

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Masakan Padang dengan Kadar Kolesterol (Studi pada Paguyuban Ikatan Mahasiswa Minang Angkatan 2015 di Semarang)

Nur Asiah Rahmi¹, M. Zen Rahfiludin², Dina Rahayuning Pangestuti³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

²Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan

Masyarakat Universitas Diponegoro

³Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*NurAsiahRahmi, nurasiahrahi@gmail.com

ABSTRACT

High cholesterol blood level can form a sediment on the blood vessel wall. Cholesterol can harm the body when consumed in an excessive amount. Increased cholesterol in blood is called hypercholesterolaemia. The purpose of this research was to analyze the correlation of Padang food consumption habit with cholesterol level in IKAMMI community Semarang. This is a quantitative research with cross sectional design with population of 82 people. Samples of this research were 45 people. Sampling technique in this research was using simple random sampling. The correlation trial was using rank spearman. The results showed that frequency of padang food consumption habit was often (75,6%), fat consumption was low (80%), knowledge's level was adequate (73,3%), percentage of body fat was normal (31,1%) and percentage of body fat was overweight (31,1%), physical activity was moderate (48,9%) and cholesterol level was optimal (73,3%). There were significant correlations of food habit (p value= 0,024), fat consumption (p value= 0,01) and percentage of body fat (p value = 0,046) with cholesterol level. There were no correlations of knowledge's level (p value= 0,979) and physical activity (p value= 0,439) with cholesterol level. This research recommended eating habit of college student should be more regulated and they need to reduce fatty food in order to keep the cholesterol in normal level and also increasing physical activity because high physical activity can reduce fat and cholesterol level.

Keywords : Cholesterol, Padang Food, Consumption Habit

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami permasalahan beban ganda dalam menghadapi masalah gizi. Permasalahan gizi kurang yang belum teratasi, dan sekarang muncul permasalahan baru yaitu permasalahan gizi lebih. Gizi kurang banyak dihubungkan dengan penyakit-penyakit infeksi, sedangkan

gizi lebih sering dianggap sebagai sinyal awal dan munculnya keluhan penyakit-penyakit degeneratif/non infeksi yang sekarang ini banyak terjadi di Indonesia. Tingginya prevalensi penyakit degeneratifmenyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas di Indonesia.¹

Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah. Kadar kolesterol dalam darah manusia beragam dan mengalami peningkatan dengan bertambahnya umur. Faktor makanan yang berpengaruh terhadap kadar kolesterol darah adalah LDL, lemak total, lemak jenuh, dan energi total. Kelebihan kadar kolesterol dalam darah disebut dengan hiperkolesterolemia.²

Data yang dihimpun oleh WHO dalam *Global statusreport on non-communicablediseases* tahun 2008 memperlihatkan bahwa faktor resiko hiperkolesterolemia pada wanita di Indonesia lebih tinggi yaitu 37,2 persen dibandingkan dengan pria yang hanya 32,8 persen dan diperkirakan sekitar 35 persen penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal yang baik untuk kesehatan.³

Menurut Riskesdas tahun 2013, proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan lebih dari sama dengan 1 kali per hari sebesar 40,7 persen. Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3 persen), DI Yogyakarta (50,7 persen), Jawa Barat (50,1 persen), Jawa Timur (49,5 persen), dan Banten (48,8 persen). Sumatera Barat menduduki peringkat ke 12 dengan rerata (34,3 persen).⁴

Perkembangan yang cukup pesat dengan merebaknya warung masakan Padang di berbagai daerah di Indonesia mulai terkenal secara luas sejak tahun 1970-an. Semua masyarakat di Indonesia hampir menyukai masakan padang. Masakan padang atau masakan minang memiliki rasa yang enak dan gurih, gurihnyaterdapat pada ramuan santan yang kental, rempah-rempah

dan sambal. Masakan padang memiliki rasa yang cenderung asin, berlemak, berminyak dan berbumbu dan tersembunyi ancaman kesehatan bagi penikmatnya.⁵ Santan merupakan bahan makanan yang tinggi lemak jenuh. Jenis lemak ini termasuk dalam jenis lemak yang apabila berada dalam suhu ruang berubah menjadi bentuk padat. Dalam tubuh manusia, lemak jenuh ini meningkatkan kadar kolesterol LDL dan dapat menimbulkan penyakit jantung koroner (PJK), tekanan darah tinggi dan stroke.⁶

