

KARAKTERISTIK GAYA HIDUP DAN TINGKAT KOLESTEROL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

RAFI ARYA ZULFAA-25000120140168
2024-SKRIPSI

Aktivitas fisik sudah sejak lama dianggap menjadi faktor kunci dalam mencegah dan mengendalikan faktor risiko penyakit tidak menular. Telah banyak penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat aktivitas fisik yang tinggi dengan kejadian penyakit tidak menular pada orang dewasa. Berdasarkan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik gaya hidup serta tingkat kolesterol pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro dengan sampel sebanyak 110 yang dipilih dengan *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak berasal dari Fakultas Teknik dengan jumlah 24 orang (18%). Rata-rata usia responden adalah 21,4 tahun dan rata-rata berat badan responden adalah 64,25 kg. Mayoritas responden (53,6%) hanya melakukan aktivitas fisik tingkat rendah dan sebagian kecil (15,5%) yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi, sedangkan 30,9% lainnya melakukan aktivitas fisik tingkat menengah. Berdasarkan hasil pengukuran kadar kolesterol, rendahnya kadar kolesterol HDL merupakan yang paling banyak terjadi (70%) dengan nilai terendah adalah <25 mg/dL. Rata-rata kadar kolesterol HDL pada seluruh responden adalah 44,1 mg/dL. Selain rendahnya kadar kolesterol HDL, kadar trigliserida yang tinggi merupakan profil lipid lainnya yang cukup banyak terjadi (35%), responden dengan kadar trigliserida tertinggi adalah <600 mg/dL. Rata-rata kadar trigliserida diantara seluruh responden adalah 129,1 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari responden hanya melakukan aktivitas tingkat rendah, serta kolesterol HDL memiliki persentase yang cukup tinggi. Dari hasil tersebut diharapkan para mahasiswa dapat meningkatkan aktivitas fisiknya agar terhindar dari faktor risiko penyakit tidak menular.

Kata kunci : Gaya hidup, aktivitas fisik, kolesterol