

## PENGARUH KONSUMSI MAKANAN YANG MENGANDUNG LEMAK JENUH TERHADAP PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL DI DESA NGABENREJO

Oleh;

Purhadi<sup>1)</sup>, Nurulistyawan Tri Purnanto<sup>2)</sup>, Kiki Natassia<sup>3)</sup>

- 1) Dosen Universitas An Nuur, Email: [asiandaru2@gmail.com](mailto:asiandaru2@gmail.com)
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email: [nurulistyawan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyawan.tp@gmail.com)
- 3) Dosen Universitas An Nuur, Email: [kikinatassia@gmail.com](mailto:kikinatassia@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penyakit kardiovaskuler yang diakibatkan karena tingginya kolesterol adalah penyebab kematian nomor 1 secara global, Salah satu faktor resiko penyakit kardiovaskuler adalah tingginya kolesterol darah dan semua yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang buruk. Peningkatan kasus ini disebabkan karena paparan faktor resiko seperti konsumsi lemak jenuh dan kurang serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh terhadap peningkatan kadar kolesterol di Desa Ngabenrejo puskesmas Grobogan

**Metode:** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control* yaitu suatu penelitian *survey analitik* yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan pendekatan *retrospektif*. Dengan sampel sebanyak 60 orang.

**Hasil:** Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai 0,000 ( $p = 0,000$ ), artinya nilai  $p < 0,05$ . Nilai  $p < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh terhadap peningkatan kadar kolesterol warga desa Ngabenrejo.

**Simpulan:** Berdasarkan hasil *chi-square* dapat disimpulkan terdapat pengaruh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh terhadap peningkatan kadar kolesterol di desa Ngabenrejo

**Kata Kunci :** Konsumsi Makan, Lemak Jenuh, Kadar Kolesterol

***THE EFFECT OF FOOD CONSUMPTION CONTAINING SATURATED FATS ON INCREASING OF CHOLESTEROL LEVELS IN THE VILLAGE OF NGABENREJO***

By;

Purhadi<sup>1)</sup>, Nurulistyan Tri Purnanto<sup>2)</sup>, Kiki Natassia<sup>3)</sup>

1) *Lecturer of Universitas An Nuur*, Email; [asiandaru2@gmail.com](mailto:asiandaru2@gmail.com)

2) *Lecturer of Universitas An Nuur*, Email: [nurulistyan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyan.tp@gmail.com)

3) *Lecturer of Universitas An Nuur*, Email: [kikinatassia@gmail.com](mailto:kikinatassia@gmail.com)

***ABSTRACT***

***Background :*** Cardiovascular disease caused by high level of cholesterol was the number 1 cause of death globally. One of the risk factors of cardiovascular disease was high blood cholesterol and everything associated with poor eating habits. The increase of this case was caused by exposure of risk factors such as consumption of saturated fat and lack of fiber. This study was to determinethe effect of food consumption containing saturated fats on increasing of cholesterol levels in the village of Ngabenrejo

***Methodology:*** The design used in this study was case control, which was an analytical survey which concerned about how risk factors were studied with a retrospective approach. Samples in the study were 60 people.

***Results :***The results of data analysis using the chi-square test obtains a value of 0,000 ( $p = 0,000$ ), it means that the value of  $p < 0.05$ . The value of  $p < 0.05$  means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there were an effect of consumption of foods containing saturated fats on increasing of cholesterol levels on the village of Ngabenrejo.

***Conclusion:*** Based on the results of chi-square, it can be concluded that there were an effect of consumption of foods containing saturated fats on increasing cholesterol levels on the villagers of Ngabenrejo

***Keyword :*** Food Consumption, Saturated Fats, Cholesterol Levels

## PENDAHULUAN

Tingginya penyakit kardiovaskuler masih menjadi penyebab kematian pertama secara global di seluruh negara. Tercatat lebih dari 17,7 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit kardiovaskuler termasuk Indonesia. Data mencatat sebanyak lebih dari 35,9% penduduk Indonesia meninggal akibat kolesterol termasuk Kabupaten Grobogan yang memiliki jumlah penderita jantung akibat hiperkolesterolemia mencapai 11.676 kasus (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2016). Salah satu faktor resiko penyakit kardiovaskuler adalah tingginya kolesterol darah dan semua yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang buruk (Iskandar et al., 2017). seiring kemajuan era globalisasi yang semakin modern banyak orang yang melupakan pentingnya pola makan dan konsumsi asupan makanan yang sehat yang menjadi kunci terhindar dari serangan penyakit jantung (Sutaryo, 2011).

