

## 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.