

ABSTRAK

Nama : Nurul Islami Putri

Program Studi : Kedokteran

Judul : Hubungan Tebal Lemak Perut Terhadap Kadar Kolesterol Darah Total Pada Guru Di Sma Al-Azhar Kelapa Gading Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang : Obesitas adalah suatu kondisi dimana lemak tubuh berada dalam jumlah yang berlebihan. Lemak akan menghasilkan asam-asam lemak dan kolesterol yang dibutuhkan untuk membentuk membrane sel pada semua organ. Konsumsi lemak yang berlebih dan kurangnya olahraga akan menimbulkan penimbunan lemak hingga obesitas yang akan menyebabkan sel adiposa tidak mampu menyimpan *trigliserida* secara adekuat, yang akan memicu kenaikan *trigliserida* dan akhirnya kenaikan kadar LDL sehingga terjadilah hiperkolesterolemia. Maka dari itu, penentuan kegemukan dengan mengukur tebal lemak bawah kulit (*skinfold thickness*) sangat dianjurkan karena indikator ini merupakan *gold standard* pengukuran antropometri distribusi lemak tubuh. Dalam pandangan Islam, manusia dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat guna menjaga kesehatan dan tidak pula memakan makanan yang berlebihan.

Metode : Studi ini merupakan studi deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Guru SMA AL-AZHAR Kelapa Gading yang memenuhi kriteria inklusi (Guru yang senang memakan makanan berkolesterol dan Bersedia sebagai responden penelitian dengan mengisi *informed consent* yang ditandatangani) serta kriteria eksklusi (Guru yang telah mengembalikan *informed consent* namun tidak hadir saat pengambilan sampel dan Guru yang sudah diambil datanya namun belum lengkap). Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil : Hasil penelitian yang dilakukan selama 7 hari diberikan kuisioner serta dilakukan pengecekan dengan *skinfold calliper* dan *cholesterol meter* kepada 36 guru di SMA AL-AZHAR Kelapa Gading Jakarta, yang terdiri dari 22 guru laki-laki dan 14 guru perempuan menunjukkan bahwa semakin tebal lemak perut seseorang akan mempengaruhi kadar kolesterol darah. Adapun pengaruh koefisien hubungannya sebesar 0,497 atau 24,7%, yang artinya tebal lemak perut mempengaruhi kadar kolesterol darah responden sebesar 24,7%, sedangkan sisanya diperjelas oleh faktor lain.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara tebal lemak perut terhadap kadar kolesterol darah total. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tebal lemak perut seseorang akan mempengaruhi kadar kolesterol darah.

Kata Kunci : *kolesterol total, tebal lemak perut*

ABSTRACT

Name : Nurul Islami Putri

Faculty : *Medicine*

Title : *Relationship Between Stomach Fatty On Total Blood Cholesterol Levels In Teachers In Al-Azhar Kelapa Gading High School And Review By Islamic Views*

Background : *Obesity is a condition where body fat is in excessive amounts. fat will produce fatty acids and fatty acids needed to make cell membranes in all organs. Excessive fat consumption and lack of exercise will lead to accumulation of fat to obesity which will cause adipose cells to be unable to store triglycerides adequately, which will trigger an increase in triglycerides and eventually an increase in LDL levels so that hypercholesterolemia occurs. Therefore, the determination of obesity by measuring the thickness of fat under the skin (skinfold thickness) is highly recommended because this indicator is a gold standard anthropometric measurement of body fat distribution. In the Islamic view, humans are encouraged to consume healthy foods in order to maintain health and not to eat excessive food.*

Methods : *This study is a descriptive analytic study with cross sectional research design. Samples were taken using purposive sampling technique.*

Result : *Results of research conducted for 7 days were given questionnaires and were checked with skinfold callipers and cholesterol meters to 36 teachers at AL-AZHAR SMA Kelapa Gading Jakarta, which consisted of 22 male teachers and 14 female teachers showed that the thicker belly fat a person would affect blood cholesterol levels. The effect of the correlation coefficient is 0.497 or 24.7%, which means that the thickness of belly fat affects the blood cholesterol level of respondents by 24.7%, while the rest is clarified by other factors..*

Conclusion : *There is a significant relationship between thick belly fat and total blood cholesterol levels. This shows that the thicker a person's belly fat will affect blood cholesterol levels.*

Keywords : *blood cholesterol levels, thick belly fat*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, serta shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tebal Lemak Perut Terhadap Kadar Kolesterol Darah pada Guru di SMA Al-Azhar Kelapa Gading dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”.

