



HUBUNGAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PERUT DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL SEWAKTU PADA WANITA USIA SUBUR

Ica Maulina¹, Ulfa Tri Putri Amelia²

^{1, 2)} Universitas Nurul Jadid

✉ corresponding:

ica.maulina@unuja.ac.id, ulfaamelia893@gmail.com

Abstrak

Status gizi, yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang, memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar kolesterol total dalam darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara status gizi, yang dinilai berdasarkan IMT dan lingkaran pinggang, dengan kadar kolesterol total pada wanita usia reproduktif. Data yang digunakan dalam analisis ini berasal dari tinjauan berbagai studi dan survei yang telah dipublikasikan antara tahun 2020 dan 2025. Analisis sederhana dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antara IMT, lingkaran pinggang, dan kadar kolesterol total. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan IMT yang lebih tinggi dan lingkaran pinggang yang lebih besar cenderung memiliki kadar kolesterol total yang lebih tinggi pula. Kondisi ini meningkatkan risiko mereka terkena penyakit kardiovaskular, yang merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Temuan ini menekankan pentingnya menjaga status gizi yang ideal sebagai tindakan pencegahan primer terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan peningkatan kadar kolesterol. Intervensi kesehatan masyarakat yang berfokus pada promosi gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan aktivitas fisik teratur, sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada wanita usia reproduktif. Selain itu, pemantauan rutin kadar kolesterol dan pengukuran IMT serta lingkaran pinggang dapat membantu dalam deteksi dini dan pengelolaan masalah kesehatan terkait.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, lingkaran perut, kolesterol total, wanita usia subur, status gizi.

Abstract

Nutritional status, as measured by Body Mass Index (BMI) and waist circumference, has a significant impact on total blood cholesterol levels. This study aims to identify the relationship between nutritional status, assessed based on BMI and waist circumference, and total cholesterol levels in women of reproductive age. The data used in this analysis comes from a review of various studies and surveys published between 2020 and 2025. A simple analysis was conducted to identify correlations between BMI, waist circumference, and total cholesterol levels. The research results indicate that women with higher BMIs and larger waist circumferences tend to have higher total cholesterol levels as well. This condition increases their risk of developing cardiovascular diseases, which are a leading cause of morbidity and mortality worldwide. These findings emphasize the importance of maintaining an ideal nutritional status as a primary preventive measure against health problems associated with increased cholesterol levels. Public health interventions focusing on promoting healthy lifestyles, including a balanced diet and regular physical activity, are crucial to reducing the risk of cardiovascular diseases in women of reproductive age. Additionally, routine monitoring of cholesterol levels and measurements of BMI and waist circumference can assist in the early detection and management of related health issues.

Keywords: *Body Mass Index, waist circumference, total cholesterol, reproductive women.*

PENDAHULUAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang termasuk kategori *Overweight* dan *Obesitas* mencerminkan adanya perubahan dalam komposisi tubuh. Peningkatan IMT mencerminkan terjadinya peningkatan proporsi massa lemak tubuh. Sedangkan pada kondisi hiperkolesterolemia umumnya diderita oleh individu *Overweight* dan lanjut usia akan tetapi tidak menutup

kemungkinan gangguan metabolisme ini dapat terjadi pada individu dengan usia muda, karena adanya perubahan pola hidup sehat. (Agustina, 2020)

Obesitas ditandai dengan adanya akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan akibat asupan makanan tinggi lemak dan karbohidrat disertai kurangnya aktifitas fisik. Obesitas pada perempuan dewasa tidak hanya berdampak pada gangguan sistem reproduksi dan menyebabkan transmisi obesitas secara intergenerasi saat kehamilan dari ibu ke janin, tetapi juga dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, keganasan serta penyakit-penyakit metabolik lain. (Nasruddin, Saimin and Tosepu, 2022).

