



**PENGARUH DIET TINGGI SERAT DAN SENAM AYO BANGKIT
TERHADAP PENURUNAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL
DAN KADAR KOLESTEROL *LOW DENSITY LIPOPROTEIN* PADA
PASIEN DISLIPIDEMIA DI PUSKESMAS KECAMATAN CIPUTAT
TAHUN 2016**

SKRIPSI

NUR INDAH FIRDAUSA

1210714017

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016



**PENGARUH DIET TINGGI SERAT DAN SENAM AYO BANGKIT
TERHADAP PENURUNAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL
DAN KADAR KOLESTEROL *LOW DENSITY LIPOPROTEIN* PADA
PASIEN DISLIPIDEMIA DI PUSKESMAS KECAMATAN CIPUTAT
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Gizi

NUR INDAH FIRDAUSA

1210714017

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nur Indah Firdausa

NRP : 121 0714 017

Tanggal : 15 Juli 2016

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Juli 2016

Yang Menyatakan,




(Nur Indah Firdausa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Indah Firdausa
NRP : 121 0714 017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Pengaruh Diet Tinggi Serat dan Senam Ayo Bangkit Terhadap Penurunan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dan Kadar Kolesterol LDL Pada Pasien Dislipidemia di Puskesmas Kecamatan Ciputat Tahun 2016”.

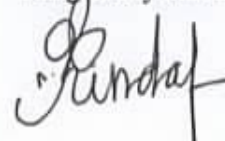
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 15 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Nur Indah Firdausa)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nur Indah Firdausa

NRP : 121 0714 017

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Pengaruh Diet Tinggi Serat dan Senam Ayo Bangkit Terhadap Penurunan RLPP dan Kadar Kolesterol LDL Pada Pasien Dislipidemia di Puskesmas Kecamatan Ciputat Tahun 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM



Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd

Penguji I

Pembimbing



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 15 Juli 2016

PENGARUH DIET TINGGI SERAT DAN SENAM AYO BANGKIT TERHADAP PENURUNAN RLPP DAN KADAR KOLESTEROL LDL PADA PASIEN DISLIPIDEMIA DI PUSKESMAS KECAMATAN CIPUTAT

Nur Indah Firdausa

Abstrak

Dislipidemia adalah keadaan dimana terjadi peningkatan kadar kolesterol LDL dan trigliserida dalam darah disertai dengan terjadinya penurunan kadar kolesterol HDL. Obesitas adalah keadaan dimana kelebihan akumulasi lemak di jaringan adiposa yang dapat diukur dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan dislipidemia adalah pola makan rendah serat dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian diet tinggi serat dan senam ayo bangkit terhadap penurunan RLPP dan kolesterol LDL pada pasien dislipidemia di Puskesmas Ciputat. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *True Experimental*. Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan cara *Judgemental Sampling* yaitu sebanyak 22 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 1 minggu. Diet tinggi serat hanya diberikan kepada kelompok perlakuan sedangkan senam ayo bangkit diberikan kepada kedua kelompok. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perubahan rata-rata nilai RLPP pada kelompok perlakuan ($p=0.003$) maupun pada kelompok kontrol ($p=0.007$). Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan pula pada penurunan rata-rata nilai kolesterol LDL tetapi hanya pada kelompok perlakuan ($p=0.003$). Dari hasil analisis, maka didapatkan bahwa pemberian diet tinggi serat dan senam ayo bangkit dapat menurunkan RLPP dan kadar kolesterol LDL.

Kata Kunci: Dislipidemia, Diet Tinggi Serat, RLPP, Kolesterol LDL

EFFECT OF HIGH-FIBER DIET AND EXERCISE ‘SENAM AYO BANGKIT’ TO DECREASE WAIST HIP RATIO AND LDL CHOLESTEROL LEVELS IN PATIENTS DYSLIPIDEMIA IN PUSKESMAS KECAMATAN CIPUTAT

Nur Indah Firdausa

Abstract

Dyslipidemia is a condition where an increase in LDL cholesterol levels and triglycerides in the blood is accompanied by a decrease in HDL cholesterol level. Obesity is condition excess fat accumulation in adipose tissue wich can be measure by the waist hip ratio. Factor that could cause obesity and dyslipidemia is a low fiber diet and low physical activity. The aim of this study was to determine the effect of high-fiber diet and exercise ‘Senam Ayo Bangkit’ against the waist hip ratio and a decrease in LDL-cholesterol levels in patients with dyslipidemia in the Puskesmas Ciputat. This study uses a true experimental design. Samples in this study obtained by judgmental sampling as many as 22 respondents were divided into two groups: the treatment group and the control group. Interventions carried out for 1 week. High-fiber diets are only given to the treatment group while the excercise ‘Senam Ayo Bangkit’ was given to both groups. The result showed there are significant differences in a decrease mean value waist hip ratio in the treatment group ($p=0.003$) and in the control group ($p=0.007$). In addition, there are significant differences also in a decrease mean value of LDL cholesterol but only in the treatment group ($p =0.003$). From the analysis, it was found that high fiber diets and exercise ‘Senam Ayo Bangkit’ can reduce waist hip ratio and LDL cholesterol.