Skripsi ini berguna untuk menyelesaikan tugas akhir saya sebagai Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Dalam penyusunan skripsi ini saya menyadari bahwa masih terdapat kesulitan, namun kesulitan tersebut dapat diatasi karena dibantu oleh beberapa pihak. Saya mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada:

1. dr. Hj. Rika Yuliwulandari MSc. Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas YARSI beserta jajarannya.
2. dr. H. Zwasta Pribadi Mahardhika, M.MedEd selaku Ka. Prodi Akademik Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
3. dr. H. Lilian Batubara, M.Kes. selaku ketua komisi skripsi yang telah menyetujui judul skripsi ini.
4. dr. H. Achmad Sofwan, M.Kes, PA selaku dosen pembimbing
5. Irwandi M Zen, Lc, M.A selaku dosen pembimbing agama
6. dr. Edward Syam selaku dosen penguji
7. Orangtua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa serta dukungannya selama proses pembuatan skripsi
8. Teman-teman belajar yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi
9. Teman-teman kelompok skripsi yang selalu memberikan semangat dan kerjasama yang baik selama proses penyusunan skripsi

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan namun kedepannya saya akan terus berusaha dan belajar untuk menjadi lebih baik lagi. Saya berharap dengan kekurangan ini saya mendapat kritik dan saran yang dapat membangun dan membantu saya dalam penyempurnaan penyusunan dan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 13 Februari 2019

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	iii
Surat Pernyataan	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Kajian Pustaka	4
2.1.1.1 Lemak	4
2.1.1.2 Pengukuran Tebal Lemak Perut.....	6
2.1.2.1 Kolesterol.....	7
2.1.2.2 Pengukuran Kadar Kolesterol Darah	9
2.2 Kerangka Teori	11
2.3 Kerangka Konsep.....	11
2.4 Hipotesis	11
2.5 Definisi Operasional	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Rancangan Penelitian.....	13
3.3 Populasi.....	13

3.4 Sampel.....	13
3.5 Cara Penetapan Sampel.....	14
3.6 Penetapan Besar Sampel.	14
3.7 Jenis Data	14
3.8 Cara Pengumpulan dan Pengukuran Data.....	14
3.9 Instrumen Pengumpulan Data.....	14
3.10 Analisis Data.....	15
3.11 Alur Penelitian	16
3.12 Jadwal Penelitian	17
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	18
4.1 Analisa Deskriptif.....	18
4.1.1 Deskripsi Data Responden.....	18
4.1.2 Deskripsi Univariate Data Penelitian.....	18
4.2 Pengujian Hipotesis.....	21
BAB V HUBUNGAN TEBAL LEMAK PERUT TERHADAP KADAR KOLESTEROL DARAH TOTAL DAN TINJAUNNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM.....	23
5.1 Kadar Kolesterol dan Pengaruhnya Menurut Pandangan Islam.....	23
5.2 Pola makanan yang baik dalam Islam.....	24
5.3 Olahraga Dalam Agama Islam.....	25
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
6.1 Kesimpulan.....	29
6.2 Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	30
ANGGARAN PENELITIAN	34
BIODATA PENELITI.....	35
LAMPIRAN	
Lampiran 1.....	36

Lampiran 2.....	37
Lampiran 3.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Pengelompokan Kadar Kolesterol.	10
Tabel 2: Definisi Operasional	12
Tabel 3: Jadwal Kegiatan Peneliatan	17
Tabel 4 : Deskriptif Frekuensi Tingkat Tebal lemak perut.....	19
Tabel 5 : Deskriptif Frekuensi Jenis Kelamin.....	20
Tabel 6 : Deskriptif Statistik Kolestrol Total Darah dan Tebal Lemak Perut.....	20
Tabel 7: Hasil Uji Korelasi Pearson Tebal lemak perut terhadap Kadar Kolesterol Darah Total.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: <i>Cholesterol Meter</i>	10
Gambar 2: Skema Kerangka Teori.....	11
Gambar 3: Skema Kerangka Konsep	11
Gambar 4: Alur Penelitian	16
Gambar 5: Proporsi Tingkat Tebal lemak perut.....	19
Gambar 6: Proporsi Jenis Kelamin responden.....	20