

INTISARI

Latar Belakang: Seiring dengan berkembangnya zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini memberikan perubahan-perubahan dalam kehidupan yang ditandai dengan ditemukannya alat-alat praktis seperti kendaraan, telepon genggam dan komputer yang menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik di masyarakat. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menyebabkan hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia merupakan penyakit yang menyebabkan sebanyak 4,4 juta kematian penduduk dunia pada tahun 2002. Pola makan dan aktivitas fisik memegang peranan penting untuk mengontrol kadar kolesterol tubuh. Aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah naiknya kadar kolesterol total. Kurangnya aktivitas fisik dapat ditemukan di beberapa orang yang bekerja dengan profesi, salah satunya pegawai swasta. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan kadar kolesterol total pada pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Jumlah total responden dalam penelitian ini berasal dari karyawan UMY adalah 60 orang yang dibagi dalam 2 kelompok terdiri dari kelompok karyawan yang berolahraga rutin dan kelompok karyawan yang tidak rutin berolahraga. Kadar kolesterol total diukur menggunakan instrument *Easy touch Glucose Cholesterol Uric*. Analisis statistik menggunakan *Mann-Whitney Test*.

Hasil: Nilai kadar kolesterol didapatkan bahwa untuk pegawai swasta yang berolahraga rutin nilai rata-rata adalah 174,8333 mg/ dl sedangkan untuk nilai kadar kolesterol pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin nilai rata-rata adalah 179,5 mg/ dl. Nilai rata-rata kadar kolesterol pegawai swasta yang melakukan olahraga rutin lebih rendah dibanding pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin. ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada kadar kolesterol total antara pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak rutin berolahraga.

Kata kunci: hiperkolesterolemia, aktivitas fisik, kadar kolesterol total

ABSTRACT

Background: Along with the development of the era and the era of globalization that occurs today provide changes in life that is characterized by the discovery of practical tools such as vehicles, mobile phones and computers that became one of the factors causing lack of physical activity in the community. This lack of physical activity can lead to hypercholesterolaemia. Hypercholesterolemia is a disease that causes as many as 4.4 million deaths of the world population in 2002. Diet and physical activity plays an important role to control body cholesterol levels. Adequate physical activity can prevent the rise in total cholesterol levels. Lack of physical activity can be found in some people who work with the profession, one of whom is a private employee. The purpose of this study to determine the difference in total cholesterol levels in private employees who exercise regularly and private employees who do not exercise regularly.

Methods: This research is a quantitative study conducted by using cross sectional method. This research was conducted at Muhammadiyah University of Yogyakarta. The total number of respondents in this study came from employees of UMY is 60 people divided into 2 groups consisting of employees who exercise regularly and groups of employees who do not exercise regularly. Total cholesterol levels were measured using the Easy touch Glucose Cholesterol Uric instrument. Statistical analysis using Mann-Whitney Test.

Result: The value of cholesterol found that for private employees who exercise regularly the average value is 174.8333 mg / dl while for the cholesterol level of private employees who do not exercise regularly the average value is 179,5 mg / dl. The average value of cholesterol levels of private employees who perform regular exercise is lower than that of private employees who do not exercise regularly. ($P > 0.05$).

Conclusion: There is no significant difference in total cholesterol between private employees who exercise regularly and private employees who do not exercise regularly.

Key Word: Hypercholesterolemia, physical activity, total cholesterol levels