

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG BAHAN MAKANAN SUMBER LEMAK DENGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PASIEN HIPERKOLESTEROLEMIA ANGGOTA PERSATUAN DIABETISI (PERSADIA) MATARAM

Wahidatul Laeni Sa'adah ¹, Aladhiana Cahyaningrum ², Ni Ketut Sri Sulendri ³ dan Fifi Luthfiyah ⁴

¹Alumni Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

²⁻⁴Dosen Jurusan Gizi, PoltekkesKemenkes Mataram, Indonesia

Jalan Praburankasari Dasan Cermen, Sandubaya Kota Mataram

Telp./Fax. (0370) 633837

Email: jurnalgiziprimal@gmail.com

Article Info

Article history:

Received January 3th, 2018

Revised February 4th, 2018

Accepted March 27th, 2018

Keyword:

Consumption of fat;
hypercholesterolaemia;
Knowledge; levels of total
cholesterol

ABSTRACT

Background. Hypercholesterolemia is increased levels of total cholesterol in the blood that exceeds normal levels (more than 200 mg/dl). According to the Health Survey Households in 2004, the prevalence of Hypercholesterolemia in Indonesia at age 25-34 years amounting to 9.3%, whereas at ages 55-64 years amounted to 15.5%. Uncontrolled consumption of fats is one of the causes of Hypercholesterolemia. Knowledge of nutrition is a very important factor in determining a person's behavior and attitude towards food, the higher the nutritional knowledge then it would increasingly take into account the type and amount of food consumed by a person.

Research Methods. This research is Observational Analytic study, in terms of time is Crosssectional study objectives, are all members of the Persadia Mataram that active following activities in Mataram Persadia meets the criteria, the research was obtained on the number of samples 34 people. To know the relation of free variables and bound variables was done using test bivariat analysis of rank spearman with the level of significance of 5%.

Research Result. The sample in this research 70.6% aged >60 years, 76.5% occur in women, 38.2% work as pensioners, 55.9% college educated, 67.6% hypercholesterolemia diagnosed with diabetes complications, 58.8% of the sample of cholesterol-lowering drugs and 35.2% with diagnosed 5-10 years old. Based on the results of statistical tests known value of P are respectively 0.233 and 0.591 ($P > 0.05$), meaning that there is no relationship of knowledge about food sources of fat with fat consumption levels and total cholesterol levels.

Conclusion. There is no relationship of knowledge about food sources of fat with fat consumption level, and no fat consumption level of relationship with total cholesterol levels.

Copyright © Jurnal Gizi Prima
All rights reserved.

PENDAHULUAN

Timbulnya penyakit degeneratif dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah kelebihan kolesterol di dalam tubuh meskipun mempunyai peranan penting, kelebihan kolesterol berdampak buruk bagi kesehatan. Hiperkolesterolemia merupakan peningkatan kadar kolesterol total di dalam darah yang melebihi kadar normal (>200 mg/dl). Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada usia 25-34 tahun sebesar 9,3%, sedangkan pada usia 55-64 tahun sebesar 15,5%.

Konsumsi lemak yang tidak terkontrol merupakan salah satu penyebab hiperkolesterolemia. Jumlah total kolesterol darah dapat dikurangi dengan mengubah pola makan serta dengan mengurangi konsumsi lemak. Terapi diet dapat dilakukan dengan pendekatan bertahap yang direkomendasikan oleh National Cholesterol Education Program (NCEP), pengetahuan gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan, semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi.

Perkumpulan Diabetisi Indonesia (PERSADIA) adalah organisasi yang bertujuan menghimpun para diabetisi serta penyakit degeneratif lainnya seperti dislipidemia, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan penyakit jantung bersama para dokter, simpatisan dan tenaga profesional lainnya, dari hasil penelitian Juniarti (2011) tentang hubungan konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia di Anggota PERSADIA Mataram, dari 31 sampel yang digunakan terdapat 11 orang (35,5%) memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi (≥ 200 mg/dl) dan 20 orang (64,5%) memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal (< 200 mg/dl).

Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang hubungan pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak dengan tingkat konsumsi lemak dan kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia anggota PERSADIA Mataram.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak dengan tingkat konsumsi lemak dan kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia anggota PERSADIA Mataram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Mataram tepatnya pada anggota PERSADIA Mataram. Rancangan penelitian ini adalah penelitian Observational Analitik dengan pendekatan Crossectiona. (Notoatmodjo,2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Persadia Mataram yang aktif mengikuti kegiatan di Persadia Mataram sampai bulan Oktober 2013 berjumlah 51 orang besar sampel yang diperoleh sebanyak 34 sampel yang diambil dengan purposive sampling sesuai kriteria peneliti yaitu Pasien didiagnosis hiperkolesterolemia, pernah mendapat konseling gizi serta bersedia menjadi sampel.

Data karakteristik sampel dikumpulkan langsung dengan cara wawancara dengan bantuan kuisioner (data form identitas sampel) meliputi data umur, pekerjaan, tingkat pendidikan, diagnosis medis, jenis obat yang dikonsumsi, dan lama terdiagnosis hiperkolesterolemia, data berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan melakukan pengukuran langsung dengan sampel, hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan ini digunakan untuk menghitung kebutuhan energi dan lemak sampel. Data tingkat pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak dikumpulkan dengan cara memberikan form kuesioner pengetahuan dengan mekanisme sampel mengisi form kuesioner dan sampel yang tidak bisa baca tulis dibacakan langsung oleh peneliti, data tentang konsumsi asupan lemak sampel (jenis dan jumlah) dikumpulkan dengan menggunakan metode recall makanan 24 jam sebanyak 2 kali recall yang dilakukan pada hari kerja dan hari libur menggunakan alat bantu form recall yang selanjutnya diolah dengan bantuan software nutrisurvey dengan menghitung rata-rata konsumsi lemak (jumlah dan jenis lemak) yang dibandingkan dengan kebutuhan lemak sampel, dan hasilnya dikali dengan 100 %. Data kadar kolesterol total sampel diperoleh dari data hasil pemeriksaan laboratorium terakhir sampel (3 bulan terakhir), dan sampel yang tidak mempunyai data hasil pemeriksaan kadar kolesterol terakhir, telah dilakukan pengukuran langsung oleh peneliti dengan bantuan dari profesi analis kesehatan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan alat bantu software Komputer. Metode analisis uji korelasi dengan menggunakan uji rank spearman.

HASIL PENELITIAN
Karakteristik Sampel

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	n	%
Umur		
40-60 tahun	10	29,4
>60 tahun	24	70,6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	8
Perempuan	26	26
Pekerjaan		
Guru	7	7
Tidak Bekerja	12	12
Pensiunan	13	13
Swasta	2	2
Pendidikan		
SD	2	2
SLTP	4	4
SLTA	9	9
PT	19	19
Diagnosis Medis		
Hiperkolesterolemia Dm +	11	11
Hiperkolesterolemia	23	23
Konsumsi Obat		
Konsumsi Obat	20	20
Tidak Konsumsi Obat	14	14
Lama Terdiagnosis		
< 5 Tahun	11	11
5-10 Tahun	12	12
> 10 Tahun	11	11

Tingkat Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Lemak Sampel

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Lemak

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	6	17.65
Cukup	22	64.70
Kurang	6	17.65
Total	34	100

Tingkat Konsumsi Lemak Sampel

Tabel 3. Distribusi Tingkat Konsumsi Jumlah Lemak Sampel

Tingkat Konsumsi	n	%
Lebih	13	38.2
Normal	15	44.2
Defisit	6	17.6
Total	34	100

Tabel 4. Distribusi Tingkat Konsumsi Berdasarkan Jenis Lemak Sampel

Tingkat Konsumsi	Jenis Lemak					
	SFA		MUFA		PUFA	
	n	%	n	%	n	%
Lebih	29	85.3	0	0	15	44.1
Normal	1	2.9	1	2.9	12	35.3
Defisit	4	11.8	33	97.1	7	20.6
Total	34	100	34	100	34	100

Kadar Kolesterol Total Sampel

Tabel 5 Kadar Kolesterol Total Sampel

Kadar Kolesterol Total	n	%
Normal (< 200 mg/dl)	14	41,18
Ambang batas tinggi ($200 - 239$ mg/dl)	16	47,06
Tinggi (≥ 240 mg/dl)	4	11,76
Total	34	100,0

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang Bahan Makanan Sumber Lemak dengan Tingkat Konsumsi Lemak Sampel

Tabel. 6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Sampel dengan Tingkat Konsumsi Lemak Sampel

Tingkat konsumsi lemak	Tingkat pengetahuan						Total	p
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Lebih	3	50.1	9	40.9	1	16.7	13	38.2
Normal	2	33.3	10	45.5	3	50.0	15	44.1
Defisit	1	16.7	3	13.6	2	33.3	6	32.4
Total	6	100	22	100	6	100	34	100

Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Kadar Kolesterol Darah Sampel

Tabel 7. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dengan Kadar Kolesterol Total Darah Sampel

Tingkat konsumsi lemak	Kadar Koesterol Total						Total	p
	Normal		Ambang Batas Tinggi		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%		
Lebih	6	42,9	6	37,5	1	25,0	13	38,2
Normal	5	35,7	9	56,2	1	25,0	15	44,1
Defisit	3	21,4	1	6,3	2	50,0	6	17,7
Total	14	100,0	16	100,0	4	100,0	34	100,0

PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar (70,6%) dalam kelompok umur > 60 tahun, sebagian besar (76,5%) berjenis kelamin perempuan, paling banyak (38,2%) pekerjaannya sebagai pensiunan, (55,9%) berpendidikan Perguruan Tinggi (PT), sebagian besar (67,6%) terdiagnosis medis diabetes melitus dengan komplikasi hiperkolesterolemia, (58,8%) sampel mengkonsumsi obat penurun kolesterol dan paling banyak (35,2%) sampel dengan lama terdiagnosis 5-10 tahun.

Pada usia > 60 tahun pola hidup dapat berubah seperti kebiasaan pola makan, kurangnya aktifitas fisik, meningkatnya stres, tekanan darah tinggi, menurunnya hormon, dan menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, sehingga lebih rentan terjadinya peningkatan kadar kolesterol didalam tubuh (Soeharto, 2004). Hal ini sesuai dengan pendapat Faisal Baraas (1993) bahwa pada usia yang semakin tua, kolesterol

total lebih tinggi kadarnya yang menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi kadar kolesterol total seseorang.

Setelah menopause kadar kolesterol pada wanita mulai meningkat. Sehingga banyak yang terkena Penyakit Jantung Koroner dan hiperkolesterolemia karena peranan hormon estrogen menurun. Hormon estrogen pada wanita memiliki proteksi terhadap kadar kolesterol darah, berperan dalam meningkatkan kadar HDL dan merendahkan kadar LDL (Soeharto, 2004).

Jenis pekerjaan bisa berdampak pada status ekonomi seseorang karena semakin tinggi status ekonomi maka semakin beraneka ragam jenis makanan yang dikonsumsi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Menurut Soekirman (1991) dalam buku pangan dan gizi menyatakan dengan meningkatnya pendapatan dan adanya perubahan gaya hidup sebagian penduduk akibat keberhasilan ekonomi akan berpengaruh terhadap budaya masyarakat dunia. Masalah gizi lebih mengancam kehidupan penduduk golongan menengah keatas serta kelompok usia produktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang mengatakan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari (Depkes Republik Indonesia, 2004). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menentukan informasi dan makin banyak pengetahuan dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai baru yang diperkenalkan (Nursalam, 2009).

Diabetes Melitus (DM) sering disebut sebagai *the great imitator*, karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan dengan gejala yang sangat bervariasi. Fungsi kerja insulin dan fungsi kerja glukagon pada metabolisme tubuh mempengaruhi proses glikolisis dan glukoneogenesis yang berperan dalam mengatur kadar gula darah dan kadar trigliserida tubuh. Reaksi insulin pada hati mengatur tingkat produksi trigliserida dari asam lemak bebas dan akan berdampak pada meningkatnya tingkat profil lemak (Zachary, 2007).

