

## KADAR KOLESTEROL DAN STATUS GIZI PEGAWAI PEMDA KABUPATEN KLUNGKUNG

Ida Ayu Adhitya Prajadiani<sup>1</sup>, Ni Nengah Ariati<sup>2</sup>, Hertog Nursanyoto<sup>3</sup>

1 Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

2,3 Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

**Abstract.** Advances in technology changing lifestyles and socioeconomic conditions in developed and developing countries. Changes in consumption patterns along with the increasing popularity of various kinds of dishes or meals ready to eat. People no longer consume foods with a nutrient content of a complete and balanced quality and quantity, but tend to consume foods high in fat, especially saturated fat, cholesterol, and low in fiber. Hypercholesterolemia often does not cause any symptoms, so people do not realize when cholesterol increased. Symptoms are often perceived as nape feels sore, but these symptoms are not specific and are not perceived by everyone. The incidence of hypercholesterolemia continues to increase every year, so it can be presumed incidence of coronary heart disease increased, too. Therefore, research to find data Cholesterol Levels and Nutritional Status at Health Office Klungkung District, Bali. This study was conducted in June 2015 involving 72 samples of 254 population. Sampling was done randomly with a random number table. The data collected were processed and analyzed descriptively include a general overview of the data sample, nutritional status data and the data of blood cholesterol levels. Research results obtained from 72 samples, most (69.4%) normal nutritional status, respectively 13.9% with overweight and obesity status, the remaining 2.7% less nutritional status. Data showed cholesterol levels of 72 samples, the number of samples with normal cholesterol levels and harmful nearly equal, namely 41.6% classified as normal, 44.4% classified as hazardous, and the remaining 13.9% of the samples with borderline cholesterol levels. Almost half the sample (50%) who had a normal BMI classified as dangerous cholesterol levels. Healthy lifestyle such as diet and regular exercise is highly recommended because in this study can also get a normal BMI at risk of having harmful cholesterol levels

**Keywords:** Cholesterol Levels and Nutritional Status

Kemajuan zaman, yang di tandai dengan kemajuan teknologi, ternyata selain membawa dampak positif juga membawa dampak negatif. Kemajuan teknologi mengubah gaya hidup dan sosial ekonomi masyarakat di negara maju maupun berkembang. Menurut Almatsier (2001), hampir 100 juta orang di Amerika Serikat memiliki kadar kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia. Di Indonesia diperkirakan 18% dari total penduduk

Indonesia menderita kelainan lemak darah. Dari jumlah itu 80% pasien meninggal mendadak akibat serangan jantung dan yang meninggal tersebut tidak menampakkan gejala sebelumnya (Kemenkes, 2010).

Pola konsumsi masyarakat sudah mengalami perubahan seiring dengan peningkatan popularitas berbagai macam hidangan atau makanan siap saji. Masyarakat dimanjakan oleh berbagai

fasilitas dan kemudahan yang disediakan oleh restoran ataupun warung siap saji. Masyarakat tidak lagi mengonsumsi makanan dengan kandungan zat gizi lengkap dan seimbang kualitas dan kuantitasnya, tetapi cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak terutama lemak jenuh, kolesterol dan rendah serat. Hiperkolesterolemia bukanlah penyakit dan tidak menyebabkan gejala apapun, sehingga orang tidak menyadari apabila kolesterolnya meningkat. Gejala yang sering dirasakan seperti tengkuk terasa pegal-pegal, namun gejala ini tidak spesifik dan tidak dirasakan oleh semua orang.

Hasil survey Kemenkes di Bali sampai dengan 2013, menunjukkan data 10,5% penduduk dewasa memiliki IMT >27 dan 4,1% memiliki IMT  $\geq$ 30. Data juga menunjukkan 19,2% penduduk laki-laki di atas usia 18 tahun mengalami gizi lebih dan kejadian yang sama juga dialami oleh 22,4% penduduk wanita yang berusia di atas 18 tahun (Kemenkes, 2013).

Angka kejadian hiperkolesterolemia terus meningkat setiap tahun, sehingga dapat diduga angka kejadian Penyakit Jantung Koroner pun ikut meningkat. Oleh karena itu, dilakukan penelitian untuk mencari data Status Gizi dan Kadar Kolesterol Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui data kadar kolesterol dan status gizi Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung.

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan gambaran tentang status gizi pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung sehingga kejadian hiperkolesterolemia dapat dicegah dan semoga bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan sehingga dijadikan acuan bagi peneliti sejenis.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan Cross sectional, yaitu dilakukan observasi pada satu waktu dan satu kali, untuk mencari data pada variabel yaitu kadar kolesterol dan status gizi. Penelitian ini dilaksanakan di Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung pada Juni 2015 yang melibatkan 72 orang sampel dari 254 populasi. Pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana dengan tabel bilangan acak.