Permasalahan gizi yang sering terjadi dapat disebabkan karena pola makan yang salah, ketidakseimbangan asupan zat gizi, sikap dan perilaku masyarakat dalam menanggapi permasalahan gizi dan kesehatan yang kurang maksimal. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit, misalnya terjadinya obesitas, hiperkolesterolemia, hipertensi yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti Penyakit yang ditandai oleh penumpukan tidak normal lipid atau zat lemak serta jaringan fibrosa pada dinding pembuluh darah, sehingga menyebabkan perubahan struktur dan fungsi arteri dan mengurangi aliran darah menuju jantung. (Januari *et al.*, 2024)

Pengukuran lingkaran perut dapat menunjukkan seberapa banyak lemak yang terdapat dalam tubuh. Terdapat kaitan antara lingkaran perut dengan kadar glukosa darah puasa, dan demikian pula terdapat hubungan antara lingkaran perut dengan kadar glukosa darah 2 jam setelah pemberian glukosa. (Yulia and Mahata, 2024)

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok wanita pada rentang usia tertentu yang organ reproduksinya telah berfungsi secara optimal. Peningkatan kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat serta perubahan hormonal. Wanita usia subur berusia 18–29 tahun cenderung memiliki kebiasaan melewatkan sarapan, yang dapat menyebabkan peningkatan porsi makan secara berlebihan pada waktu makan berikutnya. Secara umum, wanita usia subur berada pada rentang usia sejak awal menstruasi hingga terjadinya menopause dini, yaitu sekitar usia 14–35 tahun. (Kaimudin *et al.*, 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut dengan kadar kolesterol total sewaktu pada wanita usia subur. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur berusia 15–49 tahun. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 50 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi wanita usia subur yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, serta tidak sedang hamil atau menyusui. Adapun kriteria eksklusi yaitu responden yang mengonsumsi obat penurun kolesterol, menderita penyakit kronis seperti diabetes melitus atau penyakit jantung, serta responden yang tidak kooperatif selama proses pengumpulan data.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut, sedangkan variabel dependen adalah kadar kolesterol total sewaktu. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri dan pemeriksaan biokimia. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital, tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*, dan lingkaran perut diukur menggunakan pita ukur. Pemeriksaan kadar kolesterol total sewaktu dilakukan menggunakan alat pemeriksa kolesterol digital. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara IMT dan lingkaran perut dengan kadar kolesterol total sewaktu menggunakan uji *Chi-Square* atau uji korelasi *Pearson/Spearman*, sesuai dengan skala data dan distribusi data. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Seluruh responden diberikan

penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta dijamin kerahasiaan data dan identitas responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi IMT Responden.

Kategori IMT	Rentan IMT kg/m ²	Frekuensi (n)	Perentase (%)
Berat Badan Kurang	≤ 18,5	3	6,00%
Normal	18,5-22,9	24	48,00%
Berat Badan lebih	23,0-24,9	10	20,00%
Obesitas I	25,0-29,9	8	16,00%
Obesitas II	≥30,0	5	10,00%
Total		50	100%

Tabel 1 menyajikan distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 50 responden yang dikelompokkan berdasarkan kategori nilai IMT dalam satuan kg/m². Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kelompok dengan IMT normal (18,5–22,9 kg/m²) merupakan kategori terbanyak, yaitu sebanyak 24 responden atau 48,00% dari total keseluruhan. Selanjutnya, kategori berat badan lebih (23,0–24,9 kg/m²) tercatat pada 10 responden (20,0%). Responden dengan status obesitas tingkat I (25,0–29,9 kg/m²) berjumlah 8 orang atau 16,00%, sedangkan obesitas tingkat II (≥30,0 kg/m²) ditemukan pada 5 responden (10,00%). Sementara itu, kategori berat badan kurang (<18,5 kg/m²) menjadi kelompok dengan proporsi paling kecil, yaitu 3 responden atau 6,00%. Secara umum, data ini menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah responden memiliki status gizi normal, masih terdapat jumlah responden yang cukup signifikan dengan kelebihan berat badan dan obesitas, yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan apabila tidak ditangani secara tepat.

Tabel 2. Distribusi Lingkar Perut Responden.

