

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 2774-4582
TRILOGI, 5(2), April-Juni 2024 (250-258)
@2020 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v5i2.8594](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8594)

TRILOGI
JURNAL Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Wanita Menopause dengan Kadar Kolesterol di Posyandu Lansia Sekarsari Taman Sari Indah Bondowoso

Umi Hadijati

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
umihadijati1958@gmail.com

Nova Hikmatin

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
nova.hikmatin@gmail.com

Suhartin

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
suhartin.sabana@gmail.com

Abstract

Menopause is the permanent cessation of the menstrual cycle, defined as the absence of menstruation for 12 months. The reduction of estrogen in menopausal women can increase cholesterol levels, which, if left unchecked, can negatively impact their health, leading to blood circulation disorders and potentially causing strokes. Studies have shown a relationship between physical activity and nutritional status with cholesterol levels. The objectives of this study are 1) To identify nutritional status, 2) To identify physical activity, 3) To identify cholesterol levels, 4) To analyze the relationship between nutritional status and cholesterol levels, and 5) To analyze the relationship between physical activity and cholesterol levels. This research design is an analytical cross-sectional study with a sample of 41 menopausal women. The instruments used to determine nutritional status were measured by Body Mass Index (BMI), while physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and calculated using the MET formula. Cholesterol levels were measured using the Point Of Care Test (POCT) method with the Easy Touch GCU Meter Device. Univariate data analysis was conducted for the distribution of each variable, while bivariate analysis was conducted to assess the relationships between variables using Spearman's Rank statistical test. The results showed that the majority of respondents had normal nutritional status (53.5%), moderate physical activity (56.1%), and high borderline cholesterol levels (49%). The analysis of the relationship between nutritional status and cholesterol levels using Spearman's Rank test showed a p-value of $0.081 > 0.01$, indicating no relationship between nutritional status and cholesterol levels. The analysis of the relationship between physical activity and cholesterol levels showed a p-value of $0.000 < 0.01$, indicating a significant relationship between physical activity and cholesterol levels, with a correlation coefficient of 0.911, indicating a very strong relationship. It is recommended that menopausal women routinely check their cholesterol levels, engage in

physical activities and exercise, and consume a balanced diet according to their nutritional needs.

Keywords: Nutritional Status; Physical Activity; *Menopause* ; Cholesterol.

Abstrak

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi secara permanen, di mana wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan. Berkurangnya hormon estrogen pada wanita menopause dapat meningkatkan kadar kolesterol. Jika dibiarkan secara terus-menerus, hal ini dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan wanita menopause, seperti gangguan sirkulasi darah yang berpotensi menyebabkan stroke. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kadar kolesterol. Tujuan penelitian ini adalah 1) Mengidentifikasi status gizi, 2) Mengidentifikasi aktivitas fisik, 3) Mengidentifikasi kadar kolesterol, 4) Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kadar kolesterol, dan 5) Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol. Desain penelitian ini adalah analitik cross-sectional dengan jumlah sampel 41 responden wanita menopause. Instrumen yang digunakan untuk menentukan status gizi diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), sementara aktivitas fisik diukur menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan dihitung dengan menggunakan Rumus MET. Kadar kolesterol diukur menggunakan metode Point Of Care Test (POCT) dengan alat merk Easy Touch GCU Meter Device. Analisis data univariat dilakukan untuk distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan antar variabel menggunakan uji statistik Spearman's Rank. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal (53,5%), aktivitas fisik sedang (56,1%), dan kadar kolesterol pada ambang batas tinggi (49%). Analisis hubungan status gizi dengan kadar kolesterol menggunakan uji Spearman's Rank menunjukkan nilai $p = 0,081 > 0,01$, artinya tidak ada hubungan antara status gizi dengan kadar kolesterol. Analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,01$, yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol, dengan nilai koefisien korelasi 0,911 yang menunjukkan hubungan sangat erat. Saran bagi wanita menopause adalah sebaiknya melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin, melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta makan makanan seimbang sesuai kebutuhan wanita menopause.

Katakunci: Status Gizi; Aktivitas Fisik; Menopause; Kolesterol.

