

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Hipotesis	6
E. Manfaat	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Penyakit Jantung	7
B. Jantung	8
C. Faktor Risiko Penyakit Jantung	8
D. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	11
E. Asupan Serat	13

F. Hubungan Serat dengan Kolesterol	13
G. Macam-Macam Serat	14
H. Niasin (Asam Nikotinat/ Vitamin B3)	19
I. Hubungan Niasin dengan Kolesterol	20
J. Kekurangan Niasin	22
K. Metode Food Frequency Questionnaire.....	22
L. Kolesterol	23
M. Kerangka Berfikir	27
N. Kerangka Konsep.....	28
O. Hipotesis	29
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	30
A. Ruang Lingkup Penelitian	30
B. Design Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Definisi Konseptual	32
G. Definisi Operasional	32
H. Data yang Dikumpulkan	33
I. Alat dan Prosedur Penelitian	34
J. Cara Menjamin Kualitas Data.....	35
K. Pengolahan dan Analisis Data	36
L. Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
B. Hasil Analisa Univariat.....	40
1. Usia	40
2. Kadar LDL dan HDL	41
3. Asupan Serat dan Niasin	43
C. Hasil Analisa Bivariat.....	46

1. Hubungan Asupan Serat dan Kadar Kolesterol LDL Peserta Senam Jantung di Yayasan Jantung Indonesia	47
2. Hubungan Asupan Serat dan Kadar Kolesterol HDL Peserta Senam Jantung di Yayasan Jantung Indonesia	48
3. Hubungan Asupan Niasin dan Kadar Kolesterol LDL Peserta Senam Jantung di Yayasan Jantung Indonesia	49
4. Hubungan Asupan Niasin dan Kadar Kolesterol HDL Peserta Senam Jantung di Yayasan Jantung Indonesia	50
D. Analisis Multivariat	51
1. Kadar LDL	51
2. Kadar HDL.....	52
BAB V PEMBAHASAN	53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

HALAMAN

Tabel 1. Bahan Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.....	11
Tabel 2. Bahan-Bahan Makanan yang Mengandung Serat.....	17
Tabel 3. Angka Kecukupan niasin yang dianjurkan	20
Tabel 4. Nilai Niasin Berbagai Bahan Makanan.....	21
Tabel 5. Parameter Kadar Kolesterol Total.....	26
Tabel 6. Parameter Kadar Kolesterol LDL	26
Tabel 7. Parameter Kadar Kolesterol HDL.....	26
Tabel 8. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar LDL dan HDL	41
Tabel 9. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan asupan serat dan niasin	43
Tabel 10. Hasil uji normalitas data menggunakan uji <i>shapiro-wilk</i>	46
Tabel 15. Hasil analisis multivariat LDL dengan uji regresi linier berganda	51
Tabel 16. Hasil analisis multivariat HDL dengan uji regresi linier berganda	52

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir	27
Gambar 2. Skema Kerangka Konsep	28

DAFTAR GRAFIK

HALAMAN

Grafik 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	41
Grafik 2. Distribusi frekuensi kadar LDL	42
Grafik 3. Distribusi frekuensi kadar HDL	42
Grafik 4. Distribusi frekuensi asupan serat	43
Grafik 5. Distribusi responden berdasarkan asupan serat	44
Grafik 6. Distribusi frekuensi asupan niasin	45
Grafik 7. Distribusi responden berdasarkan asupan niasin	45
Grafik 8. Sebaran kadar kolesterol LDL berdasarkan asupan serat	47
Grafik 9. Sebaran kadar kolesterol HDL berdasarkan asupan serat.....	48
Grafik 10. Sebaran kadar kolesterol LDL berdasarkan asupan niasin	49
Grafik 11. Sebaran kadar kolesterol HDL berdasarkan asupan niasin.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1. Contoh Kuesioner FFQ Semikuantitatif.....	67
Lampiran 2. Master Tabel	73
Lampiran 3. Hasil Analisis SPSS.....	76
Lampiran 4. Bukti Bimbingan	87
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	88