SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN BERLEMAK DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HYPERKOLESTEROLEMIA PADA AKSEPTOR KB DMPA(*Depo Medroxy progesterone Asetat)* Di PMB ANA AMALIA KABUPATEN JEMBER

OLEH :

ANA AMALIA

P17331235042

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER

TAHUN 2024

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN BERLEMAK DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HYPERKOLESTEROLEMIA PADA AKSEPTOR KB DMPA(*Depo Medroxy progesterone Asetat)* Di PMB ANA AMALIA KABUPATEN JEMBER

Skripsi Ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan

OLEH :

ANA AMALIA

P17331235042

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER

TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ana Amalia

NIM : P17331235042

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Berlemak dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hyperkolesterolemia Pada Akseptor KB DMPA *(Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skrpsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 24 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan,

Materai 10.000,-

Ana Amalia
NIM 17331235042

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul **Hubungan Pola Makan Berlemak dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hyperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA(*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember** oleh Ana Amalia NIM 17331235042 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, 24 Juni 2024
Pembimbing Utama

Syaiful Bachri SKM.,M.Kes
NIP. 196201201983031004

Jember, 24 Juni 2024

Pembimbing Pendamping

I Gusti Ayu Karnasih M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat.
NIP. 196811051994032002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Pola Makan Berlemak dengan Kejadian Hyperkolesterolemia Pada Akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember** oleh Ana Amalia NIM 17331235042 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 12 Agustus 2024

Dewan Penguji

Penguji Ketua	Penguji Anggota I	Penguji Anggota II
Susilawati, SST.,M.Kes	Syaiful BachriSKM.,M.Kes	I Gusti Ayu Karnasih M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat.
NIP197412032002122001	NIP196201201983031004	NIP196811051994032002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan	Ketua Program Studi Sarjana
Poltekkes Kemenkes Malang	Terapan Kebidanan Jember
Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes.	Susilawati, SST.,M.Kes
NIP.196607271991032003	NIP197412032002122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik. Penelitian ini sebagai salah satu tugas akhir di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemekes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes selaku Penguji utama dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Bapak Syaiful Bachri SKM M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota 1 bersedia menguji penulis, memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.

5. Ibu I Gusti Ayu Karnasih M,Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing Pendamping dan Penguji 2 bersedia menguji penulis, memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.

6. Kedua orang tua saya, Suami, dan anak-anakku tersayang yang selalu membantu dalam jerih payahnya, keringatnya, doa dan harapannya, semangat yang selalu diberikan yang memotivasi saya untuk dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini sesegera mungkin.
7. Diri saya sendiri, yang telah mampu kooperatif dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih karena selalu berpikir positif ketika keadaan sempat tidak berpihak, dan selalu berusaha mempercayai diri sendiri, hingga akhirnya diri saya mampu membuktikan bahwa saya bisa mengandalkan diri sendiri.

Penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jember, 24 Juni 2024

Ana Amalia

ABSTRAK

Amalia, Ana. 2024, Hubungan Pola Makan Berlemak dan Aktifitas fisik dengan kejadian Hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA *(Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Malang PembimbingUtama:SyaifulBachriSKM M.Kes PembimbingPendamping: I Gusti Ayu Karnasih M,Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat

---

Latar Belakang: Hyperkolesterolemia merupakan masalah yang banyak dikeluhkan oleh semua orang terutama para akseptor KB DMPA*(Depo Medroksi Progesteron Asetat)*.Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia di PMB Ana Amalia.**Metode**:Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasi dengan rancangan *cross sectional*.jumlah populasi 63 orang dengan jumlah sampel 54 orang dan menggunakan uji chi square. **Hasil:** Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia di PMB Ana Amalia. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan erat antara pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia, semakin sering akseptor KB DMPA mengkonsumsi makanan berlemak maka semakin besar pula kejadian hyperkolesterolemia,begitu pula dengan aktifitas fisik, orang yang melakukan aktifitas fisik ringan cenderung terkena hyperkolesterolemia, hal ini karena lemak dalam tubuh tidak terbakar em

Kata kunci: **Hyperkolesterolemia,Pola makan, aktifitas fisik,KB DMPA**

ABSTRACT

Amalia, Ana. 2024, Relationship between fatty eating patterns and physical activity with the incidence of hypercholesterolemia in DMPA (Depo Medroxy Progesterone Acetate) birth control acceptors at PMB Ana Amalia, Jember Regency. Applied Midwifery Undergraduate Study Program. Malang Health Polytechnic Main Supervisor: SyaifulBachriSKM M.Kes Supervisor: I Gusti Ayu Karnasih M,Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat

---

Background: Hypercholesterolemia is a problem that many people complain about, especially DMPA birth control acceptors *(Depo Medroxy Progesterone Acetate)*. The aim of this research is to analyze the relationship between fatty eating patterns and physical activity with the incidence of hypercholesterolemia in Ana Amalia's PMB. **Methods:** This research uses a type of Observational research with a *cross sectional* design. The population was 63 people with a sample size of 54 people and used the chi square test. **Results:** Ha was accepted, which means there is a relationship between fatty eating patterns and physical activity and the incidence of hypercholesterolemia in Ana Amalia's PMB. **Conclusion:** There is a close relationship between fatty eating patterns and physical activity and the incidence of hypercholesterolemia. The more frequently DMPA contraceptive acceptors consume fatty foods, the greater the incidence of hypercholesterolemia, as well as physical activity, people who do light physical activity tend to suffer from hypercholesterolemia, this is because fat in the body is not burned.

Key words: Hypercholesterolemia, diet, physical activity, DMPA KB

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

SAMPUL DALAM i

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

KATA PENGANTAR iv

ABSTRAK viii

ABSTRACT ix

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB 1 1

PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 4

1.4 Manfaat Penelitian 5

1.5 Praktis 6

1.6 Resiko Penelitian 7

BAB 2 8

TINJAUAN PUSTAKA 8

2.1 Landasan Teori 8

2.2 Lemak 13

2.3 Aktifitas Fisik 17

2.4 Konsep Hyperkolesterolemia 26

2.5 Karangka Konsep 39

2.6 Hipotesis 40

BAB 3 ..... **43**

METODOLOGI PENELITIAN **43**

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 43

3.2 Karangka Operasional 44

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling 45

3.3 Kriteria Sampel / subjek penelitian 46

3.4 Variabel 47

3.5 Definisi Operasional Variabel .....

3.6 Lokasi dan Waktu penelitian 48

3.7 Instrumen Penelitian 49

3.8 Metode Pengumpulan Data 49

3.9 Teknik Pengolahan Data 51

3.10 Analisis Data 52

3.11 Etika Penelitian 57

3.12 Manfaat (Beneficence) 58

BAB 4 61

HASIL DAN PEMBAHASAN 61

4.1 Hasil Penelitian 61

4.2 Pembahasan 68

BAB 5 84

PENUTUP 84

5.1 Kesimpulan 84

5.2 Saran 85

DAFTAR PUSTAKA 88

KUESIONER 92

Coding 97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Aktivitas Fisik……...…….24

Tabel 2.2. Contoh aktivitas fisik……..…….25

Tabel 2.3. Kategori Nilai Normal Kolesterol……..…….36

Tabel 3.1 Definisi operasional Gambaran kadar kolesterol pada Akseptor KB suntik……..……..47

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi pola makan berlemak pada akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*)……....52

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi aktifitas fisik pada akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) ……..……53

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi kolesterol total pada akseptor KB DMPA(*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) ……..…53

Tabel 3.5 Hubungan pola makan berlemak dengan kejadian hyperkolesterolemia.. …….……..……54

Tabel 3.6 Hubungan Aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia…….....55

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi persentase responden berdasarkan umur di PMB Ana Amalia tahun 2024……..…..60

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi presentase responden berdasarkan Pekerjaan di PMB Ana Amalia tahun 2024……...……61

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi presentase responden berdasarkan Pendidikan di PMB Ana Amalia tahun 2024……...……61

Tabel 4.4 Distribusi pola makan berlemak Akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia……..…62

Tabel 4.5 Distribusi aktifitas fisik Akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia……...……..63

Tabel 4.6 Distribusi kejadian hyperkolesterolemia Akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia…….....62

Tabel 4.7 Tabel hubungan pola makan berlemak dengan kejadian hyperkolesterolemia…..……...……64

Tabel 4.8 Tabel Hubungan Aktifitas fisik dengan kejadian Hyperkolesterolemia……...…….…….……65

DAFTAR GAMBAR

Gambar: 2.2 Karangka konsep Hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo medroxy progesterone Asetat)* ……..39

Gambar 3.2 Kerangka kerja penelitian pemeriksaan kadar kolesterol total pada akseptor KB DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat)…* ……..……..…… …….43

Grafik 3.1 Lama penggunaan KB DMPA dengan kadar kolesterol

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform choice inform consent

Lampiran 2 Kuesioner

Lampiran 3 Coding

Lampiran 3 Surat ijin penelitian Institusi

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian BAKESBANGPOL

Lampiran 5 Uji Etik Penelitian

Lampiran 6 Lembar Konsul

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian