

ABSTRAK



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

NENCY FEBRIYENTI PASARIBU

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT DAN KEBIASAAN SENAM JANTUNG DENGAN PROFIL LIPID PADA LANSIA DI YAYASAN JANTUNG INDONESIA JAKARTA PUSAT.

Latar Belakang : Aktifitas olahraga dan Asupan makanan yang sangat rendah menyebabkan rentannya terhadap penyakit degeneratif, salah satunya adalah penyakit jantung koroner (PJK) .

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak, karbohidrat dan kebiasaan senam jantung dengan profil lipid pada peserta senam jantung.

Metode : Desain penelitian ini adalah bersifat observasional dengan desain *cross sectional* (potong lintang). Populasi adalah klub senam jantung sehat dengan jumlah sampel 37 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran profil lipid, wawancara kuesioner dan *food recall* 2 x 24 jam. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *chi square* untuk menganalisis hubungan asupan lemak, karbohidrat dan kebiasaan senam dengan profil lipid.

Hasil : Rata-rata profil lipid respondent asupan lemak 52,27%, asupan karbohidrat 207,16% dan kebiasaan senam 1,24 %. Rata-rata profil lipid yang meliputi (Kolestrol, LDL, HDL, Trigliserida) yaitu Asupan Lemak dengan profil lipid (P= 0.000). Asupan Karbohidrat dengan Kolestrol (p= 0.904), LDL (p= 0.744) HDL (p= 0.436) Trigliserida (p= 0.744). Kebiasaan Senam dengan Kolestrol (P= 0.714), LDL (p= 0.462) HDL (p= 702), Trigliserida (p= 0,462). Asupan makanan merupakan faktor terjadinya penyakit jantung koroner terutama faktor asupan lemak.

Kesimpulan : Didapatkan nilai profil lipid lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki – laki.

Kata Kunci : Asupan lemak, Asupan Karbohidrat, Kebiasaan Senam, Profil lipid.