

ABSTRAK

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI JANUARI 2012**

SEPTI RAHMI FITRINI

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA IMT TERHADAP PROFIL LEMAK DARAH PADA PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS KEBON JERUK TAHUN 2011

xvi ,60 halaman , 32 tabel , 4 grafik

Latar belakang : Kelainan fraksi lipid yang utama adalah kenaikan kadar kolesterol total, kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL), trigliserida dan High Density Lipoprotein (HDL). Konsumsi serat dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total, LDL.

Tujuan penelitian : Mengetahui hubungan konsumsi sayur, buah, IMT, aktifitas fisik, umur dan jenis kelamin terhadap profil lemak darah pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kebon Jeruk tahun 2011.

Metode penelitian : Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan (uji t) dengan 100 responden yang diperiksa profil lemak darah (kolesterol, HDL, LDL, trigliserida). Data pola makan didapat melalui wawancara kuesioner dengan konsumsi sayur, buah, serta indeks massa tubuh (IMT), aktifitas fisik, umur dan jenis kelamin.

Hasil penelitian : Responden yang rata-rata jarang mengkonsumsi sayur 54%, dan jarang mengkonsumsi buah 66%. Berdasarkan IMT yang gemuk 38% dan gemuk sekali 16%. Sebagian responden tidak berolah raga. Adanya perbedaan rata-rata frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan profil lemak darah yaitu kolesterol, HDL, LDL, trigliserida dengan ($p < 0,05$). Adanya hubungan antara IMT dengan kolesterol dan trigliserida ($p < 0,05$). Adanya hubungan antara aktifitas fisik (olah raga) dengan kolesterol, LDL, HDL, trigliserida ($p < 0,05$). Ada hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kolesterol, HDL, LDL, trigliserida. Ada hubungan IMT dengan kolesterol, trigliserida dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kolesterol, HDL, LDL, trigliserida.

Kesimpulan : Perlu meningkatkan konsumsi sayur dan buah untuk membantu menurunkan kadar kolesterol total, LDL, trigliserida dan meningkatkan HDL.

Daftar bacaan : 24 (1988 - 2012)