

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasi analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*.

B. Populasi dan Sampel

Populasi : Wanita usia 18–23 tahun, Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Sampel : Jumlah sampel yang dipakai pada penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang untuk memenuhi normalitas data.

Kriteria Inklusi sampel yang diambil adalah sebagai berikut :

1. Wanita usia 18-23 tahun
2. Belum pernah hamil dan melahirkan
3. Tidak berprofesi sebagai atletik
4. Saat pengukuran kadar kolesterol dan RLPP dalam keadaan sehat
5. Bersedia mengikuti penelitian ini

Kriteria Eksklusi adalah sebagai berikut :

1. Sering (2 kali seminggu) mengkonsumsi jeroan
2. Memiliki riwayat penyakit kronis

C. Variabel dan Definisi Operasional

1). Variabel

- a. Variabel bebas : Lingkar pinggang, Lingkar pinggul, dan Rasio lingkarpinggang pinggul
- b. Variabel terikat : Kadar kolesterol total darah

2). Definisi Operasional

a. Lingkar Pinggang

Adalah nilai ukur besarnya pinggang yang diukur dengan cara melingkarkan pita tepat 3 cm di atas pusar (cm). Skala data berupa interval.

c. Lingkar Pinggul

Adalah nilai ukur besarnya pinggul yang diukur dengan cara melingkarkan pita tepat pada bagian pertengahan gluteus (cm). Skala data berupa interval.

d. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

Adalah nilai bagi antara besarnya lingkarpinggang dan lingkarpinggul. Cara pengukurannya yaitu : lingkarpinggang dengan melingkarkan pita tepat 3 cm di atas pusar (cm) dan untuk lingkarpinggul diukur tepat pada bagian pertengahan gluteus (cm). Skala data berupa interval.

e. Kolesterol Total Darah

Adalah jumlah kolesterol total di dalam darah, diketahui dengan pemeriksaan darah. Diukur menggunakan prosedur enzim dan satuan yang digunakan mg/dl (miligram per desiliter). Kadar kolesterol total dikatakan baik jika di bawah 200 mg/dl, batas maksimal 200-240 mg/dl, sedangkan dikatakan buruk jika di atas 240 mg/dl. Skala data berupa ordinal.

D. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen diperoleh dengan wawancara untuk mengetahui identitas responden (nama, usia), sedangkan untuk mengetahui rasio linkar pinggang pinggul yaitu membagi nilai linkar pinggang dan linkar pinggul yang diukur dengan pita ukur, dan kadar kolesterol total dilakukan pemeriksaan di laboratorium menggunakan metode CHOD-PAP (*Cholesterol Oxydase Peroksida Amino Penasone*).

Alat yang digunakan yaitu :

- a. Pita ukur
- b. Jarum suntik
- c. Torniquet
- d. Tabung reaksi
- e. Alat sentrifuge
- f. Mikro pipet

Bahan yang digunakan :

1. Darah
2. Reagen
3. Kapas
4. Alkohol

E. Cara Kerja

1. Perizinan
2. Pengumpulan data primer meliputi :

a). Kuisisioner

Untuk mengetahui identitas responden (nama, usia, status) dan untuk dapat mendapatkan kriteria inklusi.

b). Pengendalian diet

Pengendalian diet dilakukan sebelum pengukuran selama 1 minggu, dengan mengurangi konsumsi jeroan, makanan yang bersantan, dan tinggi kolesterol.

c). Pengukuran antropometri

Melakukan pengukuran meliputi lingkar pinggang (cm) diukur dengan menggunakan pita ukur melingkar tepat di pusar dan lingkar pinggul (cm) diukur dengan pita ukur melingkar tepat di pertengahan gluteus.

d). Pemeriksaan Laboratorium

Mengambil darah sampel untuk pemeriksaan kadar kolesterol total.

Metode yang digunakan untuk pemeriksaan kadar kolesterol total

adalah CHOD-PAP (*Cholesterol Oxydase Peroksida Amino*

Penasome).

3. Pengolahan data

F. Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan metode product moment correlations (korelasi Pearson) dengan skala numerik dan data terdistribusi normal.