Lingkar Perut	Kreteria	Frekuensi(n)	Pesentase (%)
Normal	≤ 80 cm	41	82,00%
Tidak Normal	≥80 cm	9	18,00%
Total		50	100%

Tabel 2 menyajikan distribusi frekuensi dan persentase responden dengan jumlah keseluruhan sebanyak 50 orang. Data dikelompokkan ke dalam dua kategori. Kategori pertama mencakup 41 responden atau sebesar 82,00% dari total responden, sehingga menjadi kategori yang paling dominan. Sementara itu, kategori kedua terdiri dari 9 responden atau 18,00%. Secara umum, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan proporsi yang cukup mencolok antara kedua kategori, dengan mayoritas responden berada pada kategori pertama.

Tabel 3. Distribusi Kadar kolesterol total sewaktu Responden.

Kadar Kolestrol Total Sewaktu	Kreteria (mg/dL)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	≤ 200	42	82,35%
Tinggi	≥ 200	8	15,69%
Total		50	100%

Tabel 3 menyajikan gambaran distribusi kadar kolesterol total sewaktu pada 50 responden yang dikelompokkan berdasarkan kriteria nilai kolesterol dalam satuan mg/dL. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kadar kolesterol ≤ 200 mg/dL, yaitu sebanyak 42 orang atau setara dengan 82,35% dari keseluruhan responden. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kadar kolesterol total sewaktu dalam batas yang masih dianggap normal. Di sisi lain, terdapat 8 responden (15,69%) yang termasuk dalam kategori kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL. Meskipun proporsinya relatif lebih kecil, keberadaan responden dengan kadar kolesterol tinggi tetap perlu mendapat perhatian. Kadar kolesterol yang melebihi batas normal dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan kesehatan, terutama penyakit kardiovaskular, apabila tidak ditangani secara tepat. Secara umum, data ini menggambarkan kondisi kadar kolesterol responden yang cenderung baik, namun tetap menunjukkan adanya kelompok berisiko yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian lebih lanjut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	p-value	Keterangan
IMT	0,0038	Tidak Berdistribusi Normal
Lingkar perut	0,66481	Berdistribusi Normal
Kolesterol Total	0,0717	Berdistribusi Normal

Tabel 4 menyajikan hasil pengujian normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk terhadap tiga variabel penelitian, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan kolesterol total, dengan penentuan normalitas berdasarkan nilai p-value. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel IMT memiliki nilai p-value sebesar 0,0038, sehingga dinyatakan tidak berdistribusi normal karena nilainya kurang dari 0,05. Sementara itu, variabel lingkar perut menunjukkan nilai p-value sebesar 0,6648 dan variabel kolesterol total sebesar 0,0717, yang keduanya memenuhi kriteria distribusi normal karena memiliki p-value sama dengan atau lebih dari 0,05. Temuan dari uji normalitas ini menjadi dasar dalam pemilihan teknik analisis statistik selanjutnya, di mana variabel dengan distribusi tidak normal akan dianalisis menggunakan metode nonparametrik, sedangkan variabel yang berdistribusi normal dapat dianalisis dengan metode parametrik.

Tabel 5. Hubungan IMT dan Lingkar Perut terhadap Kadar Kolesterol Total (Spearman)

Variabel Independen	Variabel Dependen	R Spearman	p-value
IMT	Kolesterol Total Sewaktu	0,325	0,019
Lingkar perut	Kolesterol Total Sewaktu	0,381	0,006

