



HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTROL PADA MASYARAKAT DI DESA KEUTAPANG KECAMATAN KRUENG SABEE

Nurul Amna¹, Cut Rahmi Muharrina*², Saufa Yarah³

¹Program Studi Pendidikan Diploma Tiga (D3) Keperawatan, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

^{2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

*Correspondence Address : amie@abulyatama.ac.id

Abstrak

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak dalam darah yang dibutuhkan tubuh, namun jika kadarnya berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Pola makan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kadar kolesterol, khususnya konsumsi lemak jenuh, kolesterol, dan gula sederhana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kadar kolesterol pada masyarakat di Desa Keutapang, Kecamatan Krueng Sabee, Kabupaten Aceh Jaya. Metode penelitian menggunakan desain *case control* dengan pendekatan retrospektif. Sampel berjumlah 86 responden yang terbagi menjadi kelompok kasus (kolesterol tinggi) dan kelompok kontrol (kolesterol normal). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola makan dan alat ukur kadar kolesterol digital Easy Touch/GCU. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan Continuity Correction. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kadar kolesterol ($p = 0,017 < \alpha = 0,05$), dengan Odds Ratio (OR) = 3,205 dan Confidence Interval (CI) 95% (1,317-7,798). Responden dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami kadar kolesterol tinggi dibandingkan dengan pola makan baik. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi gizi untuk mendorong perilaku makan sehat dalam upaya pencegahan hiperkolesterolemia.

Kata Kunci: Pola makan, kadar kolesterol, masyarakat, *case control*

Abstract

Cholesterol is a component of blood fat that the body needs, but excessive levels can increase the risk of cardiovascular disease. Diet is one factor that influences cholesterol levels, especially the consumption of saturated fat, cholesterol, and simple sugars. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and cholesterol levels in the community in Keutapang Village, Krueng Sabee District, Aceh Jaya Regency. The research method used a case-control design with a retrospective approach. The sample consisted of 86 respondents divided into a case group (high cholesterol) and a control group (normal cholesterol). Data were collected using a dietary questionnaire and a digital cholesterol level measuring device Easy Touch/GCU. Data analysis was performed using the Chi-Square test with Continuity Correction. The results showed a significant relationship between dietary patterns and cholesterol levels ($p = 0.017 < \alpha = 0.05$), with an Odds Ratio (OR) = 3.205 and a 95% Confidence Interval (CI) (1.317-7.798). Respondents

with poor diets had a higher risk of high cholesterol levels compared to those with healthy diets. This finding underscores the importance of nutrition education interventions to promote healthy eating behaviors in preventing hypercholesterolemia.

Keywords: Diet, cholesterol levels, community, case control

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak dalam darah yang berperan penting bagi tubuh, namun jika kadarnya berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan aterosklerosis. Salah satu faktor yang memengaruhi kadar kolesterol adalah pola makan, khususnya konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan gula sederhana. Pola makan yang tidak seimbang, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, dan daging berlemak, dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Sebaliknya, pola makan yang sehat dengan asupan serat, sayur, buah, dan lemak tak jenuh dapat membantu menjaga kadar kolesterol tetap normal (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Di Desa Keutapang, Kecamatan Krueng Sabee, sebagian masyarakat memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang cenderung tinggi minyak, santan, dan gorengan, yang merupakan bagian dari budaya kuliner setempat. Meskipun makanan tersebut menjadi bagian dari tradisi, kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolisme lipid, termasuk hiperkolesterolemia. Berdasarkan pengamatan awal, pengetahuan masyarakat tentang hubungan pola makan dengan kadar kolesterol masih terbatas, sehingga perilaku makan sehat belum menjadi prioritas (Suryani, 2022).

Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti mengingat tingginya angka penyakit degeneratif di masyarakat yang salah satunya dipicu oleh kadar kolesterol yang tidak terkontrol. Penelitian mengenai hubungan pola makan terhadap kadar kolesterol di Desa Keutapang diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan masyarakat, sekaligus menjadi dasar intervensi edukasi gizi untuk mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular di wilayah tersebut (Rahmawati, 2023).