Hiperkolesterolemia merupakan peningkatan kadar kolesterol dalam darah yang dapat mengakibatkan aterosklerosis sebagai penyebab utama dari penyakit jantung. Hiperkolesterolemia ini disebabkan adanya konsumsi lemak jenuh yang berlebih sebagai akibat dari buruknya perilaku konsumsi makanan pada penderita. Secara umum, penderita mengaku sering makan makanan

berminyak, santan, telur, dan lemak daging. Selain itu, bahan lain seperti ayam goreng, ikan sarden, sosis, daging merah, mentega dan susu murni (*whole milk*) juga merupakan penyebab tingginya kolesterol dalam darah.

Perilaku konsumsi yang tidak sehat ini akan meningkatkan kadar kolesterol darah sehingga berpotensi terhadap timbulnya penyakit jantung yang menjadi penyebab kematian pada penderita. Hal ini tentunya perlu mendapat perhatian agar dapat mengetahui kaitannya antara perilaku konsumsi makanan lemak jenuh dengan peningkatan kadar kolesterol. Hal ini bertujuan agar masyarakat mampu untuk berperilaku hidup sehat serta melakukan pencegahan dari risiko penyakit jantung akibat peningkatan kadar kolesterol darah. Secara tidak langsung, dapat mencegah timbulnya penyakit jantung dan menurunkan risiko kematian yang diakibatkan dari peningkatan kadar kolesterol sebagai penyebab utama penyakit jantung.

Data dari Puskesmas Grobogan yang diperoleh dari laboratorium menunjukkan prevalensi penderita yang mengalami hiperkolesterol pada tahun 2014 sebanyak 25 orang yang terdiri dari beberapa desa yang masuk wilayah kerja Puskesmas Grobogan, Pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 36 orang, Tahun 2016 dan tahun 2017 mengalami

peningkatan penderita yang mengalami hiperkolesterol mencapai 45 orang yang terdiri dari beberapa desa antara lain desa Karangrejo berjumlah 6 orang, desa Getasrejo berjumlah 10 orang, desa Tanggunharjo berjumlah 4 orang, desa Putatsari berjumlah 5 orang, desa Teguhan berjumlah 5 orang dan desa Ngabenrejo berjumlah 15 orang (Puskesmas Grobogan, 2017).

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control* yaitu suatu penelitian *survey analitik* yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan pendekatan *retrospektif*. Dengan kata lain, efek (penyakit atau status kesehatan) diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi

ada atau terjadinya pada waktu yang lalu (Notoatmodjo, 2012);

Penelitian ini menggunakan Rancangan penelitian komparatif dengan mengkaji perbandingan terhadap pengaruh (EFEK) dengan pendekatan Case control / Retrospektif (peneliti observasi variabel dependen terlebih dahulu (efek), kemudian melihat variabel independen (resiko). (Nursalam 2014).