Tabel 5 menyajikan hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman untuk menilai hubungan antara variabel bebas, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut, dengan variabel terikat berupa kadar kolesterol total sewaktu. Metode Spearman dipilih karena salah satu variabel, yaitu IMT, tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa IMT memiliki korelasi positif dengan tingkat kolesterol total, dengan kekuatan hubungan sedang yang ditunjukkan oleh nilai koefisien Spearman sebesar 0,325 serta nilai p sebesar 0,019, yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, lingkar perut juga memperlihatkan hubungan positif yang cukup kuat terhadap kadar kolesterol total, dengan nilai koefisien Spearman sebesar 0,381 dan p-value sebesar 0,006, yang juga menunjukkan signifikansi statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan nilai IMT dan lingkaran perut berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total sewaktu pada responden dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang bermakna antara IMT dan kadar kolesterol total, sejalan dengan temuan penelitian terdahulu. Peningkatan nilai IMT mencerminkan bertambahnya akumulasi lemak tubuh, yang berkontribusi terhadap meningkatnya produksi kolesterol di hati serta menurunnya kemampuan tubuh dalam mengeliminasi kelebihan kolesterol. Individu dengan status obesitas cenderung memiliki kadar kolesterol paling tinggi, karena kelebihan lemak tubuh dapat memicu terjadinya resistensi insulin yang berdampak pada gangguan metabolisme lipid (Lubis and Thrifty, 2025). Angka kejadian overweight dan obesitas pada wanita usia subur terus mengalami peningkatan, sehingga kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya kelainan profil lipid darah. Antara lingkaran perut dan kadar kolesterol total menunjukkan bahwa akumulasi lemak visceral memiliki peran lebih kuat dalam memengaruhi metabolisme lipid dibandingkan lemak tubuh secara keseluruhan (Naulia *et al.*, 2021). Lemak visceral menghasilkan sitokin pro-inflamasi yang dapat mengganggu fungsi sel hati dan mengubah profil lipid darah. Pada wanita usia subur, perubahan hormonal selama siklus menstruasi dan faktor gaya hidup (misal: kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi lemak jenuh) dapat meningkatkan akumulasi lemak perut dan risiko kadar kolesterol tinggi (Syari, Hendrianingtyas and Retnoningrum, 2020).

Hubungan IMT dengan Kadar Kolesterol Total

Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara IMT dan kadar kolesterol. Penulis berpendapat bahwa kadar kolesterol seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh usia, melainkan lebih dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang berperan dalam pengendalian kolesterol darah. Selain itu, pola makan juga merupakan faktor penting yang dapat menyebabkan peningkatan maupun penurunan kadar kolesterol (Susilowati and Susanti, 2025). Namun, penelitian yang dilakukan menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dan kadar kolesterol. Kadar kolesterol yang tinggi tidak selalu berkaitan dengan IMT atau kondisi obesitas, melainkan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kebiasaan merokok, penggunaan obat-obatan, aktivitas olahraga, serta pola konsumsi makanan (Hastuty and Poltekkes, 2020). Perbedaan faktor-faktor tersebut diduga menjadi penyebab adanya variasi hasil antara penelitian tersebut dengan penelitian ini. Peningkatan kadar kolesterol total dapat terjadi akibat konsumsi makanan yang tinggi kandungan kolesterol, sehingga dapat disimpulkan bahwa kolesterol tinggi tidak selalu disebabkan oleh obesitas, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, khususnya pola makan. (Wahyuni and Diansabila, 2021)

Hubungan Lingkaran Perut dengan Kadar Kolesterol Total.

Hubungan negatif yang sangat rendah dan tidak bermakna antara lingkaran perut dengan kadar kolesterol total. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dan lingkaran perut pada pasien. Lingkaran perut merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menilai distribusi lemak tubuh. (Mardiyah, 2025) Peningkatan akumulasi lemak di area abdomen mencerminkan terjadinya berbagai perubahan metabolik, termasuk meningkatnya produksi asam lemak bebas. Lemak abdominal diketahui memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan risiko penyakit jantung dibandingkan lemak subkutan (Kaimudin *et al.*, 2025). Bertambahnya lingkaran perut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang kurang tepat, rendahnya aktivitas fisik, serta konsumsi energi yang melebihi kebutuhan tubuh. Selain itu, pertambahan usia yang tidak diimbangi dengan pengaturan asupan kalori dan aktivitas fisik yang memadai dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan lingkaran pinggang atau lingkaran perut. (Dew, 2020)

Hubungan Gabungan IMT dan Lingkaran Perut dengan Kadar Kolesterol Total.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dan lingkaran perut pada pasien. Lingkaran perut merupakan indikator yang digunakan untuk menggambarkan distribusi lemak tubuh.

