

KADAR KOLESTEROL DARAH PADA PENDERITA OBESITAS DI KELURAHAN KORPRI SAMBIROTO SEMARANG

Andri Sukeksi¹, Herlisa Anggraini²

^{1,2}. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Abstrak

Penderita obesitas mengalami penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Penyebab terjadinya obesitas biasanya disebabkan karena pola makan yang abnormal yaitu makan dalam jumlah sangat banyak dan makan di malam hari. Penderita obesitas mengalami peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh (Hiperkolesterolemia). Tujuan dari penelitian adalah mengukur nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan kriteria obesitas, mengukur kadar kolesterol pada penderita obesitas dan mengetahui pengaruh obesitas terhadap kadar kolesterol. Jenis penelitian adalah deskriptif, populasi penelitian adalah seluruh penderita obesitas di perumahan korpri Kelurahan Sambiroto Semarang. Sampel penelitian adalah penderita obesitas di RW 8 Kelurahan sambiroto Semarang yang diambil secara total populasi. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yang diperoleh langsung di lapangan dengan melakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah. Hasil penelitian adalah dari sampel yang telah dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol didapat hasil kadar kolesterol terendah 156,4 mg/dl, kadar kolesterol tertinggi 256,8 mg/dl, kadar kolesterol rata-rata 197,4 mg/dl. Dari hasil yang diperoleh berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) bahwa penderita obesitas tidak selalu kadar kolesterolnya tinggi. Karena kolesterol tidak selalu dipengaruhi oleh obesitas, tapi lebih dipengaruhi pada konsumsi makanan yang mengandung kolesterol. Seperti mengkonsumsi daging, jeroan, dan telur yang dapat meningkatkan kenaikan kadar kolesterol dalam darah, karena di dalam makanan daging, jeroan, dan telur terdapat kandungan kolesterol yang cukup tinggi.

Kata kunci : obesitas, kadar kolesterol

PENDAHULUAN

Penderita obesitas mengalami penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal. Penderita obesitas mengalami peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh (Hiperkolesterolemia) yang diakibatkan oleh timbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh. Timbunan lemak itu berasal dari makanan yang mengandung lemak. (Mangku Sitepoe, 1993).

Kolesterol di dalam tubuh terutama diperoleh dari hasil sintesis di dalam hati. Bahan bakunya diperoleh dari karbohidrat, Protein atau lemak. Jumlah yang disintesis tergantung pada kebutuhan tubuh dan jumlah diperoleh dari makanan. Kolesterol hanya terdapat di dalam makanan asal hewan. Sumber utama kolesterol adalah hati, ginjal, dan kuning telur. Setelah itu daging, susu penuh dan keju serta udang dan kerang. Ikan dan daging ayam sedikit sekali mengandung kolesterol. (Sunita Almatsier, 2004). Tujuan penelitian adalah mengukur nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan kriteria obesitas, mengukur kadar kolesterol pada penderita obesitas, Mengetahui pengaruh obesitas terhadap kadar kolesterol

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif, populasi penelitian adalah seluruh penderita obesitas di perumahan korpri Kelurahan Sambiroto Semarang. Sampel penelitian adalah penderita obesitas di RW 8 Kelurahan sambiroto Semarang yang diambil secara total populasi. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yang diperoleh langsung di lapangan dengan melakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah..

Bahan dan Alat Penelitian: bahan yang digunakan adalah serum yang diambil dari darah vena, dengan reagen kolesterol merk AMP Diagnostics. Alat meliputi spuit

3cc, photometer 4010, pipet mikro 10ul, 1000ul, rak tabung, tabung reaksi, kapas alkohol, tourniquet, waterbath, centrifuge dan kuvet.

Prosedur Penelitian : 1. Pengarahan pada responden : Sebelum pengambilan data dilakukan terlebih dahulu diberikan pengarahan terhadap seluruh penderita obesitas tentang pengambilan sampel darah dan dilanjutkan dengan pengisian kuisisioner untuk mengetahui informasi perihal tentang obesitas. 2. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Sebelum melakukan pengarahan pada responden dilakukan terlebih dahulu mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Dengan cara mengukur berat badan (kg) : kuadrat tinggi badan (m). Hasil IMT yang diatas nilai 30% dinyatakan obesitas.