1 Pendahuluan

Menurut WHO, yaitu keadaan yang diakibatkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Penilaian Status gizi pada orang dewasa dapat dilakukan dengan menilai IMT (Indek Massa Tubuh) Aktivitas fisik menurut WHO adalah suatu gerakan tubuh yang mengeluarkan energi dan dihasilkan dari gerakan otot rangka. Adapun tujuan dilakukannya gerakan tubuh tersebut adalah untuk memelihara kesehatan fisik hingga mental manusia. Salah satu manfaat aktivitas fisik adalah membantu mengontrol kadar kolesterol (Anonymous.2020). Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh dan juga berasal dari makanan hewani. Kolesterol membantu tubuh memproduksi vitamin D, sejumlah hormon dan asam empedu untuk mencerna lemak. kadar yang sesuai ini sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh dalam

membangun sel-sel baru agar tubuh bisa tetap berfungsi secara normal. Jika kadar kolesterol terlalu tinggi, maka hal tersebut berbahaya bagi tubuh karena akan menyebabkan berbagai penyakit (Rizal Fadli, 2022).

Kadar Dalam kolesterol seseorang dapat meningkat selama atau setelah *Menopause* . Hal ini disebabkan karena berkurangnya hormon estrogen dalam tubuh, Estrogen membantu mengatur kadar kolesterol. Semakin hari penduduk lansia semakin meningkat , diperkirakan pada tahun 2050 akan meningkat hingga 2.1 Milyar .Di Indonesia bulan Maret 2022 diperkirakan sebanyak 10,48 % dari jumlah penduduk .Meningkatnya jumlah penduduk Lansia berdampak juga meningkatnya Wanita *Menopause* (BPS, 2022) Setiap tahunnya diperkirakan 25 juta wanita di seluruh dunia akan memasuki masa *Menopause* . Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) kemungkinan ledakan *Menopause* pada tahun -

tahun mendatang sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti akan ada sekitar 1,2 Miliar wanita yang berusia > 50 tahun (Ratna 2019). Dari Studi Pendahuluan di tempat penelitian didapatkan bahwa kurang lebih 60% penduduk wilayah tersebut adalah Lansia yang tergabung didalam Posyandu Lansia. Dari hasil pengamatan dengan menggunakan data yang hadir di Posyandu Lansia, khususnya Lansia wanita hasil pemeriksaan Kolesterol terdapat beberapa wanita *Menopause* mengalami peningkatan Kolesterol, dan justru terjadi pada wanita *Menopause* yang kurus.

Menurut dokter Spesialis penyakit dalam dari Brawijaya Clinic dr Dedy Sudrajat, Sp.PD. (2012). Penyebab meningkatnya kadar kolesterol pada seorang wanita, karena pada saat usia semakin bertambah tua, seorang wanita akan mengalami penurunan kadar hormon yang membuat kemampuan tubuhnya dalam menyeimbangkan kadar kolesterol menjadi terganggu, alhasil resiko terkena penyakit jantung akan meningkat.

Saat memasuki fase *Menopause*, individu mengalami keluhan – keluhan. Hal inilah yang memicu Wanita *Menopause* enggan melakukan aktifitas, sehingga berdampak pada Kesehatan tubuhnya. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Utari Febriana dkk. 2017) bahwa responden dengan aktivitas fisik yang kurang mempunyai kemungkinan 7,76 kali untuk mengalami resiko CVD dibandingkan dengan dengan responden yang melakukan aktivitas fisik secara cukup.

Peneliti lain menyampaikan bahwa Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kadar kolesterol total dan HDL, sedangkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kadar LDL pada masyarakat Jatinangor. (Zuhroiyah. 2017).

Penelitian tentang korelasi antara status gizi dan aktivitas fisik menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas dimana peningkatan status gizi diikuti dengan penurunan tingkat aktivitas. Penelitian yang dilakukan (Delviani, 2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol.

Bertambahnya usia menyebabkan beberapa organ tidak melakukan proses perbaikan (remodelling) misalnya massa tulang tidak melakukan pembentukan kembali. Meski demikian setiap orang tetap membutuhkan makanan bergizi, karbohidrat, lemak vitamin, protein dan mineral. Makan makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan merupakan kebutuhan manusia untuk