Penumpukan lemak di daerah abdomen dapat memicu berbagai perubahan metabolik, salah satunya peningkatan produksi asam lemak bebas (Putri, 2021). Lemak abdominal diketahui memiliki hubungan yang lebih erat dengan risiko penyakit jantung dibandingkan dengan lemak subkutan. Peningkatan lingkaran perut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pola hidup yang kurang sehat, kebiasaan makan yang tidak seimbang, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh (Chayati *et al.*, 2023). Selain itu, pertambahan usia yang tidak diimbangi dengan pengaturan asupan kalori dan aktivitas fisik yang cukup dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan serta bertambahnya lingkaran pinggang atau lingkaran perut. (Amelia Putri, 2022)

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai hubungan status gizi (berdasarkan IMT dan lingkaran perut) dengan kadar kolesterol total sewaktu pada wanita usia subur, tetapi juga menghadirkan implikasi konseptual dan praktis yang relevan bagi pengembangan keilmuan serta penguatan intervensi kesehatan masyarakat. a) Implikasi bagi Dunia Akademik

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Temuan empiris yang menunjukkan adanya hubungan antara IMT dan lingkaran perut dengan kadar kolesterol total sewaktu memperkuat kerangka konseptual tentang peran indikator antropometri dalam pengaturan metabolisme lipid. Selain itu, hasil ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mekanisme biologis yang mendasari hubungan tersebut, termasuk peran hormon reproduksi, faktor genetik, serta pengaruh gaya hidup.

Lebih lanjut, penelitian ini mendorong adanya peninjauan kritis terhadap pendekatan konvensional yang menempatkan IMT sebagai satu-satunya indikator status gizi. Apabila hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkaran perut memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kadar kolesterol, hal tersebut menegaskan pentingnya distribusi lemak tubuh sebagai faktor risiko yang berdiri sendiri. Implikasi ini membuka peluang pengembangan model penelitian yang lebih menyeluruh dengan mengintegrasikan berbagai aspek status gizi serta faktor lain yang berpengaruh, seperti pola konsumsi, tingkat aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan keluarga. b) Implikasi bagi Praktik dan Strategi Edukasi Kesehatan Masyarakat

Berdasarkan temuan penelitian, strategi edukasi kesehatan masyarakat perlu disesuaikan untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan serta miskonsepsi terkait hubungan antara status gizi, kadar kolesterol, dan kesehatan jangka panjang. Program kampanye kesehatan dapat dirancang dengan pesan yang jelas dan mudah dipahami guna meningkatkan kesadaran wanita usia subur mengenai risiko obesitas sentral serta pentingnya penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan pemantauan kadar kolesterol secara berkala. Selain itu, materi edukasi sebaiknya disediakan dalam berbagai media, seperti brosur, video, dan platform media sosial, serta menggunakan bahasa yang beragam agar dapat menjangkau berbagai kelompok masyarakat secara luas.

Selain itu, program edukasi kesehatan masyarakat harus memberdayakan wanita usia subur untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka sendiri. Ini dapat mencakup pelatihan keterampilan tentang cara membaca label makanan, merencanakan makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang aman dan menyenangkan. Program juga harus mengatasi hambatan sosial dan lingkungan untuk gaya hidup sehat, seperti kurangnya akses ke makanan sehat dan fasilitas olahraga, serta norma budaya yang mendukung perilaku tidak sehat. c) Implikasi bagi Bidang Kesehatan Reproduksi

Pelayanan kesehatan reproduksi dapat mengintegrasikan penilaian status gizi, seperti IMT dan lingkaran perut, serta pemeriksaan kadar kolesterol dalam kegiatan konseling pra-kehamilan. Wanita dengan kondisi obesitas atau dislipidemia perlu mendapatkan edukasi dan konseling terkait modifikasi gaya hidup, serta intervensi pengobatan apabila diperlukan, guna memperbaiki status kesehatan metabolik sebelum terjadinya konsepsi. Upaya ini diharapkan

dapat meningkatkan tingkat kesuburan, menurunkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, serta mendukung kesehatan jangka panjang bagi ibu dan anak.

