

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RASIO LDL/HDL ORANG DEWASA DI POLIKLINIK JANTUNG RSUD PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN

ACHMAD CIPTA PRATAMA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74457&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penyakit Jantung Koroner merupakan penyakit Kardiovaskuler yang paling umum dikenal oleh masyarakat dunia. Penyakit Jantung Koroner bisa terjadi dikarenakan berbagai hal, salah satunya adalah rasio LDL / HDL yang tidak normal. LDL dan HDL merupakan komponen dari kolesterol yang merupakan komponen esensial dari setiap sel dan diperlukan oleh tubuh untuk melakukan banyak fungsi dasar. Rasio LDL / HDL dipengaruhi oleh beberapa hal seperti asupan zat gizi makro, asupan buah dan sayur hingga aktifitas fisik. Rasio LDL / HDL dapat diketahui dengan cara membandingkan hasil pemeriksaan laboratorium LDL dengan HDL. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional untuk mengetahui hubungan dari setiap variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 48,9% responden yang asupan buah dan sayurnya kurang dan 51,1% cukup. Diketahui sebanyak 25,6% responden memiliki asupan karbohidrat cukup dan 74,4% responden memiliki asupan karbohidrat berlebih. Diketahui sebanyak 62,2% responden memiliki asupan lemak cukup dan 37,8% berlebih. Diketahui sebanyak 6,7% responden memiliki asupan karbohidrat kurang, 72,2% cukup dan 21,1% berlebih. Diketahui sebanyak 18,9% responden memiliki aktifitas fisik ringan, 70% sedang dan 11,1% berat. Diketahui sebanyak 65,6% responden memiliki rasio LDL HDL normal dan 34,4% tidak normal. Pada penelitian ini, diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan buah dan sayur (p-value = 0,000), asupan lemak (p-value = 0,000) dan aktifitas fisik (p-value = 0,020) dengan rasio LDL/HDL. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat (p-value = 0,118) dan asupan protein (p-value = 0,182) dengan rasio LDL/HDL.