

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang teratur mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan beberapa penyakit, salah satunya adalah penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, kurangnya aktivitas fisik dan kadar kolesterol darah yang tinggi. Salah satu cara untuk memprediksi faktor risiko penyakit kardiovaskular adalah dengan menggunakan nilai rasio kolesterol total/HDL. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap rasio kolesterol total/HDL pada masyarakat pedesaan. Jenis dari penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan potong lintang pada 102 responden (pria: 40, wanita: 62) di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Sleman, Yogyakarta, dengan teknik *purposive sampling*. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan panduan wawancara terstruktur *Baecke*, sedangkan kadar kolesterol darah dan HDL responden dianalisis dengan menggunakan metode enzimatik di laboratorium yang telah terakreditasi di Yogyakarta. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *software* komputer dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil dari penelitian ini didapatkan dengan menggunakan uji komparatif *Fisher* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap rasio kolesterol total/HDL ($p=0,038$) pada masyarakat di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Sleman, Yogyakarta.

Kata Kunci: aktivitas fisik, rasio kolesterol total/HDL, penyakit kardiovaskular.

ABSTRACT

Physical activity is a substantial factor in preventing many diseases, especially cardiovascular disease (CVD). It's influenced by several factors such as physical inactivity and high blood cholesterol levels. One of the methods to predict cardiovascular disease risk factors is using the value of total cholesterol / HDL ratio. This study aims to understand the relationship between physical activity and total cholesterol / HDL ratio in rural communities. This study is an analytic observational study with cross-sectional design. Subjects of 102 respondents (40 men, 62 women) were people who lived in Kepuharjo Village, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta and selected using the purposive sampling technique. The data of physical activity was taken using a structured interview of Baecke, while levels of blood cholesterol and HDL respondents were analyzed using enzymatic methods in an accredited laboratory in Yogyakarta. The data was analyzed using computer software with a 95% confidence interval. The result of this study obtained using the Fisher comparison test shows that there was a significant relationship between physical activity and total cholesterol / HDL ratio ($p = 0.038$) in Kepuharjo Village, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta.

Keywords: physical activity, total cholesterol/HDL ratio, cardiovascular disease.