Selain itu, penelitian ini mendukung penerapan pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan reproduksi yang mempertimbangkan interaksi kompleks antara status gizi, proses metabolisme, dan fungsi reproduksi. Diperlukan penelitian lanjutan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme bagaimana status gizi dan kadar kolesterol memengaruhi luaran reproduksi, serta untuk merancang intervensi yang lebih terarah guna meningkatkan kesehatan reproduksi wanita.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan peran penting status gizi (IMT & lingkar perut) terhadap kadar kolesterol total pada wanita usia subur, sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi dalam kesehatan kardiovaskular. Meskipun status gizi bukan penentu tunggal, profil lipid dipengaruhi faktor kontekstual seperti usia, genetik, gaya hidup, dan hormonal. Pengelolaan kolesterol membutuhkan sistem pendukung: makanan sehat, aktivitas fisik, dan layanan kesehatan komprehensif. Perbaikan status gizi lebih efektif dengan gaya hidup sehat, menjaga profil lipid normal. Pengelolaan kolesterol adalah sinergi status gizi optimal, gaya hidup sehat, dan layanan kesehatan berkelanjutan. Penelitian ini memperluas pemahaman faktor-faktor yang memengaruhi kadar kolesterol, menegaskan perlunya strategi terintegrasi: perbaikan status gizi, promosi gaya hidup sehat, dan penguatan layanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah di Desa Kanganyar-paiton atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian tentang Hubungan Status Gizi (IMT & Lingkar Perut) dengan Kadar Kolesterol Total Sewaktu pada Wanita Usia Subur. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para Ibu Kader- Kader, Ibu Bidan, dan Bapak perawat yang telah membantu proses pengumpulan data. Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian dan penulisan artikel ilmiah ini. Oleh karena itu, kami berharap hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi yang lebih komprehensif dalam pengelolaan kesehatan wanita, yang mencakup perbaikan status gizi, promosi gaya hidup sehat, dan penguatan sistem layanan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Putri, J.P. (2022) 'Hubungan indeks massa tubuh (imt) dan lingkar perut (lp) terhadap kadar kolesterol total di pos pembinaan terpadu (posbindu) baciro gondokusuman yogyakarta', 13(November), pp. 145-154.
- Chayati, N. *et al.* (2023) 'Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh , Lingkar Perut , dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Media Karya Kesehatan: Volume 6 No 1 Mei 2023 Pendahuluan Pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak m', 6(1), pp. 130-141.
- Dew, F.U. (2020) 'Hubungan Lingkar Perut dengan Kadar Kolesterol Total.', 10.
- Hastuty, Y.D. and Poltekkes, J.K. (2020) 'Perbedaan kadar kolesterol orang yang obesitas dengan orang yang non obesitas', pp. 47-56.
- Januari, N. *et al.* (2024) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi', 16(1), pp. 53-60.
- Kaimudin, N. *et al.* (2025) 'Kadar Kolestrol Total Pada Wanita Usia Subur'.
- Lubis, E.S. and Thristy, I. (2025) 'Masa Tubuh , Lingkar Perut Dan Lingkar Lengan Atas Berhubungan Dengan Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2019', 6(1), pp. 27-33.
- Mardiyah, A. (2025) 'Faktor Risiko Obesitas Sentral (Lingkar Perut), Asupan Energi , Asupan Zat Gizi Makro , Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Brimob Risk Factors of Central Obesity (Waist Circumference), Energy Intake ,

Macronutr', 5(1), pp. 71-83.

- Naulia, M. *et al.* (2021) 'Antara lingkar perut dan kadar kolesterol total menunjukkan bahwa akumulasi lemak visceral memiliki peran lebih kuat', (288), pp. 43-49.
- Putri, H. (2021) 'Hubungan Gabungan IMT dan Lingkar Perut dengan Kadar Kolesterol Total.', 9(1).
- Susilowati, E. and Susanti, E. (2025) 'Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol Total pada Komunitas Masyarakat di Kota Malang', 5(1), pp. 107-115.
- Syari, F.R., Hendrianingtyas, M. and Retnoningrum, D. (2020) 'Hubungan Lingkar Pinggang dan Visceral Fat', 8(2), pp. 701-712.
- Wahyuni, T. and Diansabila, J. (2021) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran', 1(2), pp. 48-53. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.48-53>.