

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN KOLESTEROL DI
KLINIK PRATAMA SWA**

SKRIPSI

Diajukan unuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Farmasi
(S.Farm)



Diajukan Oleh :

AWALIYAH IHSANUL LUTFIYAH

NIM : F22020059

PROGRAM STUDI S1 FARMASI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN KOLESTEROL DI
KLINIK PRATAMA SWA

Skripsi oleh : Awaliyah Ihsanul Lutfiyah

NIM : F22020059

Telah disetujui oleh

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a long vertical stroke followed by a loop and a small flourish at the bottom.

(apt. Chotijatun Nasriyah, M.Farm)

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI BERJUDUL

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN KOLESTEROL DI
KLINIK PRATAMA SWA**

Awaliyah Ihsanul Lutfiyah

NIM : F22020059

Dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Program Studi Farmasi Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta pada tanggal 2 September

Panitia Penguji :

Tanda tangan

1. apt. Astri Rachmawati, M.Sc

(..........)

2. apt. Catharina Apriyani, M.Farm

(..........)

3. apt. Chotijatun Nasriyah, M.Farm

(..........)

Mengesahkan,

Ketua



Taukhit, S. Kep., Ns., M. Kep

Menyetujui,

Kaprodi S1 Farmasi

A handwritten signature in black ink.

apt. Fajar Agung D. H., M.Sc.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Skripsi ini saya persembahkan kepada Almamater saya Program Studi S1 Farmasi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta*

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Hidup Dengan Hiperkolesterol di Klinik Pratama SWA” tepat pada waktunya.

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungannya oleh berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Taukhit, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Stikes Notokusumo Yogyakarta
2. Bapak apt. Fajar Agung Dwi Hartanto, M.Sc, selaku Ketua Program Studi Farmasi Sikes Notokusumo Yogyakarta
3. Ibu apt. Chotijatun Nasriyah, M.Farm, selaku dosen pembimbing dan dosen penguji III yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan yang sangat sabar dalam pembuatan skripsi ini
4. Ibu apt. Astri Rachmawati, M.Sc, selaku dosen penguji I yang senantiasa memberi masukan dan memberi arahan kepada penulis
5. Ibu apt. Catharina Apriyani, M.Farm, selaku dosen penguji II yang senantiasa memberikan masukan dan memberikan arahan kepada penulis
6. Para dosen Farmasi Stikes Notokusumo Yogyakarta yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan
7. Kedua orang tua saya dan keluarga yang telah memberikan dukungan berupa materi maupun semangat

8. Teman-teman angkatan 2020 atas dukungan dan keceriaan dari awal perkuliahan sampai akhir ini.
9. Segenap pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah mendukung lancarannya penulisan skripsi ini

Penulis mengungkapkan terimakasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang tidak bernilai itu mendapatkan imbalan dari Allah SWT. *Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.*

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Yogyakarta, 2 September 2024

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, dengan mengikuti ketentuan sebagaimana layak karya ilmiah. Apabila di kemudian hari ditemukan indikasi plagiarisme dalam naskah ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi sesuai peraturan perundang-perundangan yang berlaku.

Yogyakarta, 2 September 2024

Penulis,



(Awaliyah Ihsanul Lutfiyah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PE0MBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Keaslian Penelitian	3
D. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
E. Manfaat Penelitian	6

1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pola Hidup	7
1. Pengertian Pola Hidup.....	7
2. Pola Hidup Sehat	7
B. Hiperkolesterol	10
1. Pengertian Hiperkolesterol	10
2. Faktor Risiko Hiperkolesterol	10
3. Terapi Farmakologi	12
4. Terapi Non Farmakologi	13
C. Kuesioner.....	14
D. Uji Normalitas	15
E. Uji Korelasi.....	15
F. Landasan Teori	15
G. Hipotesis	16
1. Hipotesis Alternatif (H_a)	16
2. Hipotesis Nol (H_0)	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
B. Variabel dan Definisi Operasional	18
1. Variabel penelitian.....	18
2. Definisi operasional.....	18

C. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
D. Instrumen Penelitian	20
E. Tata Cara Penelitian.....	22
F. Uji Validitas.....	22
G. Uji Reliabilitas	22
H. Pengolahan Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Analisis.....	25
B. Karakteristik Responden.....	25
C. Pola Hidup Pasien Klinik SWA.....	28
D. Hubungan Pola Hidup Dengan Pasien Klinik SWA	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel I. Penelitian Terdahulu	3
Tabel II. Karakteristik Responden	25
Tabel III. Frekuensi Pola Makan Karbohidrat, Protein Nabati, Protein Hewani, <i>Fast Food</i> Pasien Klinik SWA.....	28
Tabel IV. Pola Konsumsi Karbohidrat Pasien Klinik SWA	29
Tabel V. Pola Konsumsi Protein Nabati Pasien Klinik SWA.....	30
Tabel VI. Pola Konsumsi Protein Hewani Pasien Klinik SWA.....	31
Tabel VII.Pola Konsumsi Fast Food Pasien Klinik SWA	32
Tabel VIII. Aktivitas Fisik	33
Tabel IX. Tingkat Stres	34
Tabel X. Analisis Korelasi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Informed Consent	44
Lampiran 2 : <i>Ethical Clearance</i>	49
Lampiran 3 : Kuesioner FFQ	50
Lampiran 4 : Kuesioner IPAQ	53
Lampiran 5 : Kuesioner PSS	58
Lampiran 6 : Hasil data SPSS	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar I. Tata Cara Penelitian.....	22
-------------------------------------	----

HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KEJADIAN KOLESTEROL DI KLINIK PRATAMA SWA

Awaliyah Ihsanul Lutfiyah

NIM : F22020059

ABSTRAK

Pola hidup adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu untuk dapat mempengaruhi keseharian hidup seseorang. Peningkatan angka kejadian penyakit tidak menular erat kaitannya dengan perubahan pola hidup dan perkembangan modern yang cenderung mengkonsumsi makanan salah satunya tinggi kolesterol. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola hidup dengan hiperkolesterol di klinik Pratama SWA. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ untuk pola makan, kuesioner IPAQ untuk aktivitas fisik, dan kuesioner PSS untuk tingkat stres. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis uji *Chi-Square*. Hasil analisis untuk pola makan dengan hiperkolesterol tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $\rho=0.075$ ($\rho > 0.05$). Hasil analisis untuk aktivitas fisik dengan hiperkolesterol terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $\rho=0.033$ ($\rho < 0.05$). Hasil analisis untuk tingkat stres dengan hiperkolesterol tidak terdapat hubungan dengan nilai $\rho=0.424$ (> 0.05).

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Stres, Hiperkolesterol

**RELATIONSHIP OF PATTERN OF LIFE WITH CHOLESTEROL AT
PRATAMA SWA CLINIC**

Awaliyah Ihsanul Lutfiyah

NIM : F22020059

ABSTRACT

Patterns of Life is a lifestyle that pays attention to certain factors to be able to influence a person's daily life. The increase in the incidence of non-communicable diseases is closely related to changes in lifestyle and modern developments that tend to consume foods, one of which is high in cholesterol. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and hypercholesterolemia at the Pratama SWA clinic. This type of research uses a descriptive analytical method with purposive sampling. The research instrument used the FFQ questionnaire for diet, the IPAQ questionnaire for physical activity, and the PSS questionnaire for stres levels. The correlation test used in this study was the Chi-Square test analysis. The results of the analysis for diet with hypercholesterolemia showed no significant relationship with a value of $\rho = 0.075$ ($\rho > 0.05$). The results of the analysis for physical activity with hypercholesterolemia showed a significant relationship with a value of $\rho = 0.033$ ($\rho < 0.05$). The results of the analysis for stres levels with hypercholesterolemia showed no relationship with a value of $\rho = 0.424$ ($\rho > 0.05$)

.Keyword : Eating patterns, Physical Activity, Stres, Hypercholesterol