

Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pasien Hiperkolesterolemia di Poli Rawat Jalan UPTD Puskesmas Jeruklegi II

Physical Activity And Eating Patterns In Hypercholesterolemia Patients At The Jeruklegi II Community Health Center.

Nani Septiana Wardani¹, Dewi Prasetyani², Sarwa³

¹²³Universitas of Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh, dan juga berasal dari makanan hewani. Kadar kolesterol yang terlalu tinggi > 200 mg / dL berbahaya bagi tubuh karena akan menyebabkan berbagai penyakit dan komplikasi. Kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya adalah pola pangan dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan pola makan pada pasien hiperkolesterolemia di Puskesmas Jeruklegi II. Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif, pendekatan *cross-sectional* dan responden 60 orang menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data secara univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien hiperkolesterolemia mayoritas memiliki usia di rentang dewasa tengah (41-60 tahun) (66.7%), berjenis kelamin perempuan (65.0%) pendidikan terakhir SMA/SMK (48.3%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (41.5%). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar pasien memiliki aktivitas fisik baik (75%) dan pola makan dengan kategori kurang (71.7%).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hiperkolesterol, Pola Makan

ABSTRACT

Cholesterol is fat produced by the body, and also comes from animal foods. Cholesterol levels that are too high > 200 mg/dL are dangerous for the body because they will cause various diseases and complications. Blood cholesterol levels are influenced by various factors, including food patterns and physical activity. The aim of this study was to determine the description of physical activity and eating patterns in hypercholesterolemia patients at the Jeruklegi II Community Health Center. The design used was quantitative descriptive research, a cross-sectional approach and 60 respondents used total sampling techniques. Univariate data analysis with frequency distribution. The results of the study showed that the majority of hypercholesterolemia patients were aged in the middle adult range (41-60 years) (66.7%), female (65.0%), had a high school/vocational education (48.3%) and worked as housewives (41.5%) . The results of this study showed that the majority of patients had good physical activity (75%) and a poor diet (71.7%).

Keywords: Physical Activity, Hypercholesterol, Diet