Konsumsi makanan tinggi lemak terutama lemak jenuh akan meningkatkan kadar kolesterol dalam plasma, diperkirakan setiap penambahan asam lemak jenuh 1% dari total kalori bisa terjadi peningkatan kadar kolesterol darah sebanyak 1,9 mg/dl. National Cholesterol Education Program (NCEP) menganjurkan untuk membatasi konsumsi asam lemak jenuh <10% total kalori dan jika kadar kolesterol masih tinggi dianjurkan untuk mengurangi konsumsi lemak jenuh sampai 7% dari total kalori. Konsumsi lemak yang berlebihan cenderung meningkatkan profil lipid dalam darah dengan resiko penumpukan atau pengendapan kolesterol pada dinding pembuluh darah arteri (Winda, dkk 2019). Penanganan kadar kolesterol yang tinggi menurut Perkumpulan Endokronologi Indonesia (PERKENI) mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologi (Aurora, dkk 2020). Terapi farmakologis yang bisa digunakan yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis bisa dengan cara merubah gaya hidup dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak yang dapat memicu kadar kolesterol tinggi.

Berdasarkan data profil Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun 2019, prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia terjadi pada kelompok penduduk yang berusia lebih

dari 15 tahun yaitu sebanyak 35,9%, dan berdasarkan tempat tinggal di daerah perkotaan sebanyak 39,5% sedangkan dipedesaan 32,1%. Untuk presentase menurut umur, kolesterol tinggi terjadi pada sebagian besar kelompok umur lebih dari 60 tahun sebanyak 58,7%. Menurut data provinsi, presentase pengunjung dengan kolesterol tinggi di posbindu dan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) di Indonesia untuk daerah Jawa Timur dengan jumlah presentase kolesterol sebesar 36,1% (Kemenkes RI, 2022).

Tujuan Penelitian ini merupakan ingin melihat Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Kolestrol Pada Masyarakat di Desa Keutapang Kecamatan Krueng.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik obersasional dengan metode survei analitik menggunakan rancangan penelitian case control yaitu faktor resiko dipelajari menggunakan pendekatan retrospektif seperti efek (penyakit atau status kesehatan) diidentifikasi saat ini, dan faktor resiko diidentifikasi ada atau terjadi pada waktu yang lalu (Notoadmodjo, 2019). Adapun lokasi penelitian, dilakukan di Desa Keutapang Kecamatan Krueng Sabee tahun 2023.

Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari subyek yang akan diteliti dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat yang mengikuti posbindu di Kecamatan krueng Sabe, Kabupaten Aceh Jaya yaitu sebanyak 120 orang dengan penderita hiperkolesterolemia sebanyak 64 orang sebagai kelompok kasus dan 56 orang yang tidak menderita kolesterol tinggi sebagai kelompok kontrol. Jumlah sampel yang memungkinkan dalam penelitan ini adalah sebanyak 86 sampel.

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data, dapat berupa kuesioner, formulir observasi, atau formulirformulir lain yang berkaitan dengan pencatatan, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain lembar kuesioner (daftar pertanyaan), dan alat tes kolesterol dengan menggunakan Esay Touch/GCU digital dengan tingkat ketelitian 2,4-13,2 mg/dL.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Desa Keutapang Kecamatan Krueng Sabee

Pola Makan	Kadar Kolesterol				OR	CI 95%	P-Value
	Kasus		Kontrol				
	Jumlah	%	Jumlah	%			
					1.317		
Buruk	30	69,8	18	41,9	3.205	-	0,017
						7.798	

Baik	13	30,2	25	58,1	-	-
Total	43	100	43	100		

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan buruk atau responden yang mengonsumsi makanan tinggi lemak >6 porsi/hari pada kelompok kasus sebanyak 30 orang (69,8%), lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebanyak 18 orang (41,9%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan baik atau responden yang mengonsumsi makanan tinggi lemak ≤6 porsi/hari pada kelompok kasus sebanyak 13 orang (30,2%) lebih kecil bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu sebanyak 25 orang (58,1%). Jadi proporsi responden pada kelompok kasus lebih banyak pada responden yang pola makannya buruk (69,8%) dibandingkan dengan responden yang pola makannya baik (30,2%).

