

Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Pengontrolan Kadar Kolesterol

Tri Nili Sulayfiyah^{1*} | Ida Wahyuni¹ | Atiqur Rohman¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

* Corresponding Author: 3nilisulayfiyah@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 18 October 2024

Revised 4 December 2024

Accepted 4 December 2024

Keywords

Pengetahuan Gizi, Kadar Kolesterol

ABSTRACT

Introduction: Cholesterol is a complex fat compound found in the bloodstream or body cells. It plays an important role in the formation of cell walls and is a basic ingredient for several hormones. Knowledge greatly influences behavior in controlling cholesterol, as well as influencing awareness of the importance of controlling cholesterol to prevent an increase in cholesterol. **Objective:** to analyze the relationship between knowledge and cholesterol control. **Method:** The design used in this study was a quantitative study using a cross-sectional approach, with a sample of 30 respondents selected through a purposive sampling method. Statistical tests using the Chi-Square Correlation Test with a significance level of 5% ($\alpha = 0.05$). **Results:** The results of the Chi-Square test with a significance level of $\alpha < 0.05$ showed a significant value (ρ) of 0.025, which means that the correlation between knowledge and cholesterol control is significant. **Conclusion:** There is a relationship between knowledge and cholesterol control. Because knowledge of nutrition in general is very important in shaping a person's attitude and behavior in choosing foodstuffs.

Pendahuluan: Kolesterol adalah senyawa lemak kompleks yang ditemukan dalam aliran darah atau sel tubuh dan berperan penting dalam pembentukan dinding sel serta sebagai bahan dasar untuk beberapa hormon. Pengetahuan sangat memengaruhi perilaku dalam mengontrol kolesterol, serta memengaruhi kesadaran terhadap pentingnya mengontrol kolesterol guna mencegah terjadinya peningkatan kolesterol. **Tujuan:** untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap pengontrolan kolesterol. **Metode :** Desain yang digunakan dalam penelitian ini studi kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*, sampel 30 responden yang dipilih melalui metode purposive sampling. Uji statistik menggunakan Uji Korelasi *Chi Square* dengan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** Hasil uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ menunjukkan nilai signifikan (ρ) sebesar 0,025, yang berarti bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dengan pengontrolan kadar kolesterol adalah bermakna. **Kesimpulan:** Ada hubungan pengetahuan dengan pengontrolan kadar kolesterol. Karena Pengetahuan mengenai ilmu gizi secara umum sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan.

1. Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan teknologi produksi makanan semakin maju dan canggih, Makanan tersebut biasanya diproduksi oleh industri pengolahan pangan menggunakan teknologi tinggi dan dalam waktu yang singkat. Fenomena makanan cepat saji merupakan salah satu bentuk dari budaya massa baru yang mempengaruhi selera makan masyarakat Indonesia. Hal ini merupakan contoh modernisasi, Negara berkembang seperti Indonesia mengambil inspirasi atau mengadopsi pengalaman dari negara maju, termasuk dalam hal pola

konsumsi makanan (Nur et al., 2023). Ahli dan dokter menyatakan bahwa makanan cepat saji merupakan ancaman besar bagi kesehatan. Ini disebabkan oleh tingginya kandungan lemak jenuh, lemak trans, serta natrium dalam makanan tersebut. Selain itu, makanan cepat saji juga tinggi kalori namun rendah nutrisi, kaya lemak, tinggi karbohidrat dan rendah serat. Namun makanan enak di masyarakat dapat diartikan sebagai makanan yang rasanya gurih, banyak berlemak, serta minim serat (Pamelia, 2018). Konsumsi makanan yang tinggi lemak, makanan bergoreng, berserat rendah serta makanan yang mengandung lemak jenuh dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Akibatnya, semakin banyak penyakit yang timbul karena tingginya kadar kolesterol koroner (Yoeantafara & Martini, 2017).

Peningkatan jumlah kasus penyakit kardiovaskular setiap tahun menjadi masalah serius di negara maju dan berkembang. Berdasarkan data Global Burden of Disease (GBD), sekitar 50% kasus penyakit kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi yang diakibatkan oleh tingginya kadar kolesterol dalam darah (Priyo Hastono et al., 2020). Hipercolesterolemia juga menjadi faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke, dengan estimasi angka kematian global mencapai sekitar 2,6 juta jiwa. Tingkat kematian tertinggi terjadi di Eropa (54%), diikuti oleh Amerika (48%). Di Afrika dan Asia Tenggara, angka kematiannya masing-masing mencapai 22,6% dan 29,0% (WHO, 2013).

