

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