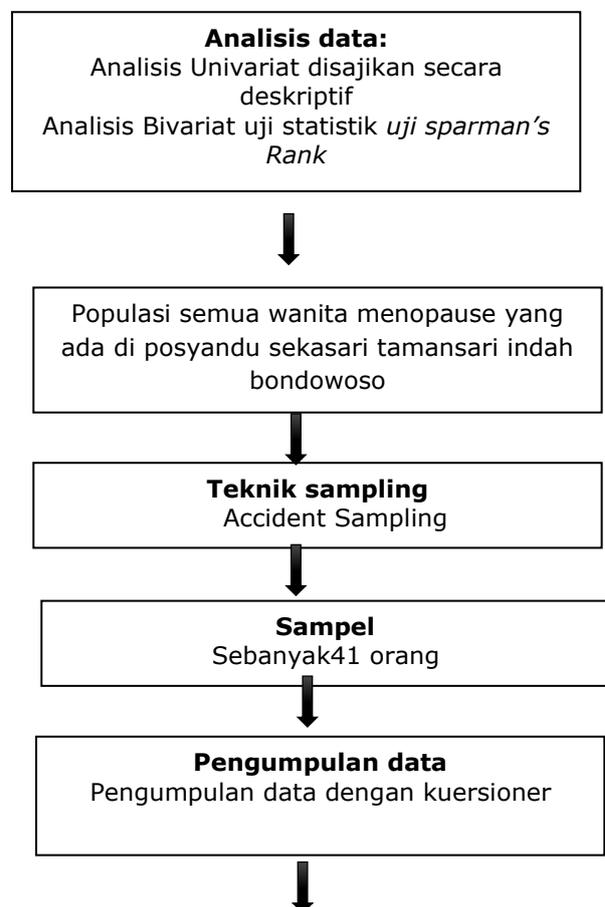
hidup lebih berkualitas pada wanita *Menopause*. Kebutuhan gizi pada wanita *Menopause* yang dianjurkan adalah sesuai dengan kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan, usia dan aktivitas (Kemenkes, 2010). Dari hasil beberapa penelitian, hasil pemantauan Status Gizi yang diukur dengan IMT menunjukkan bahwa ada hubungan antara Status Gizi dengan kadar kolesterol (Deviani, 2020).

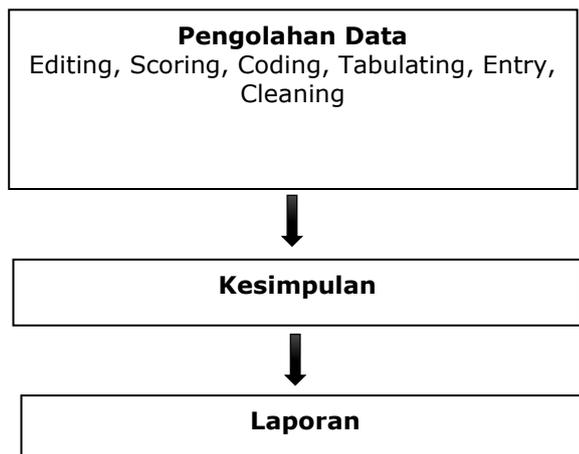
Hasil penelitian lain bahwa penurunan kadar Estrogen memicu peningkatan asupan makanan, massa tubuh, massa lemak tubuh, hal ini memicu peningkatan berat badan saat *Menopause* (Yhenti Widjayanto, 2021). Menurut Juwita (2019) salah satu faktor yang berhubungan dengan obesitas pada wanita adalah *Menopause*,

Penelitian-penelitian sebagaimana tersebut diatas sudah banyak dilakukan, namun penelitian semacam itu belum pernah dilakukan di lokasi Posyandu lansia Sekarsari Tamansari Indah Bondowoso. Oleh karena itu Peneliti ingin melakukan penelitian di tempat tersebut

Tujuan Penelitian ini adalah mengidentifikasi Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Wanita *Menopause* dengan Kadar Kolesterol di Posyandu Lansia Sekarsari Tamansari Indah Bondowoso.

2 Metode





Desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah Survey Analitic Croos sectional. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah Wanita *Menopause* yang tergabung dalam Posyandu Lansia "Sekarsari" Tamansari Indah Bondowoso sebanyak 41 Wanita *Menopause* dengan total sampel 79 wanita *Menopause*. Tehnik sampling menggunakan *Accident sampling*. Selanjutnya koresponden diberi kuesioner GPAQ. Untuk menilai status gizi dengan pengukuran Tinggi badan dan Berat badan, kemudian diukur IMT dan dikategorikan kedalam kategori kurus, normal, berat badan lebih dan obesitas. Penilaian terhadap kolesterol menggunakan pemeriksaan kadar kolesterol, hasilnya dikategorikan kedalam kategori normal, dalam batas ambang tinggi dan tinggi. Analisa data dengan menggunakan Univariat dan Bivariat. Untuk pengujian statistic menggunakan uji *Sparman's Rank*.

