

## ABSTRAK

Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Kolesterol Darah Total pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Kota Prabumulih.

Nama : Nimas Agustine Prata Sena  
Program Studi : Gizi

**Latar Belakang:** Penyakit jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh adanya penyempitan arteri koronaria sehingga terjadi gangguan pada aliran darah ke otot jantung. Penyakit jantung koroner biasanya disebabkan adanya endapan lemak yang berkumpul didalam sel yang melapisi dinding suatu arteri koroner dan menyumbat aliran darah. Faktor risiko utama yaitu faktor risiko ketidaknormalan kadar kolesterol total. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol, yaitu asupan, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan asam lemak jenuh, PUFA, MUFA, serat, niasin, vitamin C, magnesium, likopen, aktivitas fisik dan kadar kolesterol darah total pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Kota Prabumulih.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien rawat jalan Penyakit Jantung Koroner sebanyak 40 responden. Data yang diambil dalam penelitian ini berupa asupan asam lemak jenuh, PUFA, MUFA, serat, magnesium, likopen, niasin, vitamin C, aktivitas fisik dan kadar kolesterol darah total yang dilakukan oleh peneliti. Analisa data penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment Correlation*.

**Hasil Penelitian:** Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata IMT responden adalah  $27,7 \pm 3,979$  kg/m<sup>2</sup>, asupan asam lemak jenuh  $64,983 \pm 31,110$  g, PUFA  $12,163 \pm 9,4388$  g, MUFA  $16,903 \pm 6,497$  g, serat  $14,175 \pm 6,586$  g, magnesium  $431,953 \pm 191,56$  mg, niasin  $15,57 \pm 3,937$  mg, vitamin C  $72,515 \pm 39,099$ , likopen  $0,048 \pm 0,0905$ , nilai PAL aktivitas fisik  $1,721 \pm 1,842$  dan kadar kolesterol darah total  $213,75 \pm 37,192$  mg/dL. Terdapat hubungan antara asupan asam lemak jenuh ( $p=0,02$ ), MUFA ( $p=0,000$ ), serat ( $p=0,016$ ), aktivitas fisik ( $p=0,000$ ), IMT ( $p=0,001$ ) dan kadar kolesterol darah total. Tidak terdapat hubungan asupan PUFA, magnesium, likopen, niasin, dan vitamin C dengan kadar kolesterol darah total ( $p=0,682$ ;  $p=0,568$ ,  $p=0,112$ ,  $p=0,062$ ;  $p=0,181$ ).

**Kesimpulan dan Saran:** Asupan asam lemak jenuh, MUFA, serat, aktivitas fisik, IMT merupakan faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol darah total. Dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi serat, MUFA juga harus melakukan aktivitas fisik secara teratur agar kadar kolesterol darah tetap dalam batas yang diajukan.

**Kata Kunci:** kadar kolesterol darah total, asupan asam lemak jenuh, PUFA, MUFA, serat, magnesium, likopen, vitamin C, vitamin B3, aktivitas fisik, indeks massa tubuh

**Daftar Bacaan:** 55 (2000-2018).