



**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL TOTAL  
PADA PEREMPUAN DI KLUB JANTUNG SEHAT  
FAJAR INDAH JAKARTA  
2012**

OLEH : Lidya Sulistiowati  
NIM : 2009 – 11 – 025

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2013**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lidya Sulistiowati

NIM : 2009 – 11 - 025

Program Studi : S-1 Keperawatan Jalur A

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 20 April 2013



( Lidya Sulistiowati )

# **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS**

## **PROGRAM S - 1 KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian

15 Maret 2013

Lidya Sulistiowati

### **Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta 2012**

VI Bab + xii + 94 halaman + 26 tabel + 12 lampiran

#### **ABSTRAK**

Di era globalisasi, pergeseran pola hidup sehat dan gaya hidup dapat menyebabkan hiperkolesterolemia. Yayasan Jantung Indonesia merekomendasikan senam jantung sebagai salah satu upaya untuk memelihara kesehatan. Dengan kecenderungan hiperkolesterolemia masih didominasi terutama oleh perempuan di Indonesia sehingga perlu diketahuinya faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta 2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 38 peserta senam jantung yang telah memenuhi kriteria inklusi. Hasil riset menunjukkan 71.1% responden memiliki kadar kolesterol total tinggi, 68.4% berusia  $\geq 52$  tahun, 84.2% kategori berat badan berlebih (obesitas), 52.6% mengonsumsi lemak berlebih, 50% mengonsumsi serat cukup dan berlebih, 52.6% mengonsumsi kopi dan/atau alkohol, 55.3% merokok, 89.5% aktif melakukan senam jantung, dan 92.1% tidak menggunakan kontrasepsi hormonal. Uji Korelasi *Chi – Square* secara statistik didapatkan ada hubungan bermakna antara usia ( $p=0,02$ ), konsumsi lemak ( $p=0,018$ ), dan konsumsi serat ( $p=0,032$ ) dengan peningkatan kadar kolesterol total dan secara statistik tidak ada hubungan antara IMT, konsumsi kopi dan/ atau alkohol, merokok, senam jantung dan kontrasepsi hormonal dengan peningkatan kadar kolesterol total ( $p \geq 0,05$ ). Melihat hal ini, diharapkan adanya perubahan pola makan dan gaya hidup pada perempuan, melakukan senam jantung dengan teratur, rutin dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol total, dilakukannya penyuluhan tentang kolesterol dan bagi peneliti selanjutnya melakukan pemeriksaan profil lipid secara lengkap.

Kata Kunci : Kolesterol Total, Perempuan, Pola Makan, Gaya Hidup, Senam Jantung

Daftar Pustaka : 41 buku dan 3 artikel internet (1992 – 2012)

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES**

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM**

Research Report

March 15<sup>th</sup> 2013

Lidya Sulistiowati

**Factors Associated With High Total Cholesterol Levels in Women at Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta 2012**

VI Chapters + xii + 94 pages + 26 tables + 12 appendixs

**ABSTRACT**

In the era of globalization, shifting patterns of healthy living and lifestyle can lead to hypercholesterolemia. Yayasan Jantung Indonesia recommends exercise as one of many efforts to be beneficiary for the heart. The tendency of hypercholesterolemia was dominated by women in Indonesia. Moreover it is important to know the factors associated with high total cholesterol levels in women at Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta 2012. The method used in this research was quantitative descriptive correlational study with cross-sectional approach. Respondents in this study consisted of 38 participants who had heart gymnastics and fulfilled the inclusion criteria. The results showed that 71.1% of the respondents had high level of total cholesterol, 68.4% were aged  $\geq 52$  years, 84.2% feel under overweight category (obesity), 52.6% consumed high fat, same number of respondents in fiber diet consumption (50%), 52.6% consumed coffee and/ or alcohol, 55.3% smoked, 89.5% actively participated in heart gymnastics, and 92.1% were not using hormonal contraception. Chi - Square Statistical Test found a significant relationship between age ( $p=0,02$ ), fat ( $p=0,018$ ) and fiber consumption ( $p=0,032$ ) with high total cholesterol and Statistical Test found there was no relationship between BMI, coffee and/or alcohol consumption, smoking, heart gymnastics and hormonal contraceptives with high total cholesterol ( $p \geq 0,05$ ). It is suggested to changes the diet and lifestyle, have heart gymnastics regularly, have routine assesment of total cholesterol, have nursing teaching on cholesterol and for further research to do a complete examination of lipid profiles.

