

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH, LEMAK TIDAK JENUH DAN SERAT MAKANAN DENGAN KADAR KOLESTEROL DARAH PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI KOTA SEMARANG

INDAH TRI HANDAYANI -- E2A005044
(2009 - Skripsi)

Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar kolesterol darah melebihi 200 mg/dL. Penelitian Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Tahun 2006 mendapatkan hasil bahwa prevalensi hiperkolesterolemia sebesar 26,1 % pada laki-laki dan 25,9 % pada perempuan. Sejalan dengan itu, masyarakat semakin sadar akan bahaya pola makan yang tidak sehat sehingga masyarakat banyak yang bergeser menjadi Vegetarian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak jenuh, lemak tidak jenuh dan serat makanan dengan kadar kolesterol darah pada kelompok Vegetarian di Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah explanatory research (penelitian penjelasan) dengan pendekatan cross sectional study. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 Vegetarian di Kota Semarang yang diambil dengan cara Purposive Sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner penyaring, formulir identitas, timbangan digital, microtise, formulir recall 24 jam, formulir Food Frequency Questionnaires (FFQ) dan Accutrend GCT. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan lemak jenuh dan asupan lemak tidak jenuh lebih dari Angka Kecukupan Gizi(AKG) sebanyak 80,0% dan 30,0%. Responden yang memiliki asupan serat makanan kurang dari AKG sebanyak 96,7% sedangkan responden yang memiliki kadar kolesterol darah kategori tinggi sebanyak 6,7%. Kesimpulannya, ada hubungan asupan lemak jenuh dan asupan serat makanan dengan kadar kolesterol darah pada kelompok Vegetarian, sedangkan asupan lemak tidak jenuh tidak berhubungan dengan kadar kolesterol darah pada kelompok Vegetarian. Disarankan perlu adanya penyuluhan kesehatan mengenai hubungan pola makan vegetarian dengan kesehatan, terutama kadar kolesterol darah.

Kata Kunci: asupan lemak jenuh, asupan lemak tidak jenuh, asupan serat makanan, kadar kolesterol darah, vegetarian