## HASIL

**Tabel 1;** Distribusi Pengaruh Konsumsi Makanan Yang Mengandung Lemak Jenuh Terhadap Kadar Kolesterol

Kategori Konsumsi Makanan yang Mengandung Lemak Jenuh	Kadar Kolesterol		Total
	Normal (Kelompok Kontrol)	Tidak Normal (Kelompok Kasus)	
Buruk	Frekuensi (n)	10	25
	Presentase (%)	28.6%	71.4%
Baik	Frekuensi (n)	20	5
	Presentase (%)	80.0%	20.0%
Total		30	30
		50.0%	50.0%

**Tabel 2;** Hasil Uji *Chi Square*

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	15.429 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	13.440	1	.000		
Likelihood Ratio	16.279	1	.000	.000	.000
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	15.171	1	.000		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	60				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,50.

b. Computed only for a 2x2 table

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 10 orang mempunyai konsumsi makan lemak jenuh yang buruk tetapi mempunyai kadar kolesterol yang normal, sedangkan didapat juga 5 orang mempunyai konsumsi makan lemak jenuh yang baik tetapi mempunyai kadar kolesterol yang tidak normal, menurut peneliti dan dari sumber sumber teori dan jurnal telah disimpulkan bahwa kadar kolesterol dipengaruhi bukan hanya dari faktor konsumsi makanan lemak jenuh yang buruk akan tetapi juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti : usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

Menurut (Roslizawaty, 2015) asupan gizi atau konsumsi makanan merupakan salah satu faktor resiko lingkungan utama dari penyakit kardiovaskuler melalui kolesterol darah, asupan asam lemak jenuh yang umumnya berasal dari produk hewani jika dikonsumsi dalam jumlah banyak

secara signifikan akan meningkatkan kadar LDL kolesterol darah maupun HDL kolesterol.

Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi, yaitu dari makanan yang merupakan sumber lemak, peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3mg/dL, untuk menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan mengkonsumsi serat serta vitamin yang tinggi sehingga kadar kolesterol dalam darah menurun (Yani, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri, 2016) dengan hasil analisis menggunakan *pearson product moment* didapat hasil uji statistik ada hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total didapat nilai  $p=0,007$ , hal ini menunjukkan  $p < 0,05$  yang berarti ada hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total darah

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayuandira, 2012) dari segi konsumsi makan, responden dengan asupan lemak berkebih 9 kali lebih beresiko hiperkolesterolemia, responden yang kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur juga beresiko mengalami hiperkolesterolemia daripada responden yang cukup dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

### KESIMPULAN

Hasil uji yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh terhadap peningkatan kadar kolesterol di desa Ngabenrejo ditunjukkan dengan nilai *Pearson Chi-Square* dengan nilai *significancy* adalah 0,000.

penelitian yang dilakukan (Putri, 2016) dengan hasil analisis menggunakan *pearson product moment* didapat hasil uji statistik ada hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total didapat nilai  $p=0,007$ , hal ini menunjukkan  $p < 0,05$  yang berarti ada hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total darah

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Badriyah, L. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kadar Kolesterol Total Pada Anggota Klub*

*Senam Jantung UIN Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Syarif Hidayatullah.

Graha, C.K. (2010). *100 Questions & Answers : Cholesterol*. Jakarta: PT. Komputindo

Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Laporan Penyakit Tidak Menuar (PTM)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mark L. Dreher & Adrienne J. Davenport. (2013). *Hass Avocado Composition and Potential Health Effects, Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53:7, 738-750, DOI: 10.1080/10408398.2011.556759

Mukminah (2016) Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak jenuh terhadap kadar kolesterol total penderitanya jantung koroner (e-issn: 2548-5741, p-issn: 2527-3310)

Ni Komang Wiardani ,Sri Sugiani, Gumala (2011) Konsumsi lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol sebagai faktor risiko sindroma metabolik pada masyarakat perkotaan di Denpasar jurnal gizi klinik indonesia Vol. 7, No. 3, Maret 2011: 121-128

Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Nursalam 2014, Metodologi penelitian ilmu keperawatan, pendekatan praktis, salemba medika jakarta

Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2016. *Laporan Kesehatan Provinsi Jawa*

- Tengah*. Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jateng.
- Puskesmas Grobogan. 2019. *Laporan Prevalensi Penderita Hiperkolesterolemia*. Grobogan: Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan
- Riskesdas, 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Setiadi. (2008). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu;
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alvabeta
- WHO. (2015). *Potention Cardiovascular Mortality Reductions With Stricter Food Policies In The United Kingdom Of The Great Britain And Northern*