



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, JULI 2016

DARA ISRA YUHANA

### HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL

xi, VI BAB, 102 Halaman, 8 Tabel, 4 Gambar

**Latar Belakang :** Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO), pada tahun 2030 sekitar 23,6 juta orang akan meninggal karena penyakit kardiovaskular. Salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler adalah kadar kolesterol yang tinggi atau yang disebut hiperkolesterolemia. Peningkatan kolesterol total dalam darah  $>240$  mg/dl disebut sebagai hiperkolesterolemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul. **Metode :** Penelitian dilakukan di Kampus Universitas Esa Unggul dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang dipilih *Simple Random Sampling*. Kadar kolesterol diukur menggunakan alat cek kolesterol digital Indeks Massa Tubuh diukur berat badan menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise*. Asupan zat gizi makro diukur menggunakan metode *recall* 24 jam. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi dan analisis regresi ganda. **Hasil :** Asupan zat gizi makro pada karyawan Universitas Esa Unggul diantaranya asupan energi sebesar  $1905,95 \pm 444,56$  Kkal, asupan protein sebesar  $62,75 \pm 15,47$  g, asupan lemak sebesar  $69,46 \pm 25,13$  g, asupan karbohidrat sebesar  $267,70 \pm 62,35$  g, dan Indek Massa Tubuh sebesar  $26,53 \pm 62,35$  kg/m<sup>2</sup>. Hasil uji korelasi hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan kadar kolesterol total dengan nilai ( $p < 0,05$ ), hubungan asupan karbohidrat, indeks massa tubuh dan kadar kolesterol total dengan nilai ( $p > 0,05$ ). **Kesimpulan :** Ada hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan kadar kolesterol total, tidak ada hubungan asupan karbohidrat, indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol total.

**Kata Kunci :** Kadar kolesterol total, asupan zat gizi makro, Indeks Massa Tubuh  
Daftar Bacaan: 38 (2001-2015)