

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIH GIZI**

TUGAS AKHIR, 2020

MELIA PUTRI AGFRILITA

**STUDI LITERATUR: GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS
FISIK PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA**

(xii + 33 halaman + 3 tabel)

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang muncul akibat perubahan gaya hidup seperti pola makan yang tidak seimbang yaitu hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia adalah salah satu jenis kelainan profil lemak darah (dislipidemia), yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan kadar trigliserida serta kadar kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) yang rendah. Faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol selain asupan lemak adalah aktifitas fisik yang rendah. Prevalensi nasional aktivitas fisik pada penduduk Indonesia mencapai angka 31,7% pada tahun 2015 dan mengalami penurunan pada tahun 2016 dengan prevalensi 24,7 % (Kemenkes, 2016). Umumnya hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala, sehingga diperlukan pemeriksaan rutin kadar kolesterol sebagai tindakan pencegahan bagi individu yang berisiko tinggi mengalami hiperkolesterolemia

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang asupan lemak dan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia. Metode yang digunakan yaitu dengan pengumpulan data dari beberapa jurnal atau literature terdahulu yang sesuai dengan tema dan dipublikasikan pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2020. Literature tersebut dirangkum dan kemudian diambil kesimpulannya sesuai dengan judul.

Hasil penelitian dari mengkaji beberapa jurnal didapatkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hiperkolesterolemia dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia. Kesimpulan dari studi literatur ini adalah diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap penyakit hiperkolesterolemia yang terjadi.

Referensi : 27 (2010 – 2019)

Kata Kunci : Hiperkolesterolemia, Asupan lemak, Aktivitas Fisik

**HEALTH MINISTRY REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF RIAU
DIPLOMA III OF NUTRITIONIST DEPARTMENT**

SCIENTIFIC PAPER, 2020

MELIA PUTRI AGFRILITA

**LITERATURE STUDY: OVERVIEW FAT INTAKE AND PHYSICAL
ACTIVITY IN HYPERCHOLESTEROLEMIC PATIENTS**

(xii + 33 Pages + 3 Tables)

ABSTRACT

One of the diseases that arise due to lifestyle changes such as an unbalanced diet is hypercholesterolemia. Hypercholesterolemia is a type of blood lipid abnormalities profile (dyslipidemia), which is characterized by high levels of cholesterol Low Density Lipoprotein (LDL) and triglyceride levels as well as high levels of High Density Lipoprotein (HDL) cholesterol. Factors that can affect cholesterol levels besides fat intake are low physical activity. The national prevalence of physical activity in Indonesian population reached 31.7% in 2015 and decreased in 2016 with a prevalence of 24.7% (Ministry of Health, 2016). Generally hypercholesterolemia does not cause symptoms, so routine cholesterol levels are needed as a precautionary measure for individuals who are at high risk of experiencing hypercholesterolemia.

This study aims to examine the intake of fat and physical activity in patients with hypercholesterolemia. The method used is by collecting data from a number of journals or previous literature that is in accordance with the theme and published in 2010 until 2020. The literature is summarized and then conclusions are drawn according to the title. The results of research from studying several journals found that there is a rela

tionship between fat intake with the incidence of hypercholesterolemia and there is a relationship between physical activity and cholesterol levels in patients with hypercholesterolemia. The conclusion of this literature study is that there is a significant relationship with fat intake and physical activity on hypercholesterolemia.

Reference : 27 (2010 – 2019)

Keywords : Hypercholesterolemia, Fat intake, Physical Activity