Key Word: Dyslipidemia, High Fiber Diet, Waist Hip Ratio, LDL Cholesterol

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul *Pengaruh Diet Tinggi Serat Dan Senam Ayo Bangkit Terhadap Penurunan RLPP Dan Kadar Koleseterol LDL Pada Pasien Dislipidemia di Puskesmas Kecamatan Ciputat* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gizi dan mencapai gelar sarjana gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Disamping itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM selaku Kaprogdi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membantu, membimbing dan memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. Abdillah Asegaf selaku kepala Puskesmas Kecamatan Ciputat.
5. Keluarga tercinta yaitu mama (Effa Hasinah Syarifah), kakak laki-laki (Ersa Herdiansyah) dan kakak perempuan (Riskania Narulita) yang selalu mendoakan, dan memberikan dukungan yang sangat besar baik secara moral maupun material.
6. Sahabat terbaik Weny, Audy, Meilda, dan Sundari yang selalu mendukung, menyemangati dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman satu bimbingan Amalia, Hanah dan Bana yang selalu bersedia membantu dan memberikan dukungan serta semangat dalam penyelesaian tugas ini.

Depok, 15 Juli 2016

Penulis

Nur Indah Firdausa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Dislipidemia.....	6
II.2 <i>Low Density Lipoprotein (LDL)</i>	14
II.3 Antropometri	16
II.4 Diet Tinggi Serat	18
II.5 Aktivitas Fisik.....	21
II.6 Karakteristik Responden.....	22
II.7 Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Definisi Operasional	28
III.3 Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
IV.1 Rancangan Penelitian	33
IV.2 Populasi dan Sampel Penelitian	34
IV.3 Waktu dan Tempat Penelitian	37
IV.4 Instrumen Penelitian.....	37
IV.5 Prosedur Pengumpulan Data	38
IV.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	39
IV.7 Etika Penelitian.....	41
IV.8 Kegiatan Penelitian.....	42

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
V.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	44
V.2 Analisa Univariat.....	45
V.3 Analisis Bivariat	52
V.4 Pembahasan	53
V.5 Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI PENUTUP	58
VI.1 Kesimpulan	58
VI.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Dislipidemia Berdasarkan WHO	6
Tabel 2	Dislipidemia Sekunder Pada Beberapa Penyakit	8
Tabel 3	Klasifikasi Kadar Lipid Plasma	11
Tabel 4	Susunan Zat Gizi Pada Penderita Dislipidemia	13
Tabel 5	Intepretasi IMT	17
Tabel 6	Ambang Batas Rasio Lingkar Pinggang Panggul	18
Tabel 7	Definisi Operasional	28
Tabel 8	Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 9	Analisis Univariat	40
Tabel 10	Analisis Bivariat.....	41
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	46
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendapatan	46
Tabel 15	Distribusi RLPP Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Kelompok Perlakuan.....	47
Tabel 16	Distribusi RLPP Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol	47
Tabel 17	Distribusi Kadar Kolesterol LDL Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	48
Tabel 18	Distribusi Kadar Kolesterol LDL Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 19	Distribusi Asupan Energi Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	49
Tabel 20	Distribusi Asupan Energi Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 21	Distribusi Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	50
Tabel 22	Distribusi Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 23	Distribusi Asupan Serat Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	51
Tabel 24	Distribusi Asupan Serat Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 25	Hasil Analisis Uji Wilcoxon RLPP Kelompok Perlakuan.....	52
Tabel 26	Hasil Analisis Uji Wilcoxon RLPP Kelompok Kontrol	52
Tabel 27	Hasil Analisis Uji Wilcoxon Kadar Kolesterol LDL Kelompok Perlakuan.....	53
Tabel 28	Hasil Analisis Uji Wilcoxon Kadar Kolesterol LDL Kelompok Kontrol	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Metabolisme VLDL dan LDL.....	16
Gambar 2	Kerangka Teori.....	26
Gambar 3	Kerangka Konsep Penelitian	27
Gambar 4	Gambaran Jumlah Sampel.....	36
Gambar 5	Kegiatan Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 4 Surat Disposisi Perijinan Penelitian Dinkes Tangerang Selatan
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian dari Puskesmas Ciputat
- Lampiran 6 Persetujuan Etik (*Ethical Aproval*) Penelitian Kesehatan
- Lampiran 7 Berita Acara Komperhensif Skripsi