

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK PRATAMA SURYA HUSADA

Oleh : Lailatul Nuraini

Kolesterol adalah molekul lipid beredar didalam aliran darah dan terutama diproduksi oleh hati untuk mendukung fungsi metabolisme tubuh. Namun, konsumsi kolesterol berlebihan dapat menyebabkan penimbunan lemak yang berakibat penyumbatan pembuluh darah atau pengerasan pembuluh darah biasa dikenal dengan arteriosklerosis (Fadilla, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada. Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh pasien hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada sebanyak 53 responden pada bulan Agustus – September 2024. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, dan kolestrol. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar kolesterol. Hasil penelitain pasien hiperkolesterol sejumlah responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi lebih banyak aktivitas fisik rendah 12 responden (22,6%) dibandingkan dengan yang aktifitas fisik sedang – tinggi 0 responden, sedangkan responden yang kadar kolesterolnya normal lebih banyak aktivitas fisik sedang 20 responden (37,7%) dibandingkan dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 7 responden (13,2%) dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 1 responden (1,9%). Dari uji chi square dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan kadar kolestrol. Berdasarkan hasil diatas peneliti berpendapat bahwa hal ini dikarenakan, aktivitas fisik yang rendah akan mendorong keseimbangan energi hal ini mengakibatkan peningkatan kadar kolesterol darah. Maka semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, maka semakin besar pengeluaran energi sehingga terjadi pengurangan lemak yang membantu pengurangan jumlah kolesterol darah.

Kata Kunci : aktivitas fisik, kadar kolesterol, hiperkolesterol

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND CHOLESTEROL LEVELS IN HYPERCHOLESTEROL PATIENTS IN THE CLINIC PRATAMA SURYA HUSADA

By : Lailatul Nuraini

Cholesterol is a lipid molecule that circulates in the bloodstream and is mainly produced by the liver to support the body's metabolic functions. However, excessive cholesterol consumption can cause fat accumulation which results in blockage of blood vessels or hardening of the arteries, commonly known as arteriosclerosis (Fadilla, 2021). The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and cholesterol levels in hypercholesterolemia sufferers at the Pratama Surya Husada Clinic. This research method is quantitative by design *observational analyst* with approach *cross sectional*. The population and sample for this study were all hypercholesterolemia patients at the Pratama Surya Husada Clinic, totaling 53 respondents in August – September 2024. The independent variables in this study were physical activity and cholesterol. The dependent variable in this study is cholesterol levels. The results of research on hypercholesterolemia patients were that a number of respondents who had high cholesterol levels had more low physical activity, 12 respondents (22.6%) compared to those with moderate - high physical activity, 0 respondents, while respondents with normal cholesterol levels had more moderate physical activity, 20 respondents (37.7%) compared to low physical activity of 7 respondents (13.2%) and high physical activity of 1 respondent (1.9%). From the chi square test it can be seen that the significance value is $0.000 < 0.05$. So it can be said that there is a significant relationship between physical activity and cholesterol levels. Based on the results above, researchers believe that this is because low physical activity will promote energy balance, resulting in an increase in blood cholesterol levels. So the more physical activity you do every day, the greater your energy expenditure, resulting in a reduction in fat which helps reduce the amount of blood cholesterol.

Keywords: physical activity, cholesterol levels, hypercholesterolemia