Hasil pengolahan data menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,017 < \alpha = 0,005$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistik bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kadar kolesterol di Desa Keutapang Kecamatan Krueng Sabee, dengan nilai OR = 3,205 dan (95% CI = 1,317-7,798), sehingga responden dengan pola makan yang buruk memiliki resiko 3,205 kali lebih besar untuk menderita kadar kolesterol tinggi dibandingkan responden dengan pola makan yang baik.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Desa Keutapang, Kecamatan Krueng Sabe

Aktivitas Fisik	Kadar Kolesterol				OR	CI 95%	P-Value
	Kasus		Kontrol				
	Jumlah	%	Jumlah	%			
					1.194		
Kurang	29	67,4	18	41,9	2.877	-	0,030
						6.934	
Cukup	14	32,6	25	58,1	-	-	
Total	43	100	43	100			

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki aktivitas kurang atau tidak sesuai dengan anjuran WHO yaitu <600 MET pada kelompok kasus sebanyak 29 orang (67,4%), lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebanyak 18 orang (41,9%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik cukup atau sesuai dengan anjuran WHO yaitu ≥ 600 MET pada kelompok kasus sebanyak 14 orang (32,6%) lebih kecil bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu sebanyak 25 orang (58,1%). Jadi proporsi responden pada kelompok kasus lebih banyak pada responden yang aktivitas fisiknya kurang (67,4%) dibandingkan dengan responden yang aktivitas fisiknya cukup (32,6%).

Hasil pengolahan data menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,030 < \alpha = 0,005$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistik bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol di Desa Keutapang Kecamatan Krueng Sabee, dengan nilai OR = 2,877 dan (95% CI = 1,194-6,934), sehingga responden dengan aktivitas kurang memiliki resiko 2,877 kali lebih besar untuk menderita kadar kolesterol tinggi dibandingkan responden dengan aktivitas cukup.

Berdasarkan hasil penelitan, dapat diketahui bahwa dari 86 responden yang memiliki pola makan yang buruk atau mengonsumsi makanan tinggi lemak >6 porsi/hari yaitu sebanyak 48 orang (55,8), dan yang memiliki pola makan baik atau mengonsumsi makanan tinggi lemak ≤ 6 porsi/hari yaitu sebanyak 38 orang (44,2).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam, jumlah, bahkan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, sosial budaya, pendidikan, lingkungan, dan kebiasaan makan (Sulistyoningsih, 2019).

Penelitian ini sesuai dengan anjuran WHO, bahwa WHO merekomendasikan asupan lemak tidak lebih dari 30% dari asupan total energi perhari. Ini setara dengan 67 gram lemak perhari, jika ditotal kebutuhan energi perhari 2000 kalori maka setara dengan 5-6 sendok makan minyak perhari. Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan asam lemak jenuh umumnya berasal dari pangan hewani (Kemenkes, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas masyarakat di Desa Keutapang, Kecamatan Krueng Sabee, Kabupaten Aceh Jaya memiliki pola makan yang buruk, diikuti tingginya prevalensi kadar kolesterol sebesar 69,8%. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dengan Continuity Correction menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kadar kolesterol ($p = 0,017 < \alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan berpengaruh terhadap kadar kolesterol. Selain itu, masyarakat dengan pola makan buruk memiliki risiko 3,205 kali lebih besar mengalami peningkatan kadar kolesterol dibandingkan yang berpola makan baik, dengan Confidence Interval 95% (1,317-7,798) yang memperkuat signifikansi temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurora, A., dkk. (2020). *Penanganan kadar kolesterol tinggi menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI)*. Jakarta: PERKENI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Penyakit Tidak Menular (PTM) Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoadmodjo, S. (2019). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2020). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, R. (2023). *Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol di masyarakat pedesaan*.
- Suryani, S. (2022). *Perilaku makan dan risiko hiperkolesterolemia pada masyarakat Aceh*.
- Sulistyoningsih, H. (2019). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winda, W., dkk. (2019). *Pengaruh konsumsi lemak jenuh terhadap kadar kolesterol darah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 101–108.
- World Health Organization. (2022). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>