

ABSTRAK

Kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu prediktor terhadap peningkatan kadar kolesterol total, juga sebagai penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular dan metabolik. Hal ini menjadi masalah kesehatan bagi karyawan dan berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total pada karyawan UPT K3 Surabaya.

Metode penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden 50 orang karyawan UPT K3 Surabaya. Variabel penelitian meliputi status gizi (IMT), aktivitas fisik dan kadar kolesterol total. IMT merupakan rasio berat badan (kg/tinggi badan pangkat dua (m), diukur dengan menggunakan timbangan mikrotoise dengan ketelitian 0,1 cm. Aktivitas Fisik menggunakan kuisioner dengan penilaian *Baecke Activity Scale*. Kadar Kolesterol Total diukur dengan pengambilan darah vena dan dianalisis dilaboratorium. Analisis Data menggunakan *uji chi square*.

Hasil penelitian didapatkan, untuk status gizi normal dan obesitas hampir setengahnya dengan kadar kolesterol total tinggi. Hasil uji $\rho = 0,121 > \alpha = 0,01$, Maka H_0 diterima berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan kadar kolesterol total pada karyawan UPT K3 Surabaya. Untuk responden dengan aktivitas fisik berat sebagian besar didapatkan kelebihan kadar kolesterol total. Hasil uji $\rho = 0,052 > \alpha = 0,01$, Maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada karyawan UPT K3 Surabaya.

Tidak ada hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada karyawan UPT K3 Surabaya. Peningkatan kadar kolesterol pada responden mungkin disebabkan faktor lain yang perlu diteliti lebih lanjut, seperti asupan makanan dan tingkat stress pekerjaan.

Kata kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kolesterol Total