

ABSTRAK

Saat ini aktivitas fisik pada masyarakat semakin menurun. Untuk melakukan aktivitas fisik, manusia memerlukan energi yang didapat dari makanan. Jika pemakaian energi menurun, maka makanan yang harusnya dibentuk menjadi energi akan diubah menjadi kolesterol. Karena itu aktivitas fisik dapat menentukan kadar kolesterol seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia Di Posyandu Rekso Werdho Karangrejo sawah 3 Wonokromo Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di posyandu Rekso Werdho Karangrejo Sawah 3. Besar sampel sebanyak 36 responden yang di ambil menggunakan *simple random sampling (Probability Sampling)*. Variabel independen aktivitas fisik dan variabel dependen adalah kadar kolesterol. Pengolahan data diperoleh dari kuesioner dan observasi, analisis menggunakan uji rank spearman.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil dari analisis data didapatkan $\rho < \alpha$ atau $0,003 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia Di Posyandu Rekso Werdho Karangrejo Sawah 3 Wonokromo Surabaya.

Simpulan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kadar kolesterol pada masyarakat terutama pada lansia di posyandu Rekso Werdho Karangrejo Sawah 3 Wonokromo Surabaya.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kadar Kolesterol