Keywords: Total cholesterol, Women, Diet, Lifestyle, Heart Gymnastics

Bibliographies : 41 books and 3 articles (1992 – 2012)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

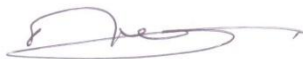
**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENINGKATAN  
KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PEREMPUAN DI KLUB  
JANTUNG SEHAT FAJAR INDAH JAKARTA  
2012**

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji di hadapan tim penguji Laporan Penelitian  
Program S1 Keperawatan **Sint Carolus**

Jakarta, 15 Maret 2013

Pembimbing Metodologi



(Titus Priyo Harjatmo., MKes)

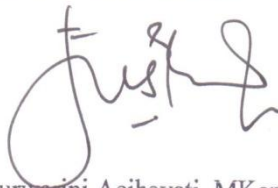
Pembimbing Materi



(Fitriana Suprapti., MAN)

Mengetahui :

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



(Ns., Justina Purwarini Acihayati, MKep., Sp.Mat.)

**LEMBARAN PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG  
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 15 Maret 2013

**Ketua**



(Ns. Ni Luh Widani., MKep., Sp. KMB)

**Anggota**



(Fitriana Suprapti., MAN)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Lidya Sulistiowati  
Tempat Tanggal Lahir : Yogyakarta, 07 Januari 1992  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Komplek Ambuleuit, Pandeglang,  
Banten

### B. Riwayat Pendidikan

1. T K Gelatik, Pandeglang, Banten. Lulus tahun 1998
2. SD N Kadumerak 3, Karangtanjung, Pandeglang, Banten. Lulus tahun 2003
3. SMP N 1 Pandeglang, Banten. Lulus tahun 2006
4. SMA N 1 Pandeglang, Banten. Lulus tahun 2009

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyusun Laporan Proposal Penelitian yang berjudul “Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Total Pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta 2012”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk pihak yang bersangkutan dimana penelitian ini dilakukan.

Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih, kepada yang terhormat :

1. Ibu Asnet Leo Bunga., SKp., M. Kes selaku ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Ns. Justina Purwarini Achihayati., MKep., Sp.Mat selaku ketua program studi S-1 Keperawatan dan Koordinator Mata Kuliah Metodologi Riset yang telah memberikan dukungan dan pesan – pesan moril sehingga laporan Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik
3. Ibu Fitriana Suprpti., MAN sebagai pembimbing materi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan berbagi ilmu serta pengetahuannya dalam pembuatan Laporan Penelitian ini.
4. Bapak Titus Priyo Harjatmo., MKes., sebagai pembimbing metodologi riset yang telah memberikan bimbingan dalam pembuatan Laporan Penelitian ini.
5. Ibu Ns. Ni Luh Widani., MKep., Sp. KMB sebagai penguji sidang yang telah memberikan saran dan pengetahuannya sehingga Laporan penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Ibu F. Dewi Prabawati., MAN sebagai Pembimbing Akademik, terimakasih untuk semangat dan dukungannya kepada peneliti.
7. Pihak Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta yang telah membantu dilakukannya penelitian ini.
8. Pihak Humas dan Kepengurusan Klub Jantung Sehat PK. Sint Carolus yang telah membantu dilakukannya Uji Kuesioner.
9. Pihak Perpustakaan STIK Sint Carolus, Ibu Yuli dan Tim yang banyak membantu dalam peminjaman buku – buku referensi.
10. Pihak Perpustakaan Nasional Indonesia yang banyak membantu dalam peminjaman buku – buku referensi.



11. Kedua Orangtuaku tercinta yaitu Bapak Sugiyono dan Ibu Listria, terimakasih atas doa, dukungan, kepercayaan dan cinta kasihnya yang telah diberikan kepada peneliti hingga Laporan Penelitian ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
12. Adikku, Silvana Permata Sari, terima kasih atas semangat, doa dan penghiburannya yang diberikan kepada peneliti.
13. Opung doliku, Op. J. U Sidabalok, terima kasih atas dukungan moral dan material yang diberikan kepada peneliti.
14. Sahabat – sahabat terbaikku, Nana, Hanny, Regina, Frika, Ayu, Ayni dan Rinda, terima kasih untuk dukungan, semangat dan kerjasamanya dalam pengerjaan Laporan Penelitian ini.
15. Teman – teman S1 A Keperawatan seperjuangan tahun 2009, terima kasih telah mengisi hari – hari kuliah yang sangat menyenangkan. *“Kalian semua hebat”*.
16. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat peneliti sebutkan satu – persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan Penelitian ini banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna kesempurnaan Laporan ini. Terimakasih dan Tuhan Memberkati.