3 Hasil

Data Umum

1. Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik usia

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan usia pada wanita *Menopause* di posyandu lansia sekarsari taman sari indah bonodowoso

No	Umur responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	50-55	11	26,8
2	56-60	5	12
3	61-65	11	26,8
4	66-70	8	19,5
5	>70	6	14,7
Total		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan umur terbanyak berada pada umur 50-55 tahun yaitu sebanyak 11 orang (26,8%)

dan usia antara 61-65 sebanyak 11 orang (26,8 %)

2. Distribusi Responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan pada wanita *Menopause* di posyandu lansia sekarsari tamansari indah Bondowoso

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	1	2,4
2	SLTA	18	43,9
3	Diploma	3	7,3
4	Sarjana	19	46,4
Total		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Sebagian besar responden adalah pendidikan sarjana yaitu sejumlah 19 orang (46,4 %)

3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan pekerjaan pada wanita *Menopause* diposyandu lansia sekarsari taman sari indah Bondowoso

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	IRT	16	39,6
2	Swasta	4	9,7
3	Pns (Aktif)	3	7,4
4	Purna tugas	18	43,9
Total		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Sebagian besar pekerjaan responden adalah Purna tugas (PNS) 18 orang (43,9%).

Data Khusus

1. Distribusi Respoden Berdasarkan Status gizi Wanita *Menopause* di posyandu Sekarsari Tamansari Indah Bondowoso

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi wanita *Menopause* di posyandu sekarsari tamansari indah bondowoso

No	Status gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1	kurus	3	7,5
2	Normal	22	53,5
3	Berat Badan Lebih	8	19,5
4	Obesitas	8	19,5
Jumlah		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa lebih dari 50% responden memiliki gizi normal

2. Distribusi Responden berdasarkan Aktifitas Fisik Wanita *Menopause* di posyandu lansia sekarsari tamansari indah bondowoso

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan aktifitas fisik wanita *Menopause* di posyandu lansia sekarsari Taman Sari Indah Bondowoso

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	5	12,20
2	Sedang	23	56,10
3	Berat	13	31,70
Jumlah		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Tabel 5 menunjukkan bahwa lebih dari 50 % Responden melakukan Aktifitas Fisik sedang yaitu sebanyak 23 orang (56,10%)

3. Distribusi Wanita *Menopause* berdasarkan kadar kolesterol

Tabel 6. Ditrisbusi Wanita *Menopause* berdasarkan kadar koelesterol di posyandu lansia Tamansari Indah Bondowoso

No	Kadar Kolesterol	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	14	34
2	Ambang batas Tinggi	20	49
3	Tinggi	7	17
Jumlah		41	100

Sumber : (data primer, 2023)

Dari tabel 6 tersebut hampir 50 % kadar kolesesterol menunjukkan kadar kolesterol ambang batas tinggi sejumlah 20 orang (49 %)

4. Analisis status gizi wanita *Menopause* dengan kadar kolesterol di posyandu lansia sekarsari tamansari indah bondowoso

Tabel 7. Tabel silang Analisis Status gizi Wanita *Menopause* dengan kadar kolesterol di posyandu lansia sekarsari taman sari indah Bondowoso.

No	Status Gizi	Anemia					
		Normal		Ambang Batas Tinggi		Tinggi	
		F	%	f	%	f	%
1	Kurus	0	0	0	7,4	0	0
2	Normal	7	17	0	24,3	5	12,2
3	BB Lebih	2	4,9	4	9,7	2	4,9
4	Obesitas	5	12,2	3	7,4	0	0
Total		14	34,1	4	48,8	7	17,1

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar baik status gizi kurus normal =,BB lebih maupun obesitas memiliki kadar kolesterol ambang batas tinggi bahkan ada status gizi normal memiliki ambang batas tinggi

5. Analisa Aktifitas fisik wanita *Menopause* dengan kadar kolesterol di posyandu lansia sekarsari tamansari indah bondowoso

Tabel 8. Tabel silang Analisis Aktifitas fisik Wanita *Menopause* dengan kadar kolesterol di Posyandu lansia Sekarsari Taman Sari Indah Bondowoso.

No	Status Gizi	Anemia					
		Normal		Ambang Batas Tinggi		Tinggi	
		F	%	F	%	f	%
1	Ringan	1	2,5	3	7,4	1	2,5
2	Sedang	7	17	9	21,9	7	17
3	Berat	4	9,7	8	19,5	1	2,5
Total		12	29,2	20	48,8	9	22

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS diolah, 2023

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa baik aktifitas fisik,ringan, sedang dan berat memiliki kadar kolesterol ambang batas tinggi.