Hasil penelitian karakteristik sampel berdasarkan konsumsi obat Sebagian besar sampel mengkonsumsi obat penurun kolesterol sebesar (58,7%) jenis-jenis obat yang dikonsumsi sampel dengan merek dagang seperti simvastatin, lipitor, lovastatin dan normofat. Usaha yang optimal dengan menerapkan terapi perubahan pola hidup (TPH) seperti diet, olahraga, atau latihan, dan penurunan berat badan tidak selalu dapat mengurangi kadar kolesterol tinggi didalam darah. Banyak diantara faktor resiko tersebut memerlukan obat-obatan untuk memperbaikinya, karena semakin lama seseorang menderita penyakit maka akan makin banyak timbul komplikasi kronis biasanya terjadi pada penderita diabetes yang tidak terkontrol dengan komplikasi hiperkolesterolemia dalam jangka waktu kurang lebih 5 tahun (Susanto, A, 2008)

Tingkat Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Lemak Sampel

Hasil penelitian berdasarkan tingkat pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak sampel menunjukkan sebagian besar sampel adalah dalam kategori tingkat pengetahuan cukup (64,70%), hal ini disebabkan karena sampel telah mendapatkan konseling baik dari dokter maupun ahli gizi saat datang berobat dan mengontrol penyakitnya dirumah sakit dengan rata-rata tingkat pendidikan sampel dalam kategori tingkat pengetahuan cukup yaitu sebagian besar (59,1%) berpendidikan Perguruan Tinggi (PT).

Menurut Wied Hary A. (1996), menyebutkan bahwa tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh sehingga tingkat pendidikan juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan sampel (Wied, Hary A, 1996).

Tingkat Konsumsi Lemak Sampel

Hasil penelitian berdasarkan tingkat konsumsi lemak sebagian besar memiliki tingkat konsumsi lemak dalam kategori normal sesuai dengan kebutuhan sebesar (44,2%), sedangkan sampel yang memiliki tingkat konsumsi lemak lebih dari kebutuhan sebesar (38,2%). Hal ini disebabkan karena frekuensi sampel makan makanan tinggi lemak dalam sehari lebih dari 1 kali makanan dan yang banyak dikonsumsi oleh sampel dalam sehari adalah makanan yang berasal dari jenis lemak jenuh seperti ayam goreng, ikan goreng, tempe goreng, tahu goreng dan lain-lain, dengan tingkat konsumsi dari jenis asam lemak jenuh sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi dalam kategori lebih (85,3%).

Asam lemak jenuh mempunyai potensi yang besar sekali pengaruhnya terhadap kadar kolesterol total darah. Setiap penurunan 1% kalori dari asam lemak jenuh pada diet akan menurunkan kolesterol darah hampir 3 mg/dl (Soeharto, I, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat konsumsi asam lemak tidak jenuh tunggal menunjukkan sebagian besar (97,1%) dalam kategori defisit, karena bahan makanan yang merupakan sumber MUFA tidak banyak dikonsumsi oleh sampel seperti minyak zaitun, minyak canola dan alpukat. Sedangkan tingkat konsumsi asam lemak tidak jenuh ganda sebanyak (44,1%) memiliki tingkat konsumsi dalam kategori lebih, karena banyak dari sumber PUFA yang sering dikonsumsi sampel seperti ikan, jagung, padi-padian, serta kacang-kacangan.

Lemak tidak jenuh sangat efektif untuk menurunkan LDL dan kadar kolesterol total. Studi yang dilakukan oleh Dr Mattson dan Grundy menunjukkan bahwa mengurangi konsumsi lemak jenuh dalam diet dan meningkatkan diet lemak tidak jenuh dapat menurunkan kadar koletserol sebesar 13% dan LDL sebesar 28% (Soeharto, 2004).

Kadar Kolesterol Total Sampel

Berdasarkan hasil penelitian pada 34 sampel rata-rata kadar kolesterol total sampel adalah 210,2 mg/dl, yang menunjukkan bahwa kadar kolesterol total sampel anggota PERSADIA Mataram paling banyak (47,06%) memiliki kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas tinggi, yaitu berkisar antara 200-239 mg/dl artinya beresiko untuk terkena penyakit jantung koroner dan (11,76%) dalam kategori kadar kolesterol tinggi dengan nilai kolesterol berkisar >240 mg/dl artinya beresiko terkena penyakit jantung koroner 2 kali lebih beresiko dibandingkan dengan kadar kolestero <200 mg/dl (Soeharto, 2004).