Kolesterol adalah jenis lemak yang secara alami terdapat dalam makanan hewani dan bermanfaat bagi tubuh manusia untuk membangun sel serta memproduksi hormon (Kemenkes RI, 2015). Berdasarkan Survei Konsumsi Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, prevalensi hipercolesterolemia di Indonesia pada kelompok usia 25-65 tahun adalah 1,5%, sementara prevalensi kadar kolesterol darah dalam batas tinggi (200-249 mg/dl) mencapai 11,2%. Kelompok dengan batas tinggi ini berpotensi menjadi hipercolesterolemia jika tidak menerapkan pola hidup sehat dan seimbang. Pada Riskesdas 2007, prevalensi kolesterol tinggi pada usia ≥ 15 tahun meningkat menjadi 44,9% (Kemenkes RI, 2007). Namun, pada tahun 2018, data Riskesdas menunjukkan penurunan prevalensi nasional kolesterol tinggi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia menjadi 15,8%, dengan laki-laki 5,4% dan perempuan 9,9% (Kemenkes RI, 2018).

Makanan yang mengandung banyak kolesterol diantaranya makanan cepat saji, daging berlemak, jeroan, kuning telur, es krim, dendeng, dan gorengan. Makanan tersebut mengandung banyak lemak jenuh sehingga dapat meningkatkan kolesterol (Yoeantafara & Martini, 2017). Semakin banyak konsumsi lemak jenuh, semakin tinggi kadar kolesterol dalam tubuh, yang juga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung (Siregar & Tresnawati, 2014). Lemak jenuh menyebabkan LDL (Low Density Lipoprotein) tinggi, hal ini dapat menyebabkan lemak terikat dan membentuk plak di dinding arteri, yang berujung pada penyumbatan. Kelebihan kolesterol akan disimpan dan menempel di dinding pembuluh darah, menyebabkan pengerasan (aterosklerosis). Lapisan demi lapisan kolesterol menumpuk, sehingga aliran darah melalui pembuluh darah menjadi terhambat.

Banyak masyarakat yang kurang mengetahui secara tepat tentang kolesterol, sehingga banyak orang yang mengalami peningkatan kadar kolesterol. Upaya menurunkan kadar kolesterol tidak harus dengan menggunakan obat-obatan, tetapi dapat dilakukan dengan membaca atau mendengarkan tentang menjaga pola makan yang rendah kolesterol dan lemak jenuh. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku seseorang dalam menilai baik dan buruk, serta membentuk kepercayaan yang turut berperan dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap suatu hal. Pada penelitian Kusumastuti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet pada lansia yang menderita hipertensi. Oleh karena itu penulis ingin mengatahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan pengontrolan kadar kolesterol.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain Analitik Observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Pamekasan. Jumlah sampel 30 responden didapatkan dari *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner pengetahuan dan pengukuran kadar kolesterol dengan menggunakan alat ukur kolesterol (*Easy Touch*). Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu: 1) analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan karakteristik; 2) analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi Square pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Pengetahuan

Tabel 1. Pengetahuan di Kabupaten Pamekasan

No	Pengetahuan Gizi	Frekuensi (N)	Percentase (%)
1	Baik	2	6
2	Cukup	8	27
3	Kurang	20	67
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat yang baik sebanyak 2 (7 %) responden, pengetahuan masyarakat yang cukup sebanyak 7 (23 %) responden, pengetahuan masyarakat yang kurang sebanyak 21 (70 %) responden.

b. Kadar kolesterol

Tabel 2. Kadar Kolesterol di Kabupaten Pamekasan

No	Pengetahuan Remaja	Frekuensi (N)	Percentase (%)
1	Normal	8	26
2	Tinggi	22	74
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 22 (74%) responden sedangkan yang kolesterol normal 8 (26%) responden.

c. Hubungan Pengetahuan Dengan Kadar Kolesterol

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kadar Kolesterol di Kabupaten Sampang

Pengetahuan	Kadar Kolesterol				Total	
	Normal		Tinggi		N	%
	N	%	N	%		
1. Kurang	3	10	17	56	20	67
2. Cukup	3	10	5	16	8	27
3. Baik	2	8	0	0	2	6
Jumlah	8	28	22	72	30	100
Uji Chi Square	$p = 0,025$					

Berdasarkan Tabel 3 di atas didapatkan hasil bahwa dari 30 responden, sebanyak 17 (56 %) responden memiliki pengetahuan kurang dengan kadar kolesterol tinggi, pengetahuan kurang dengan kadar kolesterol normal sebanyak 3 (10 %) responden, pengetahuan kurang dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 6 (16 %) responden, dan pengetahuan kurang dengan kadar kolesterol normal sebanyak 3 (10 %) responden. Dan yang memiliki pengetahuan baik dengan kadar kolesterol normal terdapat 2 (8 %)

responden, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik dengan kadar kolesterol yang tinggi tidak ada.