Analisis Data

1. Analisis Status Gizi Wanita *Menopause* dengan Kadar Kolesterol di Posyandu Lansia "Sekarsari " Tamansari Indah Bondowoso.

Pada Analisis Bivariat dengan menggunakan Uji Statistic Spearman 's Rank setelah dikonsultasikan dengan menggunakan SPSS versi 23 didapatkan hasil sebagai berikut:

Sig (2 tailed) 0,081, nilai (p = 0,081) > dari 0,01 yang artinya tidak ada hubungan antara Status Gizi Wanita *Menopause* dengan Kadar Kolesterol .Corelation coefisian menunjukkan 0,278, artinya hubungannya rendah

2. Analisis Aktivitas fisik Wanita *Menopause* dengan kadar Kolesterol di Posyandu Lansia" Sekarsari' Tamansari Indah Bondowoso

Pada Analisis *Bivariat* dengan menggunakan Uji Statistik *Sparman'S Rank* setelah dikonsultasikan dengan menggunakan SPSS versi 23 didapatkan nilai Sig (2 talled) 0.000, nilai (p = 0,000) < dari 0,01 yang artinya ada hubungan antara Aktivitas Fisik Wanita *Menopause* dengan Kadar Kolesterol. *Corelation Coefisient* menunjukkan nilai 0, 911, artinya kekuatan hubugan nya sangat kuat sedangkan arah hubungannya positif yang artinya searah.

3. Menopause di Posyandu lansia

Hasil Identifikasi Status Gizi Wanita *Menopause* di Posyandu Lansia Sekarsari Tamansari Indah Bondowoso menunjukkan bahwa lebih 50% Status Gizi Responden adalah Status Gizi Normal.

Kemudian diikuti dengan Status Gizi Berat Badan lebih 19,5% dan Obesitas sebanyak 19,5% sedangkan Status Gizi Kurus sebanyak 7,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas Responden memiliki Status Gizi Normal.

Tingkat status gizi dalam masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain aktivitas sosial, ekonomi, pendidikan, pengetahuan, dan asupan makanan. Faktor-faktor tersebut mempunyai keterkaitan satu sama lain sehingga terjadi hubungan timbal balik antara satu dengan yang lain (Supariasa, 2016) Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyasari dkk bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan pemenuhan gizi pada *Menopause* .

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardianwarsari ceria dkk, Anggota posbindu RW 9 Baciro mayoritas memiliki indeks massa tubuh normal. Pada penelitian ini didapatkan responden yang memiliki berat badan lebih dan obesitas, sehingga merupakan faktor risiko hiperkolesterol maupun penyakit jantung koroner, Seseorang yang memiliki indeks massa tubuh melebihi batas maksimum (overweight atau kegemukan mempunyai risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif (Suparisa et al, 2013)

Bagi wanita *Menopause* yang berstatus gizi lebih dan obesitas berhubungan dengan gaya hidup pada usia > 45 tahun. Dengan kondisi ekonomi yang membaik serta tersedianya makanan yang siap saji yang enak dan kaya energi, utamanya sumber lemak, terjadinya asupan makanan dan zat-zat gizi melebihi kebutuhan tubuh. Pada Wanita *Menopause* terjadi perubahan metabolisme dalam tubuh. Metabolisme basal menurun, kebutuhan kalori menurun sehingga terjadi perubahan pola makan, yang berakibat cenderung terjadinya obesitas. Metabolisme melambat seiring bertambahnya usia, dan wanita di usia pertengahan empat puluh cenderung menjadi lebih tidak aktif. Hal tersebut akan menambah berat badan, Hal ini merupakan salah satu gejala *Menopause* (Kemenkes , 2010)

4 Pembahasan

Wanita *Menopause* yang memiliki Status Gizi Kurus dapat disebabkan oleh banyak faktor yaitu yang berasal dari fisik, mental, dan sosial-ekonomi. Faktor fisik adanya penurunan motilitas usus, menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan seperti perut kembung, nyeri yang menurunkan nafsu makan, penurunan motilitas

usus dapat juga menyebabkan susah buang air besar yang dapat menyebabkan wasir. Penurunan sekresi asam lambung dan enzim pencernaan makanan, yang akan mengganggu penyerapan vitamin dan mineral, sehingga dapat menyebabkan defisiensi zat-zat gizi mikro. Selanjutnya adalah penurunan fungsi gigi-geligi yang berdampak pada gangguan fungsi mengunyah serta adanya penurunan fungsi pengecap dapat menyebabkan berkurangnya sensitivitas lidah dalam merasakan enaknya makanan (Kemenkes, 2010)