Penelitian terhadap 656 responden di 4 kota besaryaitu Jakarta, Bandung, Yogyakarta, dan Padang ditemukan bahwa keadaan dislipidemia berat (kolesterol total lebih dari sama dengan 240 mg/dl) paling banyak di kota Padang dan Jakarta (lebih dari sama dengan 56 persen), diikuti oleh Bandung (52,2 persen) dan Yogyakarta (27,7 persen).⁷ Penelitian lain juga menyebutkan data prevalensi hiperkolesterolemia lebih tinggi pada etnik Minangkabau sebesar 59,21 persen, dibandingkan etnik Sunda yakni 43,84 persen.⁸

Latar belakang gaya hidup modern sangat berkaitan dengan faktor faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah. Masakan Padang dengan porsi yang besar merupakan sahabat bagi para mahasiswa. Mahasiswa sering dihadapkan dengan aktivitas-aktivitas yang banyak mempergunakan pikiran dibandingkan dengan aktivitas yang bersifat fisik.⁹ Banyak kalangan mahasiswa maupun masyarakat yang tidak menyadari gejala dari kenaikan kadar kolesterol dan mengetahui bahaya dari kadar kolesterol yang berlebih di dalam tubuh.¹⁰

Peneliti tertarik meneliti pada Paguyuban Ikammi yang merupakan sebuah paguyuban Ikatan Mahasiswa Minang yang berada di Semarang. Jauh dari orangtua dan sudah terbiasa dengan konsumsi masakan kampung halaman inilah yang menyebabkan anggota Ikammi tidak bisa jauh dari masakan Padang. Dengan mempertimbangkan masalah kolesterol pada mahasiswa, peneliti ingin meneliti hubungan kebiasaan konsumsi masakan Padang dengan kadar kolesterol pada Paguyuban Ikammi Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah paguyuban ikatan mahasiswa minang di Semarang angkatan 2015 yang berjumlah 82 orang. Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow, maka di dapatkan bahwa sampel pada penelitian ini adalah 45 orang. Adapun criteria inklusi sampel yang dibutuhkan yaitu mahasiswa aktif paguyuban ikatan mahasiswa minang Semarang 2015, mahasiswa keturunan Minang asli (Bapak / Ibu Minang), bersedia menjadi sampel penelitian dengan mengisi form pada saat akan dilakukan penelitian. Kriteria eksklusi yaitu responden memiliki riwayat penyakit seperti penyakit diabetes mellitus dan penyakit lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol. Data primer yaitu data yang diambil secara

langsung melalui wawancara kepada responden berdasarkan kuisioner yang telah disediakan. Data primer pada penelitian ini meliputi identitas responden, kadar kolesterol, kebiasaan konsumsi, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, *Semi food frequency questioner*, dan persen lemak tubuh. Dan kemudian diolah menggunakan *software Nutrisoft* dan SPSS. Analisis data yang digunakan yaitu berupa analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dan *rank spearman*.

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan kebiasaan makan

Kebiasaan makan	n	%	Rerata	SD
Sering	34	75,6	2,93	1,657
Tidaksering	11	24,4		
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 34 orang (75,6%) yang memiliki kebiasaan makan masakan Padang yang sering.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan asupan lemak

Asupan lemak	n	%	Rerata	SD
Kurang	36	80,0	71,851	13,6
Baik	9	20,0	8	1459
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 36 orang (80,0%) yang memiliki asupan lemak yang kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan aktifitas fisik

Aktifitas fisik	n	%	Rerata	SD
Ringan	15	33,3	1,8484	0,21058
Sedang	22	48,9		
Berat	8	17,8		
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 22 orang (48,9%) yang memiliki aktifitas fisik kategori sedang dan 15 orang (33,3%) kategori ringan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan persen lemak tubuh

Persen lemak tubuh	n	%	Rerata	SD
Athletik	3	6,7	23,549	7,1075
Baik	2	4,4		
Normal	14	31,1		
Berat badan lebih	14	31,1		
Obesitas	12	26,7		
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 12 orang (26,7%) yang memiliki persen lemak tubuh kategori obesitas dan terdapat 14 orang (31,1%) berat badan lebih.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan	n	%	Rerata	SD
Baik	8	17,8	71,33	10,302
Cukup	33	73,3		
Kurang	4	8,9		
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 4 orang (8,9%) yang memiliki tingkat pengetahuan rendah dan 33 orang (73,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi berdasarkan kadar kolesterol

Kadar kolesterol	n	%	Rerata	SD
Optimal	33	73,3	170,80	30,586
Diambang batas	12	26,7		
Tinggi	0	0		
Total	45	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 12 orang (26,7%) yang memiliki kadar kolesterol diambang batas tinggi dan 33 orang (73,3%) yang memiliki kadar kolesterol optimal.