Dari hasil uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ didapatkan nilai signifikan (p) sebesar 0,025 yang berarti bahwa korelasi antara pengetahuan dengan pengontrolan kadar kolesterol adalah bermakna.

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 3 di atas didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 17 (56 %) responden, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik dengan kadar kolesterol yang tinggi tidak ada. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan (p) sebesar 0,025 yang berarti bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan pengontrolan kadar kolesterol.

Menurut Saputra (2012), pengetahuan tentang gizi melibatkan kemampuan untuk memilih makanan yang menjadi sumber nutrisi penting serta keterampilan dalam mengolahnya. Pemahaman umum tentang ilmu gizi sangat berguna dalam membentuk sikap dan perilaku terkait pemilihan bahan makanan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menerima informasi di bidang gizi, dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang lebih baik. Makanan yang kita konsumsi harus mampu menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Pengetahuan gizi sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan secara tepat untuk mencapai keseimbangan gizi. Selain itu, pengetahuan ini juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan atau pola makan seseorang. Pemilihan jenis makanan yang kurang tepat dan minimnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang optimal dan kesehatan tubuh yang baik hanya dapat dicapai melalui pola makan yang sehat serta aktivitas fisik yang cukup. Pengetahuan mengenai pengelolaan diet menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku kepatuhan. Pengetahuan mencakup seluruh konsep, gagasan, atau ide. Dengan memiliki pemahaman, ide, dan kemampuan, seseorang dapat mengembangkan perilaku hidup sehat dan menghindari komplikasi penyakit (Bistara dan Nur, 2018). Ketidakpatuhan terhadap diet dapat menyebabkan pola makan atau pelaksanaan terapi diet yang kurang tepat, sehingga kadar kolesterol darah tetap tinggi atau bahkan meningkat. Hal ini disebabkan oleh konsumsi makanan yang dapat memengaruhi kadar kolesterol dalam darah (Yani, 2016). Tingkat pengetahuan gizi seseorang memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi individu. Kurangnya pengetahuan gizi pada pasien dapat memengaruhi kepatuhan mereka terhadap prinsip gizi dan perencanaan makan (Gustina dan Heryati, 2014).

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan yang baik dan sikap positif mampu mencegah peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Sebaliknya, responden dengan pengetahuan yang kurang cenderung tidak patuh, sehingga kadar kolesterol mereka tetap tinggi (Bistara dan Nur, 2018). Penelitian Trisartiaka & Agustina (2022) menunjukkan hasil yang signifikan antara peningkatan kadar kolesterol dan tingkat pengetahuan (p -value 0,000). Pengetahuan pada responden lansia yang memiliki kadar kolesterol normal 29 orang (93,5%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik. Sementara itu, di antara lansia dengan kadar kolesterol tinggi 15 orang (78,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.

4. Kesimpulan

Pengetahuan terbukti memberikan dampak pada pengontrolan kadar kolesterol. Dengan demikian diharapkan bagi pelayanan Kesehatan terus memberikan edukasi secara rutin tentang pengetahuan gizi dalam pengontrolan kolesterol sehingga responden bisa dapat mempertahankan perilakunya.

Acknowledgments

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dan diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Bistara, DN dan Nur Ainiyah. 2018. Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di posyandu lansia cempaka kelurahan tembok dukuh kecamatan bubutan surabaya. *Journal of health sciences*. Vol 11. No.1
- Gustina, Suratun dan Heryati. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jkep*. 2(3): 97.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2015). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2007). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Nur, N. H., Syamsul, M., Wijaya, I., Anirwan, A., Taufik, A., & Shahnyb, N. (2023). Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar. *SENTRA DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66–71. <https://doi.org/10.59823/dedikasi.v1i2.30>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Priyo Hastono, S., Tataan, G., & Gedong Tataan, K. (2020). Indeks Masa Tubuh, Usia dan Peningkatan Kolesterol Total. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(1), 44–50.
- Saputra, W dan Nurrizka, RH. 2012. Faktor Demografi dan Risiko Gizi Buruk dan Gizi Kurang. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 16, No. 2
- Siregar, D., & Tresnawati, L. (2014). *Masakan Nusantara Rendah Kolesterol*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Trisartiaka, R. C., & Agustina, F. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan lansia dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol. Babul Ilmi: *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, Vol. 14 No. 1, Juni 2022, 100-108
- Yani, Dewi R. 2016. Perbedaan Kadar Kolesterol Menggunakan Metode Direk Dan Formula Friedwald (Pada Penderita Dislipidemia). Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Analisis Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>