

ABSTRAK



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

ASTRID MARINTAN SIHOMBING

HUBUNGAN ASUPAN SERAT, ASUPAN NIASIN DAN KADAR KOLESTEROL LDL DAN HDL PADA PESERTA SENAM JANTUNG DI YAYASAN JANTUNG INDONESIA KHUSUS MONAS TAHUN 2016

Latar Belakang : Penyakit jantung adalah suatu keadaan dimana jantung tidak bisa bertugas dengan baik. Penyakit jantung merupakan penyakit yang paling ditakuti di dunia karena dalam waktu sehari ribuan bahkan jutaan orang menghembuskan nafas terakhirnya karena penyakit jantung.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan serat, niasin, dan kadar kolesterol LDL dan HDL pada peserta jantung di Yayasan Jantung Indonesia khusus Monas tahun 2016.

Metode : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan design cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2016. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh peserta wanita sebanyak 32 orang. Analisis data dengan uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil : Dari 32 responden, rata-rata kadar LDL pada peserta 149.03 mg/dl dengan SD 30.88 mg/dl, dan rata-rata kadar HDL sebesar 44.97 mg/dl dengan SD 11.61 mg/dl, rata-rata asupan serat 36.76 gr dengan SD 10.970 gr dan rata-rata asupan niasin 25.14 mg dan SD 10.532 mg. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan *p value* = 0.000 (<0.05), pada variabel asupan serat, asupan niasin dan kadar kolesterol LDL dan HDL pada peserta senam jantung di Yayasan Jantung Indonesia Khusus Monas tahun 2016.

Kesimpulan : Perlu ditingkatkan lagi pemberian penyuluhan gizi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan niasin untuk meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL pada peserta senam jantung yang masih memiliki kadar LDL dan HDL yang tinggi.

Kata Kunci : Asupan Serat, Asupan Niasin, Kadar LDL dan HDL.