B. Analisis Bivariat

Tabel 7. Analisis Hubungan kebiasaan makan dengan kadar kolesterol

Variabel Terikat	Variabel Bebas	r	P
Kadar kolesterol	Kebiasaan makan	0,337	0,024
	Asupan lemak	0,517	0,01
	Aktifitas fisik	0,004	0,979
	Persen lemak tubuh	0,299	0,046
Tingkat pengetahuan		-0,118	0,439

Uji Rank Spearman

Berdasarkan tabel 7 bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kadar kolesterol. Ada hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar kolesterol. Ada hubungan persen lemak tubuh dengan kadar kolesterol. Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kadar kolesterol.

PEMBAHASAN

1. Hubungan kebiasaan makan masakan Padang dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratna Djuwita Hatma yang berjudul profil lipid antar kelompok di Indonesia yang menyatakan etnik minangkabau lebih beresiko hiperkolesterolemia dibanding etnik sunda, jawa, dan bugis karena konsumsi asam lemak jenuh orang minang lebih tinggi.⁸ Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian dalam buku yang ditulis oleh Nur Indrawaty Lipoeto yang menyatakan orang Minang tahu rahasia sehat masakan Padang. Bumbu-bumbu pada santan seperti jahe, kunyit, lengkuas, bawang merah, bawang putih, cabe, serai, daun salam, daun limau dan daun-daun lainnya berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menetralkan lemak jenuh yang terdapat pada santan dan daging hewan.⁶ Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa kadar kolesterol diambang batas tinggi lebih banyak terjadi pada kebiasaan makan sering. Alasan lain Paguyuban IKAMMI lebih memilih masakan Padang adalah porsi masakan Padang yang besar dan bumbu masakan padang lebih kuat dibandingkan masakan-masakan lainnya.

2. Hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
Hal ini sejalan dengan penelitian Emi Yulianti, dkk yang menyatakan ada hubungan bermakna antara asupan energi, lemak jenuh, lemak tak jenuh dan kolesterol dengan rasio kadar kolesterol total/HDL.¹¹ Hal ini sejalan dengan penelitian Giyanti, dkk yang menyatakan

ada hubungan antara asupan lemak dengan kadar kolesterol total pada pekerja usia 20-40 di PT. Sidomuncul dengan nilai $r=0,028$ dengan kekuatan hubungan lemah dengan arah positif.¹² Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Filandita, dkk yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara asupan lemak dengan kadar kolesterol dengan $p = 0,026$.¹³ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kadar kolesterol diambang batas tinggi lebih banyak pada asupan lemak yang dikonsumsi 80-100% AKG.

3. Hubungan aktifitas fisik dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
Hasil ini sejalan dengan penelitian Utari Febrina Supomo, dkk pada masyarakat pedesaan yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik terhadap rasio kolesterol total/HDL dengan $p = 0,038$.⁵⁶ Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimah, dkk pada masyarakat Jatinangor yang mengatakan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar kolesterol total dan LDL dengan nilai $r = -0,302$ dan $p = 0,001$.¹⁴ Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Tunggul Waloya, dkk yang menyatakan bahwa tingkat aktifitas fisik berpengaruh nyata terhadap kadar kolesterol darah dengan $p < 0,05$.¹⁵ Berdasarkan Form aktifitas fisik bahwa sebagian responden menghabiskan waktunya untuk kuliah, membuat tugas, main game, nongkrong, dan tidur. Responden sangat jarang olahraga dan melakukan

aktifitas-aktifitas berat lainnya disebabkan oleh rasa malas dan tidak ada waktu untuk melakukan hal tersebut.

4. Hubungan persen lemak tubuh dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seock Whan Lee yang menyatakan bahwa persen lemak tubuh berkorelasi positif dengan kolesterol total.¹⁶ Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Miranti di Kabupaten Karanganyer yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan persentase lemak tubuh dan indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol darah.¹⁷

5. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarti pada pegawai Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap, dan pola makan dengan profil kolesterol total, LDL, dan HDL.¹⁸ Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winiey Tillich yang mengatakan dimana tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya tentang penyakit kolesterol dengan kategori/kriteria mengetahui dengan nilai rata-rata responden adalah 79,53%.¹⁹ Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan responden tentang kolesterol.

Responden juga masih belum mengetahui apa saja pemicu kenaikan kadar kolesterol dan makanan apa saja yang dianjurkan untuk menurunkan kadar kolesterol. Rata-rata responden tidak mau memeriksakan kadar kolesterol disebabkan karena takut dalam pengambilan darah.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan kebiasaan makan masakan Padang dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
2. Ada hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
3. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
4. Ada hubungan persen lemak tubuh dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang
5. Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kadar kolesterol pada Paguyuban IKAMMI Semarang

REFERENSI

1. Hamam. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. 2005.
2. Mayes. P. A. *Pengangkutan Dan Penyimpanan Lipid D. Dalam: Murray R.K., Granner D.K., Mayes P.A., Rodwell V.W., Ed: Biokimia Haper*. Jakarta: EGC; 2003.
3. Roger VL et al 2011;123:e18-e209. *AHA Heart Disease and Stroke Statistics 2011 update. a Rep from Am Hear Assoc Circ*. 2011;123:e18-e2.
4. Riset Kesehatan

- Dasar(Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
5. Habsari R. *Info Boga Jakarta*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2007.
 6. Lipoeto NI. *Menu Sehat Makanan Minang*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2013.
 7. Kamso S. Nutritional Aspects of Hypertension in the Indonesian Elderly : A Community Study in 6 Big Cities. *Diss Post Grad Progr Univ Indones ,Depok*. 2000.
 8. Hatma R. Lipid Profiles Among Diverse Ethnic Groups in Indonesia. *Acta Med Indones*. 2011;43:4-11.
 9. Hardjono. *Awas Kolesterol*. yogyakarta: Maximus; 2008.
 10. Emi, Yulianti dkk. Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Serat dengan Rasio kadar Kolesterol Total-HDL. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*. 2015.
 11. Giyanti, Galeh Septiar Pontang P. Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Serat dengan Kadar Kolesterol Total pada Pekerja Usia 20-40 Tahun di PT. Sidomuncul Pupuk Nusantara. *Progr Stud Ilmu Gizi Gizi STIKes Ngudi Waluyo*. 2015.
 12. Filandita Nur Septianggi, Tatik Mulyati HS. Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang. *Progr Stud D III Gizi Fak Ilmu Keperawatan dan Kesehat Univ Muhammadiyah Semarang*. 2013;2. Waloya
 13. T, Rimbawan, nuri andarwulan. Hubungan Antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita Dewasa di Bogor. *Dep Gizi Masyarakat, Fak Ekol Mns (FEMA), Inst Pertan Bogor*. 2013;8.
 14. Utari Febrina Supomo Sunu, Galih Permadi F. Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Angka Kecukupan Gizi Makronutrien Terhadap Rasio Kolesterol Total/HDL pada Masyarakat Pedesaan. *Fak Farm Univ Sanata Dharma, Kampus III Maguwoharjo Depok Sleman, Yogyakarta*. 2017;14.
 15. Siti Fatimah Zuhroiyyah, Hadyana Sukandar SBS. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low- Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. *Fak Kedokt Univ Padjadjaran, Dep Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fak Kedokt Univ Padjadjaran, Dep Ilmu Kedokt Fis dan Rehabil Med Fak Kedokt Univ Padjadjaran*. 2017;Volume 2.
 16. Seock Whan Lee, Tae Yoon Hwang CYK. Relationship of Body Fat Percent with Serum Lipid Level and Blood Pressure in Adults. *Korean J Prev Med*. 1995;4:783-794.
 17. Yeni Miranti. *Hubungan Persentase Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak Dan Serat Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi Pada Wanita Dewasa Di Perumahan Madu Asri Kabupaten Karanganyer)*. Semarang: Universitas Diponegoro; 2008.
 18. Wahyuni WT. *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya Tentang Penyakit Kolesterol*. Palangkaraya: Universitas Muhammadiyah Palangkaraya Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Farmasi; 2014.

19. Sunarti. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Sikap, Dan Pola Makan Dengan Profil Lipid Darah Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung.* Universitas Esa Unggul; 2014.