Apabila dikaitkan dengan karakteristik Responden yang mayoritas Pendidikan sarjana, maka hal ini bisa terjadi bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan maka status gizi akan semakin baik. Tingkat pendidikan seiring dengan pengetahuan seseorang akan mempengaruhi pola berpikir dan nalarnya sehingga pendidikan yang lebih tinggi, lebih mudah memahami, menerima, dan melakukan apa yang pernah didapatkan selama menempuh pendidikan termasuk pula masalah gizi (Ihsan Rahmad, 2021)

Ditinjau dari pekerjaan, bahwa responden pada umumnya bekerja, terbanyak adalah purna tugas PNS, sehingga walaupun sudah purna tugas tetap memiliki penghasilan. Didalam teori dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pekerjaan/ pendapatan. Pendapatan berpengaruh langsung terhadap sikap ibu tentang gizi pada masa *Menopause* . Namun bila seorang berpenghasilan cukup besar maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi untuk menambah sikap ataupun tanggapan mereka (Notoatmodjo, 2017). Pendapatan juga mempengaruhi perubahan status gizi karena penyediaan makanan bergizi membutuhkan pendanaan yang tidak sedikit. Oleh karena itu, masyarakat dengan kondisi pendapatan tinggi biasanya yang dapat menyediakan makanan yang memenuhi gizi. yang artinya asupan nutrisi Responden sesuai dengan kebutuhan energi. Responden dalam penyediaan makanan sehari – hari sesuai dengan pedoman gizi seimbang

Dari hasil pemeriksaan kadar Kolesterol pada Wanita *Menopause* di Posyandu lansia “Sekarsari” Tamansari Indah Bondowoso. didapatkan Kadar Kolesterol terbanyak adalah Kadar kolesterol Ambang batas Tinggi. sebanyak 49%, diikuti dengan kadar Kolesterol normal sebanyak 34%, dan kadar Kolesterol tinggi sebanyak 17%.

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Yunita Natasya dkk dimana Kadar

kolesterol di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi hampir seluruh responden berada dalam kategori Kadar Kolesterol Tinggi (>240 mg/dl) sebanyak 14 responden (47%). Kadar kolesterol yang terlalu tinggi dan berlebihan di dalam darah akan sangat berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Adanya penumpukan jumlah deposit lemak pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan suatu sumbatan pada pembuluh darah atau yang dikenal dengan aterosklerosis. Peningkatan kolesterol berdampak mudah lelah, suka mengantuk, nyeri kaki, tengkuk terasa pegal-pegal, muncul gumpalan di urat kaki, infark miokardium (serangan jantung) bahkan kematian. Hasil penelitian Arkanda Putri dkk menunjukkan bahwa dari 30 sampel terdapat 21 orang (70%) yang memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dl. Dengan nilai rerata 211mg/dl

Hasil penelitian yang lain, Putri, 2019 sebanyak 38% (19 responden) memiliki kadar kolesterol Ambang batas tinggi (200-240 mg/dl). Kadar kolesterol total normal 19 orang (38%), sedang 14 orang (28%) dan tinggi 17 orang (34%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia sangat berisiko mengalami kolesterol tinggi.

Selain itu mengingat bahwa responden adalah Wanita *Menopause*, maka berdasarkan teori keadaan ini disebabkan oleh banyak hal, di antaranya adalah produksi hormon estrogen semakin berkurang saat seorang wanita memasuki masa *Menopause*, dirinya akan kehilangan fungsi penyeimbang tersebut, sehingga kadar kolesterol di dalam tubuhnya akan lebih sulit terkontrol, sehingga terjadi peningkatan kadar kolesterol.

Jika dikaitkan dengan pekerjaan dimana mayoritas responden adalah purna tugas dan memiliki penghasilan, maka dalam penyediaan makanan sehari-hari melebihi dari Standard kebutuhan gizi dan cenderung untuk menyediakan makanan yang berlemak sehingga hal ini berhubungan dengan pola makan sehari-hari yang buruk yaitu mengkonsumsi terlalu banyak lemak jenuh atau lemak trans. Biasanya lemak jenuh ditemukan dalam daging berlemak dan produk susu penuh lemak. Lemak trans sering ditemukan dalam makanan ringan kemasan atau makanan penutup.

