

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT LARUT AIR DARI BUAH DAN SAYUR
DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DARAH PADA PASIEN
RAWAT JALAN DI RS BHAYANGKARA SARTIKA ASIH BANDUNG**

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro



disusun oleh :

RIA ANISYA

G2C207016

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2009

**The Associations between Consumption of Soluble Dietary Fiber from Fruit and Vegetable with Total Cholesterol Level.
(Study at Bhayangkara Sartika Asih Bandung Hospital)**

Ria Anisya* Tiurma H Pakpahan**

ABSTRACT :

Background: The increasing of total cholesterol level in human body is the main risk factor of caused coronary heart disease (CHD). It caused by lifestyle changing in society, also un healthy lifestyle pattern such as high fat consumption, low fiber, and low exercise.

Objective: The study aimed to know the associations between consumption of soluble dietary fiber from fruit and vegetable with plasma total cholesterol level.

Method: The study used a cross sectional approach, and was conducted on 40 person. Data collected consisted of subject identity and exercise with questionnaire, consumption of soluble dietary fiber from fruit and vegetable, consumption of saturated fatty acid, and consumption of cholesterol by Food Frequency Semi Quantitative. Body weight and height by direct measurement, whereas total cholesterol level were obtained by laboratory result on medical records. Data was analyzed using rank Spearman, and partial correlation.

Result: The study objects age was 25-53 years old for woman and 29-57 years old for man. 42.5% subject are obesity¹, whereas 22.5% subject have total cholesterol \geq 240 mg/dl. 57.5% subject were consumed soluble dietary fiber <6 gr/d, whereas lowest of soluble dietary fiber from fruit and vegetable was 0,938 gr/d. 70.0% subject consumed saturated fatty acid >10% from total calorie/d, and 100.0% subject consumed cholesterol <300 mg/d. Subject with exercise over 3 times a week and duration 30 minutes was 15.0%. Consumption of soluble dietary fiber from fruit and vegetable were not associated with total cholesterol level before and after controlled by confounding variable.

Conclusion: Consumption of soluble dietary fiber from fruit and vegetable were not associated with total cholesterol level.

Keywords: Soluble dietary fiber, fruit, vegetable, total cholesterol level.

* The student of Nutrition Study Program of the Medical Faculty Diponegoro University Semarang.

** The lecturer of Nutrition Study Program of the Medical Faculty Diponegoro University Semarang.

**Hubungan antara Asupan Serat Larut Air dari Buah dan Sayur dengan Kadar Kolesterol Total Darah pada Pasien Rawat Jalan
(Studi Penelitian di Rumah Sakit Bhayangkara Sartika Asih Bandung)**

Ria Anisya* Tiurma H Pakpahan**

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan kadar kolesterol di dalam tubuh merupakan faktor risiko utama terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK). Hal tersebut disebabkan perubahan gaya hidup masyarakat ke pola hidup tidak sehat antara lain banyak mengonsumsi makanan yang berlemak, kurang makanan berserat, dan kurang berolahraga.

Tujuan: tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan serat larut air dari buah dan sayur dengan kadar kolesterol total darah.

Metoda: Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah subyek 40 orang, subyek dipilih dengan *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi identitas subyek dan kebiasaan berolahraga dengan wawancara, sedangkan data asupan serat larut air dari buah dan sayur, asupan asam lemak jenuh, dan asupan kolesterol menggunakan *Food Frequency Semi Quantitative*. Berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan pengukuran langsung, sedangkan kadar kolesterol total darah diperoleh dari hasil laboratorium pada catatan rekam medik. Analisis data menggunakan *rank Spearman*, dan korelasi *Partial*.

Hasil: Kriteria umur subyek berkisar antara 26-53 tahun untuk perempuan dan untuk laki-laki berkisar antara 29-57 tahun. Subyek yang termasuk dalam kategori obesitas tingkat I sebanyak 42,5%, sedangkan sebanyak 22,5% subyek mempunyai kadar kolesterol darah ≥ 240 mg/dl. Subyek yang termasuk dalam kategori asupan serat larut air < 6 gr/hr sebanyak 57,5%, sedangkan asupan serat larut air dari buah dan sayur terendah adalah 0,938 gr/hr. Asupan asam lemak jenuh subyek yang tergolong dalam kategori $> 10\%$ dari kebutuhan energi total sebanyak 70,0% subyek, dan sebanyak 100,0% subjek mempunyai asupan kolesterol yang baik. Subjek yang mempunyai kebiasaan berolahraga ≥ 3 kali dalam seminggu dengan durasi ≥ 30 menit setiap kali berolahraga sebanyak 15,0%. Asupan serat larut air dari buah dan sayur tidak berhubungan dengan kadar kolesterol total darah sebelum ataupun setelah dikontrol dengan variabel perancu.

Simpulan: Asupan serat larut air dari buah dan sayur tidak berhubungan dengan kadar kolesterol total darah.

Kata Kunci: Serat larut air, buah, sayur, kolesterol total

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang