

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
DENGAN KADAR KOLESTROL PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 LUBUK PAKAM**



**FRANSISKA R. AZARIA SITANGGANG
P01031220014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
DENGAN KADAR KOLESTROL PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Skripsi Diajukan sebagai Syarat untuk Menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**FRANSISKA R. AZARIA SITANGGANG
P01031220014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi
Terhadap Kadar Kolesterol Pada Remaja Di SMA
Negeri 1 Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Fransiska R.Azaria Sitanggang

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220014

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Anggota Penguji



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 20 Juni 2024

ABSTRAK

FRANSISKA R. AZARIA SITANGGANG “**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 LUBUK PAKAM**” (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Kolesterol yaitu jenis lipid yang ditemukan dalam plasma darah. Kadar kolesterol darah dinyatakan normal pada masa remaja 19 tahun kebawah $\leq 170\text{mg/dl}$. Menurut WHO prevalensi kolesterol tinggi di dunia 45%, di Asia Tenggara 30%, di Indonesia 35%, dan di Sumatera Utara 17,7% (Faridha, 2019). Data Riskesdas tahun 2018, proporsi kadar kolesterol total remaja di Indonesia sebanyak 21,2% (Kemenkes RI, 2018). Penyebab meningkatnya kolesterol yaitu kurang berolahraga, dan mengkonsumsi makanan berlemak jenuh.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam bulan Agustus 2023 sampai Juli 2024. Jenis penelitian adalah *Analitik Observasional pendekatan korelasional* dengan *Desain Cross Sectional*. Populasi seluruh siswa kelas X sebanyak 205 orang, sampel penelitian 67 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan acak sederhana, data yang dikumpulkan meliputi pola makan, status gizi dan kadar kolesterol. Pola makan dikategorikan baik dan tidak baik. Status gizi dikategorikan gizi baik, overweight dan obesitas. Kadar kolesterol dikategorikan normal, berisiko dan hiperkolestrolmia.

Hasil penelitian ditemukan siswa pola makan tidak baik 56,3%. Kadar kolesterol siswa berisiko 50,7%. Kategori status gizi obesitas 41,8%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan pola makan dan status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam dengan nilai ($p=0,00$).

Kata kunci : Status Gizi Remaja, Pola Makan, Kadar Kolesterol Remaja

ABSTRACT

FRANSISKA R. AZARIA SITANGGANG **“CORRELATION BETWEEN DIET PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS WITH CHOLESTEROL LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 LUBUK PAKAM”** (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

Cholesterol is a type of lipid found in blood plasma. Blood cholesterol levels are stated as normal in adolescents aged 19 years and under $\leq 170\text{mg/dl}$. According to WHO, the prevalence of high cholesterol in the world is 45%, in Southeast Asia 30%, in Indonesia 35%, and in North Sumatra 17.7% (Faridha, 2019). According to data from *Risikesdas* in 2018, the proportion of total cholesterol levels in adolescents in Indonesia was 21.2% (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). The causes of increased cholesterol are lack of exercise and consumption of saturated fatty foods.

The purpose of the study was to determine the correlation between diet and nutritional status with cholesterol levels in adolescents at SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

The location of the study was carried out at SMA Negeri 1 Lubuk Pakam from August 2023 to July 2024. The type of research was an Analytical Observational correlational approach with Cross-Sectional Design. The population of all grade X students was 205 people, the research sample was 67 people. Sampling was carried out by simple random, the data collected included diet, nutritional status, and cholesterol levels. Diet is categorized as good and bad. Nutritional status is categorized as good nutrition, overweight, and obesity. Cholesterol levels are categorized as normal, at risk, and hypercholesterolemia.

The results of the study found that students with poor diet patterns were 56.3%. The cholesterol levels of students at risk were 50.7%. Obesity nutritional status category 41.8%. The results of statistical tests showed that there was a relationship between diet and nutritional status with cholesterol levels in adolescents at SMA Negeri 1 Lubuk Pakam with a value ($p = 0.00$).