Jakarta, 15 Maret 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam .....	i
Lembar Orisinalitas .....	ii
Abstrak .....	iii
Abstract .....	iv
Halaman Persetujuan .....	v
Halaman Pengesahan .....	vi
Daftar Riwayat Hidup .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Konsep Kolesterol .....	9
1. Definisi .....	9
2. Klasifikasi .....	10
3. Profil Lemak .....	11
4. Sintesis Kolesterol .....	12
5. Pengangkutan Kolesterol .....	13
6. Eksresi Kolesterol .....	13
7. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol .....	14
B. Hubungan Perempuan dengan Kolesterol .....	36
C. Penelitian Terkait .....	38
D. Kerangka Teori .....	40
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b> .....	41
A. Kerangka Konsep .....	41
B. Hipotesis .....	42
C. Variabel Penelitian .....	43
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	48
A. Desain Penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel .....	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
D. Etika Penelitian .....	50
E. Alat Pengumpul Data .....	51
F. Metode Pengumpulan Data .....	52
G. Pengolahan Data .....	53
H. Tehnik Analisa Data .....	54
I. Uji Validitas dan Reabilitas .....	56
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	57
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian.....	58
B. Keterbatasan Penelitian .....	88

<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	90
A. Simpulan .....	90
B. Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	92
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel II.1</b> Klasifikasi Kolesterol EAS .....	10
<b>Tabel II.2</b> Klasifikasi Kolesterol NCEP .....	10
<b>Tabel II.3</b> Klasifikasi Usia Berdasarkan Pertumbuhan dan Perkembangan .....	14
<b>Tabel II.4</b> Kategori Indeks Masa Tubuh .....	18
<b>Tabel II.5</b> Makanan Mengandung Kolesterol .....	21
<b>Tabel II.6</b> Makanan Cepat Saji Mengandung Tinggi Kolesterol .....	22
<b>Tabel II.7</b> Makanan Mengandung Serat .....	32
<b>Tabel III.1</b> Definisi Operasional Variabel Independen .....	43
<b>Tabel III.2</b> Definisi Operasional Variabel Dependen .....	47
<b>Tabel V.1</b> Distribusi Frekuensi Usia Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	58
<b>Tabel V.2</b> Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	59
<b>Tabel V.3</b> Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	60
<b>Tabel V.4</b> Distribusi Frekuensi Konsumsi Serat Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	62
<b>Tabel V.5</b> Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi dan/atau Alkohol Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	64
<b>Tabel V.6</b> Distribusi Frekuensi Merokok Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	67
<b>Tabel V.7</b> Distribusi Frekuensi Senam Jantung Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	68
<b>Tabel V.8</b> Distribusi Frekuensi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	69
<b>Tabel V.9</b> Distribusi Frekuensi Kadar Kolesterol Total Responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	71
<b>Tabel V.10</b> Hubungan antara Usia dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	73
<b>Tabel V.11</b> Hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	75
<b>Tabel V.12</b> Hubungan antara Konsumsi Lemak dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	76
<b>Tabel V.13</b> Hubungan antara Konsumsi Serat dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	78
<b>Tabel V.14</b> Hubungan antara Konsumsi Kopi dan/atau Alkohol dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	80
<b>Tabel V.15</b> Hubungan antara Merokok dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	82

<b>Tabel V.16</b> Hubungan antara Senam Jantung dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	84
<b>Tabel V.17</b> Hubungan antara Kontrasepsi Hormonal dengan Peningkatan Kadar Kolestreol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, 2012 .....	86

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- A. Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- B. Lampiran 2 : Daftar Indeks
- C. Lampiran 3 : Surat Permohonan Penelitian
- D. Lampiran 4 : Surat Persetujuan Responden
- E. Lampiran 5 : Alat Ukur – Kuesioner Penelitian
- F. Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas dan Realibilitas
- G. Lampiran 7 : Hasil Uji Statistik Univariat – Bivariat
- H. Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Penelitian
- I. Lampiran 9 : Surat Ijin Pengambilan Data
- J. Lampiran 10 : Surat Ijin Uji Kuesioner
- K. Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian
- L. Lampiran 12 : Surat Balasan Ijin Penelitian