengan kadar HDL ($p=0,02$).

Kata kunci : Premenopause, asupan makronutrien, aktivitas fisik, profil lipid.