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Lemak Dengan Tingkat Konsumsi Lemak Sampel

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi dengan menggunakan uji rank spearman didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak dengan tingkat konsumsi lemak sampel ($p>0,05$) karena diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,233. Rata-rata sampel yang berpengetahuan cukup adalah sampel yang sudah sering mendapatkan konseling gizi di rumah sakit setiap 1 kali sebulan, sudah mendapatkan leaflet, dan sudah lama terdiagnosis hiperkolesterolemia (>5 tahun), dengan rata-rata tingkat pendidikan Perguruan Tinggi (PT).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Astuti (2007) bahwa ada hubungan pengetahuan tentang pencegahan PJK dengan tingkat asupan lemak jenuh dan fitoestrogen kedelai pada wanita menopause usia 45-64 tahun menunjukkan bahwa rata-rata sebagian besar tingkat pengetahuan sampel dalam kategori baik (41,9%), kategori cukup (41,9%), dan kategori kurang (16,2%) dimana rata-rata asupan lemak total sampel adalah 27,4% dari total kebutuhan energi dan terdapat 5 subjek yang mengkonsumsi lemak total dalam jumlah berlebihan (>30% dari total kebutuhan energi) (Astuti, 2007).

Pengetahuan diperoleh manusia baik secara langsung melalui pengalaman dan kontak dengan segala realita dalam lingkungan hidupnya, ataupun pengetahuan diperoleh langsung melalui catatan-catatan (buku-buku, kepustakaan). Pengetahuan adalah hasil aktivitas tertentu. Semakin sering seseorang menghadapi tuntutan lingkungan dan semakin banyak pengalaman dalam prakteknya, maka semakin besar persiapan seseorang dimodifikasi dengan realita baru di dalam lingkungan (Jalaluddin dan Abdullah, 2002).

Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dengan Kadar Kolesterol Dalam Darah Sampel

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi dengan menggunakan uji rank spearman didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total sampel ($p>0,05$) karena diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,591.

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Juniarti (2011) tentang hubungan konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia di Anggota PERSADIA Mataram, dari 31 sampel terdapat 11 orang (35,5%) memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi (≥ 200 mg/dl) dan 20 orang (64,5%) memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal (<200 mg/dl) (Juniarti, 2011).

Berdasarkan hasil recall konsumsi makan 24 jam sampel, dapat diketahui bahwa rata-rata sampel mengkonsumsi lemak yang bersumber dari minyak kelapa sawit, santan, dan juga daging, dimana bahan makanan yang mengandung lemak tersebut merupakan asam lemak jenuh. Asam lemak jenuh dalam makanan akan bekerja sama dengan kolesterol mengurangi aktifitas reseptor LDL di liver, sehingga kolesterol total dan kolesterol LDL dalam darah naik, karena itu konsumsi asam lemak jenuh harus dibatasi (Soeharto, 2004).

National Cholesterol Education Program (NCEP) menganjurkan untuk membatasi konsumsi asam lemak jenuh <10% total kalori dan jika kadar kolesterol masih tinggi dianjurkan untuk mengurangi sampai 7% dari total kalori dan meningkatkan konsumsi asam lemak tidak jenuh tunggal dan ganda sebesar 10-15% dari total kalori serta konsumsi makanan sumber kolesterol tidak lebih dari 300 mg/hari (Manurung, 2004).

KESIMPULAN

Sampel dalam penelitian ini 70,6% berusia > 60 tahun, 76,5% terjadi pada perempuan, paling banyak 38,2% pekerjaannya sebagai pensiunan, 55,9% berpendidikan Perguruan Tinggi (PT), 67,6% terdiagnosis medis diabetes melitus dengan komplikasi hiperkolesterolemia, 58,8% sampel mengkonsumsi obat penurun kolesterol dan 35,2% dengan lama terdiagnosis 5-10 tahun.

Tingkat pengetahuan sampel tentang bahan makanan sumber lemak sebagian besar (64,70%) dalam kategori cukup. Tingkat konsumsi lemak sampel paling banyak (44,2%) dalam kategori normal, (85,3%) konsumsi lemak jenuh lebih, (97,1%) konsumsi MUFA defisit, (44,1%) konsumsi PUFA lebih

Sampel dengan kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas tinggi yaitu sebesar (47,06%), dan yang memiliki kadar kolesterol tinggi sebesar (11,76%) sedangkan yang memiliki kadar kolesterol total normal yaitu sebesar (41,18%). Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang bahan makanan sumber lemak dengan tingkat konsumsi lemak sampel ($p>0,05$). Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak total, asam lemak jenuh dan tak jenuh serta sumber kolesterol dengan kadar kolesterol total sampel ($p>0,05$)

SARAN

Bagi sampel sebaiknya mengkonsumsi jenis lemak yang bersumber dari jenis asam lemak tak jenuh seperti minyak jagung, ikan, minyak zaitun, alpukat serta membatasi cara pengolahan makanan dengan cara digoreng untuk mengurangi konsumsi asam lemak jenuh yang berlebihan yang bisa meningkatkan kadar kolesterol darah.

Bagi organisasi PERSADIA Mataram untuk lebih rutin mengadakan kegiatan konseling gizi dan seminar-seminar tentang kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan anggota PERSADIA Mataram. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi kadar kolesterol total darah pasien hiperkolesterolemia berkaitan dengan pola konsumsi lemak dari jenis asam lemak jenuh, tidak jenuh serta asam lemak trans.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi. 2009. Faktor-Faktor Resiko Kolesterol Meningkat. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Anwar. B. 2003. Dislipidemia Sebagai Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner from URL <http://www.library.usu.ac.id/download/fk/gizi-bahri3.pdf>. diakses tanggal 04 Oktober 2013 jam 16.00 wita
- Astuti. 2007. Hubungan pengetahuan tentang pencegahan PJK dengan tingkat asupan lemak jenuh dan fitoestrogen kedelai. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38692/5/Chapter%20I.pdf>. Diakses Tanggal 29 Oktober 2013, jam 16.00 wita
- Barasas, Faisal, 1993. 10 Penyakit Mematikan didunia. 2009. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Beck, Mary E. 2011. Ilmu Gizi dan Diet. C.V Andi Offset. Yogyakarta.
- Chairinniza K,Graha. 2010. 100 Questions & Answers Kolesterol. Penerbit Gramedia. Jakarta

- Dahlan, M. Sopiudin. 2009. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Penerbit Salemba Medica. Jakarta.
- Depkes Republik Indonesia. 2004. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Edwin, L. 2009. Healthy Express Super Sehat dalam 2 minggu. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Freeman. Mason. 2008. Kolesterol Rendah Jantung Sehat. PT Bhuana Ilmu Populer . Jakarta
- Hary, Wied A. Hubungan Faktor-Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner dengan Peningkatan Profil Lemak. <http://repository.usu.ac.id/Chapter%20I.pdf>. diakses tanggal 20 Juni 2014 Jam 20.00 wita
- Hutagalung, Haloman. 2004. Karbohidrat. Bagan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Sumatra Utara. Sumatra
- Juniarti, BE. 2011. Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia Anggota PERSADIA Mataram. Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Kemenkes Mataram. Jurusan Gizi
- Krisnasari, Diah, dkk. 2011. Suplementasi Vitamin E dan Profil Lipid Penderita Dislipidemia Studi pada Pegawai Rumah Sakit Profesor Dokter Margono Soekarjo Purwokerto. <http://repository.unri.ac.id/Artikel.pdf>. diakses tanggal 09 Agustus 2014 jam 16.00 wita
- Lingga, Lanny. 2012. Sehat dan Sembuh dengan Lemak. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Manurung. 2004. Hubungan Antara Asupan Lemak Tak Jenuh Tunggal dengan Kadar Kolesterol HDL Plasma Penderita Penyakit Jantung Koroner. Tesis Mahasiswa Magister Sains Ilmu Gizi Klinik, UI, Jakarta.
- Muryati, Sufati B.2010. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kejadian Hiperkolesterolemia. <http://www.jurnal.unimus.ac.id/ojsunimus/index.php>. diakses tanggal 25 September 2013 jam 19.00 wita.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2012. Ilmu Kesehatan Masyarakat. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Prasetyo. MA. 2011. Hubungan Usia dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses tanggal 20 Juni 2014 Jam 20.00 wita
- Sinambela, A dkk. 2012. Peran Konseling Berkelanjutan pada Penanganan Pasien Hiperkolesterolemia. <http://www.google.com/url.digitaljournals.org> diakses tanggal 14 Oktober 2013 jam 16.00 wita
- Soeharto, Iman. 2004. Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol. PT SUN. Jakarta
- Susanto. 2010. Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes. Penerbit ANDI. Yogyakarta
- Zachary. 2007. Hiperkolesterolemia bagian 1. <http://dokter-medis.blogspot.com>. Diakses tanggal 7 juli 2014 jam 08.00 wita