Keywords: Adolescent Nutritional Status, Diet, Adolescent Cholesterol Levels



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam”**

Dalam penyusunan dan penulisan Skripsi banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
3. Urbanus Sitohang, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes sebagai penguji I
5. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes sebagai penguji II.
6. R.Sitanggang dan T.Sihombing dan Karolina Sitanggang.
7. Teman-teman saya yang memberikan motivasi, bantuan dan dukungannya.
8. Kepada SMA Negeri I Lubuk Pakam, Jln. Dr. Wahidin No. 1 Lubuk Pakam, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang.
9. Siswa SMA N 1 Lubuk Pakam yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian saya ini.

Akhir kata, penulis mohon maaf apabila masih ada yang tidak tersebutkan namanya di dalam skripsi ini, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran maupun masukan yang berguna untuk penyempurnaan tugas skripsi ini.

Fransiska R. Azaria Sitanggang

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
1. Pengertian Remaja	6
2. Pembatasan Usia Remaja	6
3. Tahapan Perkembangan Remaja	7
4. Karakteristik Usia Remaja.....	8
B. Pola Makan	9
1. Pengertian Pola Makan.....	9
2. Karakteristik Pola Makan Remaja	10
3. Penilaian Pola Makan	10
C. Status Gizi.....	10
1. Pengertian Status Gizi	10
2. Penilaian Status Gizi.....	11
3. Klasifikasi Status Gizi.....	12
D. Kolestrol	14
1. Pengertian Kolestrol	14

2. Kadar Kolestrol	15
3. Patofisiologi Kolestrol.....	15
4. Faktor Risiko Kadar Kolestrol	15
E. Overweight (Berat Badan Lebih).....	19
1. Pengertian Overweight	19
2. Penyebab dan Faktor Risiko Terjadinya Overweight.....	19
3. Faktor Risiko Overweight (berat badan lebih).....	19
4. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolestrol ...	20
5. Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Kolestrol.....	22
F. Kerangka Teori	24
G. Kerangka Konsep.....	25
H. Definisi Operasional	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	29
E. Pengolahan dan Analisis Data	34
F. Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	42
1. Karakteristik Responden	42
2. Pola Makan	44
3. Status Gizi.....	45
4. Kadar Kolesterol.....	46
5. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolestrol.....	46
6. Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Kolestrol	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

NO.		Halaman
1.	Kerangka Teori.....	24
2.	Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR TABEL

NO.		Halaman
1.	Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun.....	13
2.	Klasifikasi IMT Nasonal.....	13
3.	Kadar Kolesterol.....	15
4.	Definisi Operasional.....	26
5.	Distribusi Frekuensi Umur.....	37
6.	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	37
7.	Distribusi Frekuensi Uang Saku/Jajan.....	38
8.	Distribusi Frekuensi Pendidikan Ortu.....	38
9.	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ortu.....	39
10.	Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	40
11.	Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	41
12.	Distribusi Frekuensi Kadar kolesterol.....	41
13.	Hubungan Pola Makan dengan Kadar kolestrol.....	42
14.	Hubungan Status Gizi dengan Kadar kolestrol.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

NO.	Halaman
1. Master Tabel.....	
54	
2. Hasil Uji Statistik.....	
57	
3. Informed Consent.....	
63	
4. Kuisisioner Penelitian.....	
64	
5. Formulir food Frequency Quistioner (FFQ).....	65
6. Daftar Riwayat Hidup.....	67
7. Surat Pernyataan.....	68
8. Biaya penelitian.....	69
9. Surat Izin Penelitian.....	
70	
10. Surat Balasan Sekolah.....	
71	
11. Ethical Clearance.....	72
12. Dokumentasi Penelitian.....	
73	
13. Bukti Bimbingan.....	
74	