



HUBUNGAN KONSUMSI JENIS LEMAK DENGAN KADAR KOLESTEROL DI DESA KARANGBONG KABUPATEN PROBOLINGGO

Devi Maghfiroh¹ Achmad Kusyairi² Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: deviurifah20@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kolesterol saat ini mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Kolesterol adalah zat lemak berwarna kekuningan yang mirip lilin dan beredar dalam darah, dihasilkan oleh hati. Tingginya kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya pola makan seperti konsumsi makan yang mengandung lemak jahat. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 orang dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling. Variabel independen adalah konsumsi jenis lemak, variabel dependen adalah kadar kolesterol. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (Sq-Ffq) dan lembar observasi kadar kolesterol. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Masyarakat di Desa Karangbong banyak mengkonsumsi jenis lemak trans (47,9%). Masyarakat di Desa Karangbong banyak memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi (54,2%). Ada hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong dengan nilai ($p\text{-value} = 0,017 < 0,05$). Adanya hubungan antara konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol disebabkan oleh konsumsi jenis lemak trans, mengonsumsi lemak trans yang ditemukan pada makanan olahan akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. konsumsi lemak trans yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, lemak trans diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan menurunkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik)

Kata Kunci : Masyarakat, Kadar Kolesterol, Konsumsi Jenis Lemak

ABSTRACT

Cholesterol levels are currently increasing year by year. Cholesterol is a yellowish, waxy fatty substance produced by the liver that circulates in the blood. High cholesterol levels can be influenced by many factors, one of which is dietary habits, such as consuming foods containing unhealthy fats. The purpose of this study was to determine the correlation between fat consumption and cholesterol levels in Karangbong Village. The research method used a quantitative approach with a correlation design. The population in this study was 48 people with a sample size of 44. The sample was taken using a simple random sampling

technique. The independent variable was fat consumption, and the dependent variable was cholesterol levels. The instruments used were a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Sq-Ffq) and a cholesterol level observation sheet. Data were analyzed using the chi-square test. The results of this study indicate that the community in Karangbong Village consumes a high proportion of trans fats (47.9%). Many people in Karangbong Village have very high cholesterol levels (54.2%). There is a relationship between fat consumption and cholesterol levels in Karangbong Village ($p\text{-value} = 0.017 < 0.05$). The correlation between the consumption of certain types of fat and cholesterol levels is caused by the consumption of trans fats. Consuming trans fats found in processed foods will have an impact on increasing cholesterol levels. Excessive consumption of trans fats can increase cholesterol levels in the blood. Trans fats are known to increase LDL cholesterol levels (bad cholesterol) and lower HDL cholesterol levels (good cholesterol).

Keywords: Community, Cholesterol Levels, Fat Consumption.

PENDAHULUAN

Kolesterol adalah zat lemak berwarna kekuningan yang mirip lilin dan beredar dalam darah, dihasilkan oleh hati (Melati, dkk 2021). Termasuk dalam golongan lipid yang tidak terhidrolisis, kolesterol berfungsi sebagai sterol utama di dalam jaringan tubuh manusia. Zat ini merupakan bahan dasar bagi pembentukan berbagai steroid, termasuk asam empedu, asam folat, hormon adrenal korteks, estrogen, dan progesteron. Nilai kadar kolesterol total yang dianggap normal adalah ≤ 200 mg/dl, sedangkan kadar kolesterol tinggi berada dalam rentang 200-239 mg/dl, dan kadar kolesterol sangat tinggi mencapai ≥ 239 mg/dl (Wati, dkk, 2020). Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan tingginya kadar kolesterol meliputi faktor genetik, gaya hidup, usia, kebiasaan merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, pola makan yang tinggi lemak jenuh juga memiliki dampak signifikan terhadap kadar kolesterol seseorang (Yoeantafara dan Martini, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hiperkolesterolemia di seluruh dunia mencapai 39,0% (Oktari et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi penduduk dengan kolesterol tinggi adalah 34,11% yang terdiri dari perempuan (36,85%) lebih tinggi dan laki-laki (31,34%). Penyakit ini juga cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Kemenkes RI, 2023). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa persentase penderita hiperkolesterolemia pada perempuan mencapai 60,4%, sementara pada laki-laki hanya 39,6% (Dinkes Jatim, 2023). Di

Kabupaten Probolinggo, jumlah kasus kolesterol dan hipertensi primer pada tahun 2023 tercatat mencapai 20. 665 kasus (Dinkes Probolinggo, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 November 2024 di Puskesmas Pajarakan didapatkan peneliti telah melakukan wawancara 11 orang (100%). Dari 11 orang yang diwawancara didapatkan 3 orang (30%) yang mengalami kolesterol normal dengan nilai kolesterol 198mg/dl, dan didapatkan 8 orang (70%) mengalami kolesterol tinggi dengan nilai kolesterol >200 mg/dl. Karna selama 2 minggu lebih penderita kolesterol sering mengonsumsi lemak jenuh seperti gorengan, daging, jeroan, hati ampela, dan cakalan. Dan tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga seperti senam, yoga, lari pagi sehingga penderita sering mengalami kaki dan tangan kesemutan dan selalu mengonsumsi obat pereda nyeri kepala jika mengalami pusing.

