

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PENGESAHAN SKRIPSI..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS..... | iv |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR GRAFIK..... | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Perumusan Masalah | 5 |
| D. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1. Tujuan Umum | 5 |
| 2. Tujuan Khusus | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| 1. Bagi Karyawan Universitas Esa Unggul..... | 7 |
| 2. Bagi Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan UEU | 7 |
| 3. Bagi Peneliti | 7 |
| | |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTERIS | 8 |

| | |
|--|--------|
| A. Deskriptif Teoritis | 8 |
| 1. Zat Gizi Makro | 8 |
| 2. Karbohidrat..... | 8 |
| 3. Lemak | 11 |
| 4. Protein | 13 |
| 5. Metabolisme Zat Gizi..... | 13 |
| 6. Metabolisme Lemak..... | 16 |
| 7. Hal –Hal Yang Penting Dalam Metabolisme Lemak..... | 20 |
| 8. Kolesterol | 24 |
| 9. Faktor – Faktor Mempengaruhi Kadar Kolesterol | 31 |
| 10. Metode Food Recall 24 Jam | 34 |
| 11. Studi Penelitian Terkait..... | 38 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 48 |
| C. Kerangka Konsep | 49 |
| D. Hipotesis Penelitian | 49 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 50 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 50 |
| B. Jenis Penelitian..... | 50 |
| C. Populasi dan Sampel | 50 |
| 1. Populasi | 50 |
| 2. Sampel..... | 50 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 51 |
| D. Intrumen Penelitian | 51 |
| 1. Variabel Penelitian | 51 |
| 2. Definisi Konseptual..... | 52 |
| 3. Definisi Oprasional | 53 |
| 4. Alat Pengumpulan Data | 56 |
| 5. Cara Pengumpulan Data..... | 56 |
| E. Analisis Data | 58 |
| 1. Analisis Univeriat | 58 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Analisis Bivariat..... | 58 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 61 |
| A. Gambaran Umum | 61 |
| 1. Gambaran Umum Kampus Universitas Esa Unggul..... | 61 |
| B. Karakteristik Responden | 62 |
| 1. Umur | 62 |
| 2. Jenis Kelamin | 63 |
| C. Analisis Univariat..... | 63 |
| 1. Kolesterol Total..... | 63 |
| 2. Asupan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) | 64 |
| 3. Indeks Massa Tubuh | 67 |
| 3. Analisis Bivariat..... | 69 |
| 1. Uji Hipotesis Hubungan Asupan Energi Dengan Kadar Kolesterol .69 | 69 |
| 2. Uji Hipotesis Hubungan Asupan Protein Dengan Kadar Kolesterol 70 | 70 |
| 3. Uji Hipotesis Hubungan Asupan Lemak Dengan Kadar Kolesterol 71 | 71 |
| 4. Uji Hipotesis Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Kadar Kolesterol..... | 72 |
| 5. Uji Hipotesis Hubungan Asupan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Kolesterol | 73 |
| 6. Analisis Regresi Ganda..... | 74 |
| BAB V PEMBAHASAN | 76 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | 93 |
| A. Kesimpulan | 93 |
| B. Saran..... | 94 |
| DAFTAR PUSTAKA | 95 |

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel. 2.1 Kategori Kadar Kolesterol total Darah..... | 29 |
| Tabel. 2.2 Klasifikasi Nilai IMT | 33 |
| Table. 2.3 Studi Penelitian Terkait | 38 |
| Tabel. 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden | 62 |
| Tabel. 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden | 63 |
| Tabel. 4.3 Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro Responden | 64 |
| Tabel. 4.4 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Responden | 68 |
| Tabel.4.5 Analisis Varian Regresi Ganda | 75 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar. 2.1 Penyumbatan Pada Pembuluh Darah..... | 27 |
| Gambar. 2.2 Metabolisme Kolesterol..... | 28 |
| Gambar. 2.3 Kerangka Berfikir | 48 |
| Gambar. 2.4 Kerangka Konsep | 49 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|---|----|
| Grafik. 4.1 Tingkat Kadar Kolesterol Total | 63 |
| Grafik. 4.2 Tingkat Asupan Energi..... | 64 |
| Grafik. 4.3 Tingkat Asupan Protein..... | 65 |
| Grafik. 4.4 Tingkat Asupan Lemak | 66 |
| Grafik. 4.5 Tingkat Asupan Karbohidrat | 67 |
| Grafik. 4.6 Tingkat Indeks Massa Tubuh | 68 |
| Grafik. 4.7 Scatter Plot Asupan Energi..... | 69 |
| Grafik. 4.8 Scatter Plot Asupan Protein..... | 70 |
| Grafik. 4.9 Scatter Plot Asupan Lemak | 71 |
| Grafik. 4.10 Scatter Plot Asupan Karbohidrat | 72 |
| Grafik. 4.11 Scatter Plot Indeks Massa Tubuh | 73 |