Pada Analisa *Bivariat* dengan menggunakan Uji *Statistik Sparman 'S Rank* stela dikonsultasikan dengan menggunakan SPSS versi 23 didapatkan nilai Sig (2 tailed) 0.000, nilai ($p = 0,000$) $<$ dari 0,01 yang artinya ada hubungan antara Aktifitas Fisik Wanita Menopause dengan Kadar Kolesterol. *Corelation Coefisient* menunjukkan nilai 0,911, 256

artinya kekuatan hubungannya sangat kuat sedangkan arah hubungannya positif yang artinya searah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yunita N, dkk, bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori cukup memiliki kadar kolesterol total yang lebih rendah dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang. Hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, dan kolesterol HDL setelah dikontrol dengan variabel perancu, hasilnya menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total dan kolesterol LDL dengan koefisien korelasi masing-masing $r = -0,349$ ($p 0,001$)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori, bahwa ketika melakukan aktivitas fisik, tubuh akan melakukan pembetukan energi yang berupa adenosin triphosphate (ATP) dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga makanan yang dikonsumsi tidak banyak dibentuk menjadi kolesterol, akibatnya kadar kolesterol total di dalam tubuh menurun. Wanita *Menopause* yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki kadar kolesterol normal dibandingkan dengan Wanita *Menopause* yang memiliki aktifitas kurang (ringan).

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhroiyyah dkk aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kadar kolesterol total dan LDL. Sedangkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kadar kolesterol HDL pada masyarakat Jatinangon. Responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori cukup memiliki kadar kolesterol total yang lebih rendah dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang dengan nilai koefisien korelasinya $-0,302$ dan nilai $p=0,001$ yang menunjukkan bahwa hubungannya bermakna. Sejalan dengan teori, bahwa ketika melakukan aktivitas fisik, tubuh akan melakukan pembetukan energi yang berupa adenosin triphosphate (ATP) dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga makanan yang dikonsumsi tidak banyak dibentuk menjadi kolesterol, akibatnya kadar kolesterol total di dalam tubuh menurun.

Penelitian yang dilakukan oleh Arkanda Putri menurunnya tingkat aktifitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam perubahan profil lipid selama periode pasca *Menopause*. Dengan demikian, olahraga dapat menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida, Sementara pengurangan aktivitas fisik selama periode pasca *Menopause* meningkatkan kadar Kolesterol tersebut. Olahraga juga membantun

meningkatkan kadar kolesterol HDL pada wanita pasca *Menopause* .

Penelitian lain yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan angka kecukupan gizi makronutrien terhadap rasio kolesterol total/HDL .(Febriani Utari,2017) Pada wanita *Menopause* yang mempertahankan tingkat aktivitasnya mampu menurunkan lemak adiposa dan meningkatkan massa otot, sehingga bisa disimpulkan meskipun pada masa *Menopause* seorang wanita beresiko mengalami peningkatan berat badan bahkan beresiko mengalami obesitas akibat penurunan kadar estrogen yang berdampak pada perubahan metabolisme karbohidrat dan lemak, namun peningkatan berat badan dapat dicegah dengan tetap mempertahankan tingkat aktivitas fisik.Selain itu kebutuhan kalori juga menurun seiring dengan bertambahnya usia.Peningkatan berat badan juga dapat memengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik.Responden yang mengalami status gizi lebih dan obesitas mengungkapkan mudah mengalami kelelahan jika melakukan aktivitas yang berat, sehingga mereka hanya mampu melakukan aktivitas ringan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur sesuai dengan kemampuan tubuh Wanita *Menopause* , dengan intensitas sedang sesuai dengan anjuran didalam olahraga bermanfaat dalam menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh seseorang.

5 Kesimpulan

Status pada Wanita *Menopause* di Posyandu "Sekarsari" Tamansari Indah Bondowoso ,menunjukkan Status gizi terbanyak adalah Status Gizi normal sebanyak 53,5%. Aktivitas fisik pada Wanita *Menopause* di Posyandu"Sekarsari" Tamansari Indah Bondowoso, menunjukkan aktifitas Fisik terbanyak adalah aktifitas sedang sejumlah 56,1%. Kadar kolesterol pada Wanita *Menopause* di Posyandu"Sekarsari" Tamansari Indah Bondowoso, menunjukkan bahwa kadar kolesterol terbanyak adalah kadar kolesterol Ambang Batas Tinggi sejumlah 40%. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kadar kolestrol pada Wanita *Menopause* dengan Uji statistik dengan *Sparman,S Rank* didapatkan hasil *Sig (2 talled)* 0,081,nilai ($p = 0,81$) > dari 0,01.