Tingginya kasus kolesterol disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Hikmah, A. M., & Dwi Cahyani, M. (2024), menyampaikan bahwa faktor penyebab tingginya kolesterol yakni gaya hidup, pola makan, serta kondisi medis tertentu. Salah satu penyebab utamanya adalah

pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi lemak. Faktor penyebab hiperkolesterol antara lain, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang olahraga dan kebiasaan merokok (Kumalasari, dkk, 2023). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kolesterol diantaranya rutin mengonsumsi makanan yang tidak sehat; makanan yang memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi; contohnya kuning telur, mentega, biskuit, keju, krim, santan; kurang berolahraga atau beraktivitas; kebiasaan merokok; terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol; obesitas dan memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi, diabetes, kelenjar tiroid yang kurang aktif (hipotiroidisme), penyakit liver, dan penyakit ginjal (Marbun et al., 2022).

Konsumsi lemak adalah jumlah lemak yang dikonsumsi seseorang dalam sehari. Konsumsi lemak yang berlebihan atau kurang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Lemak atau lipid adalah sekelompok besar molekul yang terdiri dari minyak, steroid, malam (wax), dan senyawa terkait dengan sifat kimia yang lebih besar dari sifat fisiknya sehingga saling terkait (Rahman, et al., 2021). Menurut Bahrudin, dkk (2024), lemak merupakan kelompok besar biomolekul yang terdiri dari berbagai jenis senyawa lipida, lemak memiliki karakteris< eter dan kloroform, namun ketika mengonsumsi jenis lemak yang berlebihan maka dapat menyebabkan masalah kesehatan. Konsumsi lemak lebih besar mengakibatkan penimbunan lemak secara berlebih dan jauh melebihi normal di daerah abdomen yang dikenal dengan obesitas sentral (Pratiwi, dkk, 2024).

Lemak merupakan senyawa yang penting bagi tubuh, selain hidrat arang (karbohidrat), protein, vitamin, mineral, dan air. Terdapat tiga jenis lemak pada makanan, yaitu saturated (lemak jenuh), monounsaturated (lemak tak jenuh tunggal), dan polyunsaturated (lemak tak jenuh ganda). Kolesterol memiliki peran penting bagi susunan struktural membran, membran sel, serta memodulasi fluiditasnya. Selain itu, kolesterol juga berperan sebagai molekul prekursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal), dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron) (Athiutama et al., 2023). Secara normal kolesterol memiliki fungsi dan peran penting bagi tubuh dalam memproduksi sel-sel yang sehat. Terlepas dari peran penting yang dimiliki, kolesterol yang tinggi dalam tubuh justru dapat membahayakan tubuh yang biasa disebut hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka panjang sebagai penyebab kematian (Imtihani et al., 2022). Fungsinya antara lain mencegah penyakit jantung koroner. Sedangkan asam lemak omega 9 (dikenal sebagai minyak zaitun) dapat meningkatkan kadar HDL kolesterol (Utama, 2021).

Kolesterol tinggi merupakan kondisi yang dapat membahayakan kesehatan jika tidak ditangani dengan baik. Ketika kadar kolesterol dalam darah terlalu tinggi, terutama kolesterol jahat (LDL), kolesterol dapat menumpuk di dinding pembuluh darah (Karminingtyas et al., 2021). Proses ini dikenal sebagai aterosklerosis, yaitu penyempitan dan pengerasan pembuluh darah akibat penumpukan plak kolesterol. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius (Utami, dkk 2024). Salah satu risiko utama dari kolesterol berlebih adalah penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner. Plak kolesterol yang menumpuk di pembuluh darah koroner dapat menghambat aliran darah ke otot jantung, sehingga menyebabkan angina (nyeri dada) atau, dalam kasus yang lebih parah, serangan jantung (infark miokard). Jika plak tersebut pecah, dapat terbentuk gumpalan darah yang sepenuhnya menyumbat pembuluh darah, meningkatkan risiko kematian mendadak (Dana & Maharani, 2022).

Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan dampak dari kadar kolesterol tinggi melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan, jika diperlukan, pengobatan dengan obat penurun kolesterol seperti statin, dapat membantu mencegah komplikasi serius. Kesadaran akan bahaya kolesterol tinggi sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang dan mencegah kegawatan yang mengancam jiwa (Utami, dkk 2024). Menurut Carson et al., (2020) memberikan saran bahwa diet makanan juga dapat dilakukan, sehingga panduan yang

berfokus pada pola diet lebih mungkin untuk meningkatkan kualitas diet dan meningkatkan kesehatan jantung. Pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah dengan memperbaiki pola konsumsi makanan rendah lemak dan kolestero (Permatasari & Arwin Muhlshoh, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 orang dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling. Variabel independen adalah konsumsi jenis lemak, variabel dependen adalah kadar kolestrol. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (Sq-Ffq) dan lembar observasi kadar kolestrol. Analisis data menggunakan uji chi square

PEMBAHASAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum menyajikan data-data berupa karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan, data khusus menyajikan data kategori konsumsi jenis lemak dan data kadar kolesterol di Desa Karangbong

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Usia	26-35 Tahun	1	2,3
	36-45 Tahun	6	13,6
	> 46 Tahun	37	84,1
Total		44	100,0
Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	5	11,4
	Perempuan	39	88,6
Total		44	100,0
Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Pendidikan	SD	11	25,0
	SMP	13	29,5
	SMA	20	45,5
Total		44	100,0
Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Pekerjaan	Tani	8	18,2
	IRT	28	63,6
	Perangkat	1	2,3
	Desa	1	2,3
	Wiraswasta	6	13,6
	Wirausaha		
Total		44	100,0
Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Konsumsi jenis lemak	Lemak Tak	19	43,5
	Jenuh	5	11,4
	Lemak	20	45,5
	Jenuh		

Lemak Trans			
Total		44	100,0
Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Kadar Kolestrol	Normal	0	0,0
	Tinggi	21	47,7
	Sangat Tinggi	23	52,3
Total		44	100,0

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juli 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak usia > 46 tahun sebanyak 37 orang (84,1%) dan paling sedikit pada usia 26-35 tahun sebanyak 1 (2,3%). Artinya bahwa responden yang konsumsi jenis lemak dan kadar kolesterol terjadi pada usia > 46 tahun sebanyak 37 orang (84,1%), responden paling banyak jenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (88,6%) dan paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 (11,4%). Artinya bahwa responden yang konsumsi jenis lemak dan kadar kolesterol terjadi pada perempuan sebanyak 39 orang (88,6%), bahwa responden paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (45,5%) dan paling sedikit pada pendidikan SD sebanyak 11 (25,0%). Artinya bahwa responden yang konsumsi jenis lemak dan kadar kolesterol terjadi pada pendidikan SMA sebanyak 20 orang (45,5%). bahwa responden paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (63,6%) dan paling sedikit bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 1 (2,3%). Artinya bahwa responden yang konsumsi jenis lemak dan kadar kolesterol terjadi pada responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (63,6%).

Dapat disimpulkan bahwa responden mengkonsumsi jenis lemak paling banyak pada lemak trans sebanyak 20 orang (45,5%), paling sedikit pada lemak jenuh sebanyak 5 orang (11,4%), artinya bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo mengkonsumsi jenis lemak trans sebanyak 20 orang (45,5%). dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi sebanyak 23 orang (52,3%), paling sedikit pada kadar kolesterol tinggi sebanyak 21 orang (47,7%), artinya bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi sebanyak 23 orang (52,3%).

Tabel 2. Analisis Hubungan Konsumsi Jenis Lemak Dengan Kadar Kolesterol Di Desa Karangbong.

			<u>Kadar Kolesterol</u>			p
			Tinggi	Sangat Tinggi	Total	
Jenis Lemak	Lemak tak jenuh	<i>f</i>	13	6	19	0,017
		<i>Expected Count</i>	9.1	9.9	19.0	
		<i>%</i>	29.5%	13.6%	43.2%	
	Lemak jenuh & trans	<i>f</i>	8	17	25	
		<i>Expected Count</i>	11.9	13.1	25.0	
		<i>%</i>	18.2%	38.6%	56.8%	
Total		<i>f</i>	21	23	44	

<i>Expected</i>	21.0	23.0	44.0
<i>Count</i>			
<i>%</i>	47.7%	52.3%	100.0
			%

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juli 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan pengabaungan sel, tidak ditemukan sel yang nilainya expected count < 5, sehingga uji yang digunakan yakni chi-square. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi jenis lemak jenuh dan lemak trans akan berdampak pada kadar kolestrol yang sangat tinggi sebesar (52,3%), hal ini akan menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi jenis lemak jenuh dan lemak trans akan menyebabkan peningkatan kadar kolestrol pada masyarakat di Desa Karangbong, selain itu juga ditemukan responden sebanyak 6 orang (13,6%) yang mengkonsumsi jenis lemak tak jenuh namun memiliki kadar kolestrol yang sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh fakto lain. Hasil uji chi-square didapatkan nilai ($p= 0,017 < 0,05$) yang berarti ada hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong.

PEMBAHASAN

Konsumsi Jenis Lemak Di Desa Karangbong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengkonsumsi jenis lemak paling banyak pada lemak trans sebanyak 20 orang (45,5%), paling sedikit pada lemak jenuh sebanyak 5 orang (11,4%), artinya bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo mengkonsumsi jenis lemak trans sebanyak 20 orang (45,5%). Konsumsi lemak adalah jumlah lemak yang dikonsumsi seseorang dalam sehari. Konsumsi lemak yang berlebihan atau kurang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Lemak atau lipid adalah sekelompok besar molekul yang terdiri dari minyak, steroid, malam (wax), dan senyawa terkait dengan sifat kimia yang lebih besar dari sifat fisiknya sehingga saling terkait (Rahman, *et al.*, 2021). Sejalan dengan penelitian Halimah ,et, al (2022) juga menyampaikan bahwa makanan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat yakni lemak trans (ice cream, ayam/tahu/tempe/telur goreng dan biscuit/wafer).

Masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo yang mengkonsumsi jenis lemak trans dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya faktor pengetahuan. Hasil data umum menunjukkan bahwa responden paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 22 orang (45,8%) dan paling sedikit pada pendidikan SD sebanyak 11 (22,9%). Artinya masyarakat masih kurang memahami pemilihan makan yang sehat sehingga masyarakat mengkonsumsi makan yang simpel, cepat saji dengan rasa yang enak tanpa mempertimbangkan dampak dari makan yang dikonsumsi. Menurut Andriani, et, al (2023), menyampaikan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak buruk makanan cepat saji dapat mendorong masyarakat mengkonsumsi makanan dengan kadar lemak yang buruk. Sejalan dengan penelitian Arisandi (2024), bahwa faktor pengetahuan berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji atau yang sehat.

Faktor sikap dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan dengan jenis lemak. Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan actor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, suka-tidak suka terhadap makanan. Individu lebih menyukai makan *fast food* (Emilia, 2021). Makanan *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah *hamburger*, *pizza*, *french fries*, *fried chicken*, mie instan, mie ayam, dan bakso. Hal ini

sejalan dengan hasil peneitian Dave et.al (2021) bahawa sikap memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi makanan siap saji dengan nilai p -value:0,001.

Faktor lain penyebab masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo sering mengonsumsi makanan cepat saji (jenis lemak trans). Menurut Arisandi (2023), menyampaikan bahwa beberapa faktor penyebab masyarakat sering mengonsumsi makanan cepat saji yakni kesibukan dan gaya hidup yang serba cepat seringkali membuat masyarakat memilih makanan cepat saji karena kepraktisan dan kecepatan penyajiannya. Beberapa orang menyukai rasa makanan cepat saji yang gurih dan cenderung adiktif, sehingga mendorong mereka untuk mengonsumsinya secara berulang. Makanan cepat saji dapat memicu pelepasan dopamin, hormon yang memberikan rasa senang, sehingga membuat orang ingin mengulangnya (Arsandi, 2023). Gencarnya promosi dan iklan makanan cepat saji dapat mempengaruhi keinginan masyarakat untuk mengonsumsinya. Tersedianya restoran cepat saji di berbagai lokasi, termasuk di pusat perbelanjaan dan dekat tempat tinggal, mempermudah akses masyarakat. Makanan cepat saji seringkali dianggap lebih terjangkau dan mudah didapatkan dibandingkan makanan sehat lainnya (Emilia, 2021).

Selain pengetahuan, faktor gaya hidup modern yang cenderung serba instan dan praktis menjadi penyumbang terbesar dalam pola konsumsi tidak sehat. Ramadhani, dkk (2025), bahwa masyarakat cenderung memilih makanan cepat saji karena kepraktisan, rasa yang gurih, dan kemudahan akses, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Hal ini diperkuat dengan pengaruh iklan yang intens dan ketersediaan restoran cepat saji di berbagai tempat strategis (Ramadhani, dkk, 2024). Menurut peneliti, untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan sinergi antara sektor kesehatan, pendidikan, dan pemerintah daerah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat, misalnya dengan memperbanyak kampanye sadar gizi serta membatasi promosi makanan tinggi lemak di ruang publik.

Menurut asumsi peneliti, peneliti berkesimpulan bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo mengonsumsi jenis lemak trans dipengaruhi oleh faktor pendidikan, sikap, kesibukan, gaya hidup dan promosi makanan yang menarik. Pendidikan yang berdampak pada sikap dan kurang memahami dampak dari makanan cepat saji, kesibukan sehingga lebih memilih makanan cepat saji, gaya hidup yakni mengikuti perubahan bentuk makanan yang masakannya mengandung lemak dan promosi makanan yang menarik perhatian untuk mengonsumsi, hal inilah yang mendorong masyarakat mengonsumsi jenis lemak trans.

Kadar Kolesterol Di Desa Karangbong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi sebanyak 23 orang (52,3%), paling sedikit pada kadar kolesterol tinggi sebanyak 21 orang (47,7%), artinya bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi sebanyak 23 orang (52,3%). Kolesterol merupakan sterol utama dalam tubuh manusia dan merupakan komponen struktural membran sel serta lipoprotein. Organ penting yang memproduksi kolesterol adalah hati. Ekskresi kolesterol terbanyak melalui empedu yaitu kolesterol diubah menjadi asam empedu dan dipakai untuk membantu pencernaan. (Yudha & Suidah, 2023). Sejalan dengan penelitian Yudha & Sauidah (2023), menyampaikan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori kolesterol tinggi.

Kadar kolesterol yang sangat tinggi disebabkan oleh banyak faktor, salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kolesterol adalah faktor usia. Sebagian responden berusia > 46 tahun. Usia > 46 tahun termasuk pada kategori usia lansia (Depkes dalam Amin & Juniati, 2017). Semakin bertambah usia juga berisiko untuk mengalami peningkatan kadar kolesterol karena terjadi perubahan fungsi tubuh pada sistem pencernaan. Menurut Clarasinta, dkk

(2020), pada usia yang semakin tua kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi daripada kadar kolesterol usia muda, hal ini dikarenakan makin tua seseorang aktivitas reseptor akan berkurang, sel reseptor ini berfungsi untuk mengatur peredaran kolesterol dalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad, dan kelenjar adrenal, apabila sel reseptor terganggu maka kolesterol akan meningkat dalam sirkulasi darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Siregar, dkk (2020), yang menjelaskan bahwa ada hubungan umur dan obesitas sentral dengan kadar kolesterol total penduduk Indonesia .

Faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi kadar kolesterol. Hasil data umum penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan. Wanita memiliki nilai kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan pria karena berkurangnya aktivitas hormon estrogen. Menurut Swastini (2021), bahwa Perempuan memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan pada laki – laki. Hal ini disebabkan karena pada wanita yang sudah memasuki usia lanjut dan telah mengalami masa menopause, maka cenderung memiliki kadar kolesterol total yang tinggi yang dapat disebabkan oleh faktor hormonisasi atau faktor perubahan hormon estrogen pada wanita yang secara perlahan akan mengalami penurunan selaras dengan semakin bertambahnya usia pada wanita. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudaryanto dalam Solikin & Muradi (2020) diketahui bahwa peningkatan kadar kolesterol lebih beresiko dialami perempuan dari pada laki-laki.

Faktor pekerjaan dapat mempengaruhi kadar kolesterol. Hasil data umum penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sebagai ibu rumah tangga tentunya kurang melakukan aktivitas fisik (olah raga) dikarenakan ibu rumah tangga disibukkan dengan pekerjaan rumah tangga yang mengakibatkan menurun energi yang digunakan sehingga kadar lemak bertambah yang berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. Menurut Annisa (2022) menyampaikan bahwa ibu rumah tangga cenderung melakukan aktivitas fisik yang rendah mengakibatkan sedikitnya tenaga yang dikeluarkan dibanding dengan masukan sehingga zat makanan akan tersimpan dan menumpuk sebagai lemak. Sejalan dengan penelitian Sari, dkk (2024), yang menyampaikan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$).

Kadar kolesterol yang tinggi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kondisi genetik yang mengatur metabolisme dan diwariskan dari orang tua disebut hiperlipidemia familial. Hiperlipidemia familial terdiri dari dislipidemia familial dan hipertrigliserida familial (Antza *et al.*, 2024). Hati merupakan tempat pembentukan kolesterol, mengekstraksi kolesterol lama, dan mensekresikannya ke dalam kantung empedu, sehingga bila hati rusak, jumlah insulin akan meningkat dan akan menyebabkan penurunan kadar kolesterol darah. Induksi peningkatan jumlah reseptor LDL pada sel hati oleh hormon tiroid, sehingga konsentrasi kolesterol plasma akan menurun. Penurunan kolesterol LDL dan peningkatan kolesterol HDL oleh hormon estrogen. Obstruksi empedu dan diabetes yang menyebabkan peningkatan kolesterol plasma (Haiti, dkk. 2019).

Asupan makan, kelebihan asupan lemak dan karbohidrat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak pada tubuh. Serat berpotensi menurunkan kadar kolesterol dengan mekanisme mengikat lemak di usus halus, mengikat asam empedu dan meningkatkan ekskresinya ke feses (Ampangallo, dkk 2021). Diet tinggi lemak jenuh dan kolesterol, terutama pada lemak hewani dan minyak tumbuhan tropis (minyak kelapa, minyak sawit), yang meningkatkan kadar kolesterol plasma. Asam lemak ini merangsang sintesis kolesterol dan menghambat perubahannya menjadi garamempedu (Annisa, 2022) Stres yang menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis yang melepaskan epinefrin dan norepinefrin, yang kemudian akan meningkatkan konsentrasi asam lemak bebas dalam darah. Konsumsi kompaktin dan mevinolin (obat anti hiperkolesterolemia) yang menghambat HMG-KoA reduktase sehingga menurunkan kadar kolesterol plasma (Hariadini, dkk 2020)

Menurut asumsi peneliti, peneliti berkesimpulan bahwa masyarakat Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan, asupan makan dan turunan atau genetik. Usia lansia terjadi proses optimalisasi sistem pencernaan, jenis kelamin perempuan memiliki risiko lebih besar karena mengalami berkurangnya aktivitas hormon estrogen dan seseorang yang memiliki orang tua menderita kolesterol tinggi. Hal inilah yang menyebabkan masyarakat mengalami kadar kolesterol yang sangat tinggi.

Peneliti juga berpendapat bahwa faktor genetik seperti hiperlipidemia familial hanya sebagian kecil mempengaruhi, sedangkan gaya hidup tidak sehat terutama konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama. Pola makan tinggi karbohidrat dan lemak hewani, stres, serta rendahnya konsumsi serat terbukti memperburuk kondisi kadar kolesterol masyarakat. Maka dari itu, perlu adanya upaya lebih serius dari puskesmas dan tokoh masyarakat untuk meningkatkan edukasi gizi, membudayakan olahraga ringan, dan menyediakan alternatif makanan sehat yang mudah dijangkau serta terjangkau oleh masyarakat lokal.

Hubungan Konsumsi Jenis Lemak Dengan Kadar Kolesterol Di Desa Karangbong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi jenis lemak jenuh dan lemak trans akan berdampak pada kadar kolesterol yang sangat tinggi. Hal ini akan menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi jenis lemak jenuh dan lemak trans akan menyebabkan peningkatan kadar kolesterol pada masyarakat di Desa Karangbong. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai ($p = 0,017 < 0,05$) yang berarti ada hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Melati, et al, (2021), yang menyampaikan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol *low density lipoprotein*.

Adanya hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong disebabkan oleh konsumsi jenis lemak trans. Artinya responden yang mengkonsumsi lemak trans akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. Lemak yang banyak ditemukan pada makanan olahan, seperti kentang goreng, ayam goreng, pizza, mi instan, keripik, dan biskuit. Konsumsi lemak akan menunjukan secara fisik bahwa BB akan meningkat. Hati tidak mampu melakukan metabolisme kolesterol yang menyebabkan penumpukan kadar kolesterol. Menurut Hikmah, A. M., & Dwi Cahyani, M. (2024), menyampaikan bahwa faktor penyebab tingginya kolesterol yakni gaya hidup, pola makan, serta kondisi medis tertentu. Salah satu penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi lemak.

Pada penelitian ini juga ditemukan responden sebanyak 6 orang (13,6%) yang mengkonsumsi jenis lemak tak jenuh namun memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, penyakit hati (keturunan), induksi peningkatan, penurunan kolesterol ldl obstruksi empedu, suplemen serat, stres, aktifitas fisik, konsumsi vitamin niasin, konsumsi kompaktin dan mevinolin dan peningkatan pemakaian glukosa. Faktor penyebab hiperkolesterol antara lain, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang olahraga dan kebiasaan merokok (Kumalasari, dkk, 2023). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kolesterol diantaranya rutin mengonsumsi makanan yang tidak sehat; makanan yang memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi; contohnya kuning telur, mentega, biskuit, keju, krim, santan; kurang berolahraga atau beraktivitas; kebiasaan merokok; terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol; obesitas dan memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi, diabetes, kelenjar tiroid yang kurang aktif (hipotiroidisme), penyakit liver, dan penyakit ginjal (Marbun et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, peneliti berkesimpulan bahwa adanya hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol disebabkan oleh konsumsi jenis lemak trans. Artinya

responden yang mengkonsumsi lemak trans akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. Lemak trans banyak ditemukan pada makanan olahan, seperti kentang goreng, ayam goreng, mie instan, keripik, dan biskuit, dan makanan cepat saji lainnya sebagai penyebab meningkatnya kolesterol juga sesuai dengan kebiasaan masyarakat modern yang lebih memilih makanan praktis tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Oleh karena itu, penting sekali untuk meningkatkan edukasi gizi di tingkat masyarakat desa agar mereka bisa memilih pola makan yang lebih sehat.

Selain itu, juga setuju dengan pendapat peneliti yang menyebutkan bahwa gaya hidup, pola makan, kebiasaan merokok, kurang berolahraga, serta adanya penyakit tertentu menjadi faktor penyebab tingginya kolesterol. Hal ini mengingatkan kita bahwa masalah kesehatan tidak hanya disebabkan satu faktor saja, tetapi merupakan kombinasi dari pola hidup sehari-hari. Masyarakat perlu lebih disiplin menjaga kesehatan dengan cara sederhana seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi gorengan dan makanan berlemak, rutin berolahraga, serta memeriksakan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, risiko penyakit akibat kadar kolesterol tinggi bisa ditekan sedini mungkin..

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong sebagai berikut:

1. Masyarakat di Desa Karangbong banyak mengkonsumsi jenis lemak trans (47,9%).
2. Masyarakat di Desa Karangbong banyak memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi (54,2%).
3. Ada hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong dengan nilai ($p\text{-value} = 0,017 < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah saran yang dapat diberikan terkait hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol di Desa Karangbong.

