

ABSTRAK

Indri Jayantri Saragih: Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kadar Kolesterol pada Orang Dewasa di Kelurahan Tegal Sari Mandala I Kota Medan. Skripsi. Program Studi Gizi. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025

Kadar kolesterol adalah ukuran jumlah kolesterol di dalam darah yang diukur dalam miligram per desiliter (mg/dL). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, besaran keluarga, dan riwayat kolesterol pada keluarga; 2) Pola makan pada orang dewasa; 3) Gaya hidup pada orang dewasa; 4) Kadar kolesterol pada orang dewasa; 5) Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada orang dewasa; 6) Hubungan gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa; 7) Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa. Tempat penelitian di Kelurahan Tegal Sari Mandala I Kota Medan. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Juli - September 2024. Populasi penelitian adalah seluruh orang dewasa usia 41-45 tahun yaitu sebanyak 826 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 68 orang dewasa. Desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data pola makan, gaya hidup dan kadar kolesterol menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan deskriptif data uji korelasi *rank spearman* dan uji regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pola makan orang dewasa termasuk kategori kurang sebesar 52,94 persen. Gaya hidup orang dewasa termasuk kategori gaya hidup tidak sehat sebesar 55,88 persen. Kadar kolesterol orang dewasa termasuk kategori kadar kolesterol normal sebesar 42,65 persen. Hasil analisis *rank spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada orang dewasa di dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,651 ($p=0,000$) pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin rendah pola makan maka semakin tinggi kadar kolesterol pada orang dewasa. Hasil analisis *rank spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa di dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,608 ($p=0,000$) pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin buruk gaya hidup maka semakin tinggi kadar kolesterol pada orang dewasa. Berdasarkan hasil analisis *regresi linear* berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol dengan nilai nilai *p-value* 0,000 dan $Y = 399,23 - 0,197 X_1 - 0,715 X_2$. Nilai konstanta (a) positif yaitu 399,23 artinya apabila pola makan dan gaya hidup sama dengan nol (0) maka kadar kolesterol pada orang dewasa mengalami peningkatan. Nilai koefisien regresi variabel (X_1) yaitu sebesar -0,197 artinya pola makan memiliki hubungan yang negatif dengan kadar kolesterol. Nilai koefisien regresi variabel (X_2) yaitu sebesar -0,715 artinya gaya hidup memiliki hubungan yang negatif dengan kadar kolesterol. Gaya hidup merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan kadar kolesterol karena nilai koefisien regresi sebesar (-0,715) lebih besar dari koefisien pola makan (-0,197). Kesimpulan terdapat hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol.

ABSTRACT

Indri Jayantri Saragih: *The Relationship between Diet and Lifestyle with Cholesterol Levels in Adults in Tegal Sari Mandala I Village, Medan City. Thesis. Nutrition Study Program. Family Welfare Education. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025*

Cholesterol levels are a measure of the amount of cholesterol in the blood measured in milligrams per deciliter (mg/dL). The purpose of this study was to determine: 1) Characteristics of respondents, namely gender, education, occupation, income, family size, and family history of cholesterol; 2) Dietary patterns in adults; 3) Lifestyle in adults; 4) Cholesterol levels in adults; 5) The relationship between diet and cholesterol levels in adults; 6) The relationship between lifestyle and cholesterol levels in adults; 7) The relationship between diet and lifestyle with cholesterol levels in adults. The research site is at Tegal Sari Mandala I Village, Medan City. The time of this research began in July – September 2024. The population of this study is all adults aged 41-45 years, which was 826 people. The sampling technique was carried out by purposive sampling, so that a sample of 68 adults was obtained. The research design was cross-sectional. The data collection technique used a questionnaire. Data on diet, lifestyle and cholesterol levels using a questionnaire. Data analysis techniques using descriptive data Spearman rank correlation test and multiple linear regression test.

Based on the research results, it shows that the adult diet is included in the less category at 52.94 percent. The adult lifestyle is included in the unhealthy lifestyle category at 55.88 percent. The adult cholesterol level is included in the normal cholesterol level category at 42.65 percent. The results of the Spearman rank analysis show a negative and significant relationship between diet and cholesterol levels in adults with a correlation coefficient (r) of -0.651 ($p = 0.000$) at a significance level of 0.05, meaning that the lower the diet, the higher the cholesterol levels in adults. The results of the Spearman rank analysis show a negative and significant relationship between lifestyle and cholesterol levels in adults with a correlation coefficient (r) of -0.608 ($p = 0.000$) at a significance level of 0.05, meaning that the worse the lifestyle, the higher the cholesterol levels in adults. Based on the results of multiple linear regression analysis, there is a positive and significant relationship between diet and lifestyle with cholesterol levels with p -values of 0.000 and $Y = 399.23 - 0.197 X_1 - 0.715 X_2$. The constant value (a) is positive, namely 399.23, meaning that if diet and lifestyle are equal to zero (0), cholesterol levels in adults increase. The regression coefficient value of the variable (X_1) is -0.197, meaning that diet has a negative relationship with cholesterol levels. The regression coefficient value of the variable (X_2) is -0.715, meaning that lifestyle has a negative relationship with cholesterol levels. Lifestyle is the variable that has the most dominant relationship with cholesterol levels because the regression coefficient value of (-0.715) is greater than the diet coefficient (-0.197). The conclusion is that there is a relationship between diet and lifestyle with cholesterol levels.