Ada hubungan antara Aktivitas Fisik Wanita *Menopause* dengan Kadar Kolesterol di posyandu Lasia "Sekarsari" Tamansari Indah Bondowoso dengan menggunakan Uji *Statistik Sparman S*

Rank didapatkan nilai *Sig (2 talled)* 0.000,nilai ($p = 0,000$) < dari 0,01.

6 Referensi

- Adhitya, Dhimas Surya. 2016. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anonimous. Aktivitas Fisik ringan, sedang, berat. <https://www.family.abbott/id-id/ensure/tools-and-resources/tips-on-how-to-live-strong/fitness/light-moderate-and-vigorous-physical-activities.html> diakses tanggal 16 Maret 2023 .
- Badan Pusat Statistik. 2022. Statistik Penduduk Usia Lanjut, Jakarta
- Delviana. 2020. Hubungan antara gaya hidup, status gizi, dengan kolesterol, ASN di Kecamatan Siulak mukai Kabupatena Kerinci
- Departemen Kesehatan. 2010. Keputusan Menteri Kesehatan RI No 229/Menkes/ SK/210 tentang Pedoman Asuhan Kebidanan, Jakarta
- Fadli, dr. Rizal. 2022. Kolesterol. <https://www.halodoc.com/kesehatan/kolesterol>. diakses 16 Maret 2023
- Febriana Utari Supomo Sunu*), Galih Permadi, Fenty. Hubungan Antara Aktifitas Fisk dan Angka Kecukupan Gizi Makronutrien Terhadap Rasio Kolesterol Total / HDL Pada Masyarakat Pedesaan , 2017,Yogyakarta
- Herdianawati C.,Nugroho,R,H., Purwanti.R. 2022. Hubungan IMT dan Lingkar Perut Terhadap Kadar Kolesterol Tabel di Pos Pembinaan Terpadu (PosBinda), Baciro Gondokusuma Yogyakarta, Jurnal Pemuda Indonesia, Vol 13, Nomor 2, November 2022
- Kartini. 2020. Analisa Fakta-fakta yang berhubungan dengan Usia *Menopause* , Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia.
- Kemenkes, P2PTM, Kemenkes RI, 2019. Aktivitas Fisik. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kemenkes, P2PTM, 2019, Batas Ambang Indeks Masa Tubuh. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2>

ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt

Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, 2022 :
[//yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol](http://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol)

Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, 2022, Kolesterol, [/yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol-text=DiIndonesiapenderitakolesterobisa,kesehatan-bahkan-bisa-menyebabkan-kematian](http://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol-text=DiIndonesiapenderitakolesterobisa,kesehatan-bahkan-bisa-menyebabkan-kematian).

Khotimah, S.K., Rahmawati,T.,PertiwiD., Kusudaryati,D.2017,Hubungan Asupan lemak dan Status Gizi Dengan kadar Kolesterol di Posyandu Lansia Desa Suguhan Boyolal, Skrpisi S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah, Surakarta

Kusumo, Prasetyo Mahendra. 2020. Buku Pemantauan Aktivitas fisik. The Journal Publishing. Yogyakarta

Nursalam. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi ke 5 Salemba Medika, Jakarta

Notoatmodjo, Soekidjo, Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan ,2017, Rineka Cipta, Jakarta

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metode Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.

Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair.

Sari, L. P., & Djannah, S. N. 2020. *Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil: Compliance With Tablet Fe Consumption In Pregnant Women. Quality : Jurnal Kesehatan, 14(2), 113–118.*
<https://doi.org/10.36082/qjk.v14i2.103>

Sembiring, R., Lestari, J., & Adenora. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Mengonsumsi Zat Besi di Desa Garingging Tahun 2019. *Chmk Health Journal, 4(2), 183–189.*

Sjahriani, Tessa dan Faridah, Vera. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Vol 5, No2, April 2019.*

Susiloningtyas, I. 2021. Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. *Jurnal UNISSULA - Majalah Ilmiah Sultan Agung, 50, 128.*
Diambil dari
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/majalahilmiahsultanagung/article/view/74>

Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta

Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan.* Surabaya: CV Jakad Publishing.

Wasiah, Asyaul. 2020. *Hubungan Keteraturan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil D*