1. Bagi institusi Pendidikan
Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi, referensi di perpustakaan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan serta dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol.
2. Bagi profesi keperawatan
Sebagai masukan bagi profesi keperawatan dalam meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan Masyarakat dalam memberikan konseling tentang konsumsi jenis lemak dengan kadar kolesterol.
3. Bagi responden
Masyarakat perlu memahami pola makan dengan cara masyarakat membatasi atau mengurangi asupan lemak jenuh dan lemak trans, serta lebih banyak mengonsumsi lemak tak jenuh, baik tunggal maupun ganda serta masyarakat terus melakukan pemeriksaan kadar kolesterol secara berkala agar mendapatkan obat kadar kolesterol.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk peneliti selanjut diharapkan dapat melakukan penelitian untuk mengatasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yakni kadar kolesterol yang tinggi dengan cara pemberian terapi nonfarmakologis untuk membatasi mengatasi masalah kolesterol tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dana, Y. A., & Maharani, H. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol pada Karyawan dan Mahasiswi Politeknik Kudus. *Florona : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1–9.
- Hikmah, A. M., & Dwi Cahyani, M. (2024). Profil Singkat Faktor-Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Peningkatan Kolesterol Total Dalam Darah Pada Pekerja Kebersihan Di Lingkungan Kelurahan Rawa Buaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 213-220. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1052>
- Kumalasari,dkk. (2023). Edukasi Kesehatan Untuk Mencegah Hiperkolesterolemia Pada Masyarakat Umum Desa Jabalsari. [JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 6 NOMOR 8 2023] HAL 3099-3107
- Marbun, E. T., K. Erwansyah & J. Hutagalung. 2022. Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Kolesterol Pada Remaja Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal Sistem Informasi TGD*, 1(4), 549-556. <https://ojs.trigunadharma.ac.id/index.php/jsi/article/download/5286/1936>
- Melati, dkk. (2021). Asupan Lemak Jenuh dengan Kadar Kolesterol Low-Density Lipoprotein pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Nutrisia Vol.23, No.1 (Maret) 2021*, pp. 44 – 51
- Oktari, et al., (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hiperkolesterolemia pada Lansia (45-65 Tahun) Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)-ISSN : 2622-4135. All Right Reserved*
- Permatasari & Arwin Muhlishoh. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Asupan Diet Rendah Lemak Dan Kolesterol Di Wilayah Di Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo*
- Permatasari, O., & Muhlishoh, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Asupan Diet Rendah Lemak Dan Kolesterol Di Wilayah Di Puskesmas Gambirsari Surakarta. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.52>
- Pratiwi, dkk, (2024). Kajian Pustaka Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Status Obesitas Sentral Dengan Profil Lipid Pasien Penyakit Jantung Koroner. Artikel Riset. URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1199>
- Utami, dkk. (2024). Edukasi Mengenai Tanda Gejala, Penyebab dan Pencegahan Kolesterol di Apotek Syifa Banjarbaru. Volume 2 Nomor 1, Februari 2024, hal: 37-42 <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpmp>
- Amerlia, R., Asrori, A., & Ibrahim, R. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Doser Di Perguruan Tinggi Kesehatan Kota Palermbang. *Journal of Merdical Laboratory and Sciencer*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.36086/merdlabsciencer.v1i1.619>
- Antza, C., Rizos, C. V., Kotsis, V., Liamis, G., Skourmas, I., Rallidis, L., Garourfi, A., Kolovour, G., Tziomalos, K., Skolidis, Er., Sfikas, G., Dourmas, M., Lambadiari, V., Anagnostis, P., Stamaterlopoulos, K., Anastasiour, G., Kourtagiar, I., Kiourri, Er., Kolovour, V., ... Liberopoulos, Er. (2024). Familial Hypercholesterolemia in the Elderly: An Analysis of Clinical Profile and Atherosclerotic Cardiovascular Disease Burden from the Herlles-FH Registry. *Biomedicines*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/biomedicines12010231>
- Ariani, dkk (2024). Penentuan Kadar Lemak Pada Tepung Terigu Dan TepungMaizena Menggunakan Metode Soxhlet. *Jurnal Ganec Swara Vol. 18, No.1, Maret 2024*
- Ariza. (2021). Pemeriksaan Kolesterol Pada Guru Dan Staf Mts Negeri1 Maros. *Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat Teknologi Kesehatan LPPM Universitas Megarezky Vol. 02, No. 02, Desember, 2021
- Azzahra, P. R., Hasan, N., Amir, S., Citrakesumasari, C., & Khuzaimah, A. (2024). Gambaran Konsumsi Lemak terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin: DESCRIPTION OF FAT CONSUMPTION ON BODY FAT PERCENTAGE OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF NUTRITION SCIENCE FKM UNHAS. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 13(2). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v13i2.35244>
- Bahrudin, dkk (2024). Buku Ajar. Biomedik Biokimia Pencernaan dan Metabolisme Makromolekul. https://repository.ubaya.ac.id/45835/1/Baharuddin_Buku%20Ajar%20Biokimia%20Makromolekul%20Plus%20ISBN%20dan%20QRQRBN.pdf
- Clarasinta, C., Angraini, D. I., Musyabiq, S., & Sumekar, D. W. (2020). Hubungan Asupan Serat dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol Total pada Mahasiswa Jurusan Biologi Universitas Lampung. The Relationship Between Fiber Intake And Body Mass Index (Bmi) With Total Cholesterol Levels In Students Of Biology Dep. 9
- H. Duan, W. Song, J. Zhao, dan W. Yan, (2023). “Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAs): Sources, Digestion, Absorption, Application and Their Potential Adjunctive Effects on Visual Fatigue,” *Nutrients*, vol. 15, no. 11, Art. no. 11, Jan 2023, doi: 10.3390/nu15112633
- H. Yoon dan S. Lee, (2022) “Fatty Acid Metabolism in Ovarian Cancer:Therapeutic Implications,” *Int. J. Mol. Sci.*, vol. 23, no. 4, Art. no. 4, Jan 2022, doi: 10.3390/ijms23042170.
- Husein dkk, (2020). Program Olahraga: Kolesterol Tinggi. Yogyakarta: Citra Aji Parama
- Lerebulan, A. M., Diana, M., Triestuning, E., & Sulistyowati, A. (2021). Asuhan keperawatan pada lansia Ny. H dengan masalah keperawatan Nyeri Akut (Nyeri pada persendian) di Desa Rangkah Kidul Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo. Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia.
- Lerstari, R. P. I., Harna, & Novianti, A. (2020). Hurburngan Kerbiasaan Olahraga, Rasio Lingkar Pinggang Pinggurl, dan Kerbiasaan Merokok derngan Kadar Kolesterol Total Pasien Poliklinik Janturng. Svasta Harerna: *Jurnal Ilmiah Gizi*, 1(1), 18–30. <https://doi.org/10.33860/shjig.v1i1.117>
- Morika, dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap kadar kolesterol. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* Volume 2 Nomor 2 <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Natesan, V., & Kim, S. J. (2021). Lipid Metabolism, Disorders and Therapeutic Drugs-Review. *Biomolecules and Therapeutics*, 29(6), 596–604. <https://doi.org/10.4062/biomolther.2021.122>
- PERKENI (2019) ‘Pedoman Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia 2019’, PB. Perkeni, p. 9.