



KADAR KOLESTEROL DARAH PADA PENDERITA OBESITAS DI KELURAHAN KORPRI SAMBIROTO SEMARANG

Andri Sukeksi
Herlisa Anggraini

ABSTRACT

Patients with obesity have excessive fat accumulation in the body, causes the occurrence of obesity is usually caused by an abnormal eating pattern that is eaten in the number of very large and eat at night .. Obese people have elevated levels of cholesterol in the body (hypercholesterolemia) (Mangku Sitepoe, 1993). Cholesterol is a form of fat that is naturally present in foods derived from animals, which allows the human body to make sex hormones and sexual function, adrenal hormones are necessary in the process of metabolism, and vitamin D. (Imam Suharto, 2004). Cholesterol is also useful for transporting fat in the blood throughout the body, which in a long time that blood vessels may be narrowed or closed. If the arteries (arteries) that provide blood to the heart, brain or organs - covered other important organs, can lead to risk of atherosclerosis, heart attack, stroke or failure of other vital organ functions. High levels of cholesterol called hypercholesterolemia is closely associated with the disease of obesity. (Corine T. Netzer, 1994).

Based on the above background raised the question, "How can blood cholesterol levels in obese people in the housing KORPRI Sambiroto Semarang Kelurahan". The purpose of this study are: Measuring the value of Body Mass Index (BMI) to determine the criteria for obesity, Measuring cholesterol in people with obesity. Knowing the influence of obesity on cholesterol levels.

Method: This type of research study is a descriptive The entire study population was obese in the housing KORPRI Sambiroto Semarang Kelurahan. Study sample was obese at 8 RW Semarang Kelurahan sambiroto taken in total population.

From the results of examination and discussion of research on the cholesterol levels in obese Semarang Kelurahan Simongan Ngemplak can be summarized as follows: From the samples that have been carried out inspection lowest cholesterol 156.4 mg / dl, the highest cholesterol 256.8 mg / dl, cholesterol levels an average of 197.4 mg / dl.

From the results obtained based on Body Mass Index (BMI) that was not always obese, high cholesterol levels. Because cholesterol is not always influenced by obesity, but more dipengaruhi on the consumption of foods containing cholesterol. Like eating meat, jerohan, and eggs that can enhance the increase in blood cholesterol levels, because the meat in the diet, jerohan, and cholesterol content of eggs is high enough.

Keywords: obesity, cholesterol

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) (Mangku Sitepoe, 1993).

Kolesterol merupakan salah satu bentuk lemak yang secara alamiah terdapat dalam bahan makanan berasal dari binatang, yang bagi tubuh manusia berguna untuk membuat hormon reproduksi dan fungsi seksual, hormon adrenalin yang diperlukan dalam proses metabolisme, dan vitamin D. (Soeharto Imam, 2004). Kolesterol juga berguna untuk mengangkut lemak dalam darah ke seluruh tubuh, yang dalam waktu lama pembuluh darah itu dapat menyempit atau menutup. Apabila pembuluh nadi (arteri) yang menyediakan darah menuju ke jantung, otak atau organ – organ penting lainnya tertutup, dapat mengakibatkan resiko atherosklerosis, serangan jantung, stroke atau kegagalan fungsi organ vital lainnya. Tingginya kadar kolesterol disebut dengan Hiperkolesterolemia yang erat berkaitan dengan penyakit obesitas. (Corine T. Netzer, 1994).

Berdasarkan latar belakang di atas timbul permasalahan, " Bagaimana kadar kolesterol darah pada penderita obesitas di perumahan korpri Kelurahan Sambiroto Semarang ". Tujuan dari 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 :Jenis penelitian Penelitian yang dilakukan 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.

Dari hasil pemeriksaan dan pembahasan tentang penelitian kadar kolesterol pada penderita obesitas di Kelurahan Ngemplak Simongan Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari sampel yang telah dilakukan pemeriksaan 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, jerohan, dan telur yang dapat meningkatkan kenaikan kadar kolesterol dalam darah, karena di dalam makanan daging, jerohan, dan telur terdapat kandungan kolesterol yang cukup tinggi.

Kata kunci : obesitas, kolesterol

PENGANTAR

Penderita obesitas mengalami penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal. Penderita obesitas beresiko lebih tinggi untuk terkena beberapa penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus dan sebagainya. (<http://www.ukhuwah.or.id>). 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).

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas timbul permasalahan, “ Bagaimana kadar kolesterol darah pada penderita obesitas di perumahan korpri Kelurahan Sambiroto Semarang ”.

Metode :Jenis penelitian Penelitian yang dilakukan 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.

Bahan : yang digunakan adalah serum yang diambil dari darah vena, dengan reagen kolesterol merk AMP Diagnostics. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Sebelum melakukan pengarahannya 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. Kemudian dilakukan pengambilan darah

Kadar Kolesterol Darah Pada Penderita Obesitas Di Kelurahan KORPRI Sambiroto Semarang

vena dan pembuatan serum dilanjtkan pemeriksaan kolesterol darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 : 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/

Dari tabel 1 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

kolesterol dalam darah, karena di dalam telur terdapat kolesterol yang cukup tinggi.

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.

Simpulan : kegemukan (obesitas) tidak selalu mempengaruhi kadar kolesterol

Tabel 2 :Distribusi Kadar Kolesterol Berdasarkan Pola Makan Telur

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

Dari tabel 2 didapat hasil berdasarkan frekuensi pola makan / hari bahwa mengkonsumsi telur dalam 3 kali/hari atau lebih dapat meningkatkan kenaikan kadar

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 Rosdakarya