

Hubungan Asupan Arginin dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Pusat Kebugaran di Kota Semarang

Nilla Kurnia Ramadhanty¹, Deny Yudi Fitranti¹, Aryu Candra Kusumastuti¹, Nurmasari Widyastuti¹

ABSTRAK

Latar belakang:

Arginin dapat menurunkan kadar kolesterol total melalui sintesis nitrit oksida (NO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan arginin dengan kadar kolesterol total pada anggota pusat kebugaran.

Metode:

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan di sembilan pusat kebugaran di Kota Semarang. Subjek penelitian terdiri dari 42 orang laki-laki berusia 20-40 tahun yang melakukan latihan beban di pusat kebugaran. Variabel yang diambil terdiri dari asupan arginin, kadar kolesterol total, persen lemak tubuh, IMT (Indeks Massa Tubuh), durasi latihan, frekuensi latihan, konsumsi rokok, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, asupan serat, asupan vitamin C, asupan vitamin E, asupan SFA (*Saturated Fatty Acid*), asupan MUFA (*Monounsaturated Fatty Acid*) dan asupan PUFA (*Polyunsaturated Fatty Acid*). Data asupan diambil dengan metode *food recall* 3x24 jam sebelum pengambilan darah. Data kadar kolesterol didapatkan dari hasil pemeriksaan laboratorium sampel darah subjek. Uji analisis menggunakan *Korelasi Rank Spearman*, *Korelasi Pearson Moment* dan regresi linear berganda.

Hasil:

Rata-rata asupan arginin subjek penelitian sebesar $4,05 \pm 1,53$ gram/hari dan rata-rata kadar kolesterol sebesar $201,64 \pm 35,28$ mg/dL. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan asupan arginin dengan kadar kolesterol total (nilai $p = 0,583$ dan nilai $r = -0,087$). Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan negatif antara asupan serat dengan kadar kolesterol (nilai $p = 0,005$ dan nilai $r = -0,429$) serta asupan SFA menunjukkan hubungan positif dengan kadar kolesterol (nilai $p = 0,045$ dan nilai $r = 0,312$).

Simpulan: Asupan arginin tidak berhubungan dengan kadar kolesterol total pada anggota pusat kebugaran.

Kata kunci: asupan arginin, kadar kolesterol, anggota pusat kebugaran.

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

