

ANALISIS HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN LEMAK JENUH TERHADAP KADAR KOLESTEROL DALAM DARAH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA

(CORRELATION ANALYSIS OF SATURATED FAT CONSUMPTION FOOD WITH CHOLESTEROL LEVEL IN BLOOD STUDENTS SETIA BUDI UNIVERSITY)

Nurfitri Aprianty¹ Kunti Dewi Saraswati*¹ Edy Prasetya¹

¹Program Studi D-IV Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Setia Budi

Intisari

Kolesterol termasuk salah satu komponen lemak dan kolesterol sebagai komponen penting dalam menjalankan fungsi otak dan saraf. Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh hati dan berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, selain itu kolesterol dapat mengganggu kesehatan bila terdapat terlalu banyak dalam tubuh. Asam lemak jenuh merupakan pencetus kenaikan kadar kolesterol dalam darah. Makanan yang mengandung lemak jenuh seperti mentega, gorengan, keju, minyak kelapa, hidrogenasi lemak padat seperti margarin, dan lemak daging.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari konsumsi makanan lemak jenuh terhadap kadar kolesterol dalam tubuh mahasiswa. Jenis penelitian adalah penelitian eksplanatif dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 36 orang dan teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan kadar kolesterol.

Hasil analisis terlihat bahwa kolom *asyp.sig* adalah 0,887 atau probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kadar kolesterol dalam darah pada mahasiswa Universitas Setia Budi Surakarta.

Kata kunci : Makanan lemak jenuh, kadar kolesterol, kebiasaan konsumsi

Abstrack

Cholesterol is one component of fat and cholesterol as an important component in performing brain and nervous functions. Cholesterol is a fat produced by the liver and plays an important role in maintaining body functions, but cholesterol can interfere with health when there is too much in the body. Saturated fatty acids are the triggers of elevated cholesterol levels in the blood. Food containing saturated fat such as butter, fried, cheese, coconut oil, hydrogenated solid fats such as margarine, meat and fat.

This study aims to determine the relationship of consumption saturated fat foods to cholesterol levels in the student body. This research type is explanative research with cross sectional research design. There were 36 students as samples for this research, where the data obtained by using questionnaires and examination of cholesterol levels.

The results showed that the *asyp.sig* column is 0.887 or probability > 0.05 then H_0 is accepted and H_1 is rejected, so it can be concluded there is no correlation between saturated fat consumption and cholesterol in blood at University Students Setia Budi.

Keywords: Foods saturated fat, cholesterol levels, habits consumption