Pengambilan sample darah vena : Vena dalam fossa cubiti dibersihkan dengan alkohol 70% dan dibiarkan sampai kering, pada lengan atas dipasang tourniquet dan responden diminta mengepal dan membuka jarinya sehingga terlihat venanya dengan jelas. Kemudian pada vena disuntik dengan jarum spuit sampai ke dalam lumen vena. Pada bagian penghisap ditarik secara perlahan-lahan sampai volume darah yang kita dikehendaki, lalu tourniquet dilepas, kapas diletakkan di atas jarum spuit lalu jarum spuit ditarik perlahan-lahan, darah yang sudah didapat dituang ke dalam tabung reaksi melalui dinding tabung secara perlahan-lahan dan masing-masing tabung diberi identitas.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh terdiri dari data primer yang merupakan data dari hasil pemeriksaan kadar kolesterol dan data sekunder yang berasal dari kuesioner yang diisi oleh responden berisi tentang pola makan

Tabel 1
Distribusi Kadar Kolesterol Berdasarkan Umur

NO	Umur (th)	Kadar Kolesterol					
		< N	%	N	%	> N	%
1	21 – 30	2	12,5	1	9,09	-	-
2	31 – 40	8	50,0	1	9,09	1	33,33
3	41 – 50	3	18,75	5	45,45	-	-
4	51 – 60	3	18,75	4	36,36	-	-
5	61 – 70	-	-	-	-	1	33,33
6	71 - 80	-	-	-	-	1	33,33

Sumber data : data primer nilai normal : 200-240 mg/dl

Distribusi kadar kolesterol berdasarkan kelompok umur pada tabel 1 ternyata belum dapat menggambarkan kondisi kolesterol dalam darah secara individu. Apabila dilihat secara individu ternyata didapatkan sebanyak 3 orang memiliki kadar kolesterol tinggi. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada responden secara individu tertuang dalam tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Kadar Kolesterol Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

NO	IMT	Kadar Kolesterol					
		< N	%	N	%	> N	%
1	31,1 – 32,0	8	53,33	6	20,00	-	-
2	32,1 – 33,0	6	40,00	3	10,00	2	66,67
3	33,1 – 34,0	-	-	2	16,67	1	33,33
4	34,1 – 35,0	-	-	1	3,33	-	-
5	35,1 – 36,0	1	6,67	-	-	-	-

Sumber data : data primer nilai normal : 200-240 mg/dl

Dari tabel 2 didapat hasil yang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) bahwa orang gemuk (berlemak) tidak selalu kadar kolesterolnya tinggi. karena kolesterol tidak selalu dipengaruhi oleh kegemukan tapi lebih pada dipengaruhi oleh konsumsi makan-makanan yang mengandung kolesterol.

Tabel 3
Distribusi Kadar Kolesterol Berdasarkan Pola Makan Telur

NO	Frekuensi pola makan / hari	Telur	Kadar kolesterol Rata-rata (mg/dl)	Presentase (%)
1	1 kali	19	185,84	63,33
2	2 kali	9	212,57	30,00
3	3 kali atau lebih	2	238,35	6,66

Sumber data : data primer nilai normal : 200-240 mg/dl

Didapat hasil berdasarkan frekuensi pola makan / hari bahwa mengkonsumsi telur dalam 3 kali/hari atau lebih dapat meningkatkan kenaikan kadar kolesterol dalam darah, karena di dalam telur terdapat kolesterol yang cukup tinggi.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil pemeriksaan dan pembahasan tentang penelitian kadar kolesterol pada penderita obesitas di perumahan korpri sambiroto Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut : kadar kolesterol terendah 156,4 mg/dl, kadar kolesterol tertinggi 256,8 mg/dl, kadar kolesterol rata-rata 197,4 mg/dl, Dari hasil yang diperoleh berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) bahwa penderita obesitas tidak selalu kadar kolesterolnya tinggi.

Saran

Bagi penderita obesitas dianjurkan untuk tetap menurunkan berat badan dan melakukan pola makan sehat secara teratur. Bagi tenaga medis memberikan pengarahan pentingnya melaksanakan dan menerapkan pola makan sehat pada penderita obesitas. Kepada 3 responden yang memiliki kadar kolesterol di atas normal dianjurkan untuk pengobatan kepada Dokter dan mengontrol pola makan sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita, 2004, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baras Faisal, 1993, *Mencegah Serangan Jantung Dengan Menekan Kolesterol*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Colby S. Diane, 1989, *Ringkasan Biokimia*, Jakarta:
- Corine T. Netser, 1994, *Kandungan Kolesterol Dalam Makanan*, Jakarta: Aksara.
- Sitepoe Mangku, 1993, *Kolesterol Fobia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sitepoe Mangku, 1992, *Kolesterol Fobia Keterkaitannya Dengan Penyakit Jantung*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Soeharto Imam, 2004, *Jantung Koroner dan Serangan Jantung*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suparto, 2000, *Sehat menjelang Usia Lanjut*, Bandung: Remaja Rosd