

# HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MASAKAN PADANG DENGAN KADAR KOLESTEROL (STUDI PADA PAGUYUBAN IKATAN MAHASISWA MINANG ANGKATAN 2015 DI SEMARANG

NUR ASIAH RAHMI – 25010113120039

(2017 - Skripsi)

Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah. Kolesterol dapat membahayakan tubuh apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebih. Peningkatan kolesterol dalam darah disebut *hiperkolesterolemia*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi masakan Padang dengan kadar kolesterol pada Paguyuban Ikammi Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dengan populasi sebanyak 82 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan masakan padang dengan frekuensi sering (75,6%), asupan lemak kurang (80%), tingkat pengetahuan cukup (73,3%), persen lemak tubuh kategori normal (31,1%) dan persen lemak tubuh kategori berat badan lebih (31,1%), aktifitas fisik sedang (48,9%), dan kadar kolesterol optimal sebanyak (73,3%). Variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan kadar kolesterol adalah variabel kebiasaan makan (p value 0,024), asupan lemak (p value 0,01) dan persen lemak tubuh (p value 0,046). Variabel yang tidak memiliki hubungan bermakna dengan kadar kolesterol adalah variabel tingkat pengetahuan (p value 0,979) dan aktifitas fisik (p value 0,439). Penelitian ini merekomendasikan kebiasaan makan mahasiswa sebaiknya lebih diatur dan perlu mengurangi konsumsi makanan berlemak agar kadar kolesterol normal dan lebih meningkatkan aktifitas fisik karena aktifitas fisik yang tinggi dapat menurunkan lemak dan kadar kolesterol

**Kata Kunci:** Kolesterol, Masakan Padang, Kebiasaan Makan