Data yang dikumpulkan meliputi: identitas sampel dikumpulkan dengan wawancara menggunakan form identitas, data berat badan dilakukan dengan penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak dengan sikap berdiri tegak pandangan lurus kedepan tanpa membawa beban apapun dan tanpa alas kaki, data tinggi badan dilakukan pengukuran dengan sikap berdiri tumit menempel dan kepala menempel dengan pandangan lurus kedepan, dan data kolesterol dikumpulkan dengan mengambil sampel darah selanjutnya diukur dengan menggunakan alat *easy touch*.

Data yang telah dikumpulkan diolah dan kemudian dianalisis menggunakan software komputer meliputi: a) Data gambaran umum lokasi penelitian dan identitas sampel disajikan secara deskriptif; b) Data status gizi diperoleh dengan cara menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan perhitungan  $BB/TB^2$ , data dikelompokkan menjadi : 1) Kurus bila  $IMT < 18,50$ ; 2) Normal bila  $IMT 18,50-24,99$ ; 3) Berat badan lebih bila  $IMT, 25,00-27,00$ ; 4) Obesitas bila  $IMT > 27,00$  (Risikesdas 2007); c) Kadar kolesterol darah yaitu kolesterol total dikelompokkan menjadi: 1) Baik bila kadar kolesterol darah  $< 200$ ; 2) Perbatasan bila kadar kolesterol darah  $200-239$ ; 3) Berbahaya bila kadar kolesterol darah  $\geq 240$  (Risikesdas 2007) Data status gizi dan kadar kolesterol selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel silang untuk dianalisis secara deskriptif.

## Hasil

### *Gambaran umum sampel*

Berdasarkan pengumpulan data didapatkan sampel berjumlah 72 orang. Dari 72 sampel lebih dari separuhnya berjenis kelamin perempuan (59.7%). Usia sampel masih tergolong usia produktif dengan kisaran usia antara 30 – 59 tahun dengan kisaran usia terbanyak (37.5%) adalah mereka yang berusia 40–55 tahun. Distribusi sampel berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada tabel 1.

Tabel 1  
Sebaran Jenis Kelamin dan Umur Sampel

Karakteristik	Hasil Pengamatan	
	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	29	40.3
Perempuan	43	59.7
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>
<b>Umur (tahun)</b>		
30-39	25	34.7
40-55	27	37.5
50-59	20	27.7
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

### *Status Gizi Sampel*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berstatus gizi normal tetapi jumlah status gizi lebih dan obesitas cukup banyak masing-masing 10 orang (13,9%). Distribusi sampel berdasarkan status gizi disajikan pada tabel 2.

Tabel 2  
Sebaran Status Gizi Sampel

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Kurang	2	2.7
Normal	50	69.4
Lebih	10	13.9
Obesitas	10	13.9
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

### *Kadar Kolesterol Darah*

Dari hasil pengukuran kadar kolesterol darah diketahui hampir setengah dari jumlah sampel yang diukur kadar kolesterolnya tergolong dalam kategori berbahaya sebanyak 32 orang (44.4%). Distribusi sampel berdasarkan kadar kolesterol darah disajikan pada tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Kategori Kadar Kolesterol Sampel

Kategori Kadar Kolesterol	Hasil	
	f	%
Normal	30	41.6
Perbatasan	10	13.9
Berbahaya	32	44.5
Total	72	100.0

**Perbandingan kadar kolesterol dan status gizi**

Hampir setengah dari jumlah sampel yang diteliti, yaitu 44,44% kadar kolesterolnya tergolong berbahaya. Sampel dengan kolesterol berbahaya sebagian besar IMTnya normal, yaitu sebanyak 25 orang dan hanya satu orang yang obesitas dan kurus. Distribusi IMT dengan kadar kolesterol disajikan pada tabel 4.

Tabel 4  
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Kadar Kolesterol Sampel

Kadar Kolesterol	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Lebih		Obesita	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	1	50	40	4	40	5	50	
Perbatasan	0	0	5	10	1	10	4	40
Berbahaya	1	50	50	5	50	1	10	
Jumlah	2	100	100	100	100	100	100	

**Pembahasan**

**Kadar Kolesterol**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kadar kolesterol pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, hampir sebagian tergolong berbahaya (240 – 250 mg/dl), yaitu sebanyak 32 orang atau 44.4%. Hal ini menunjukkan jumlah sampel yang mengalami hiperkolesterolemia

cukup banyak dikarenakan perubahan gaya hidup, dan konsumsi makan pada pegawai lebih banyak konsumsi energi dan lemak. Peningkatan kolesterol darah total dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan terjadinya penyakit jantung koroner.

**Status Gizi Sampel**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan jumlah sampel dengan IMT lebih dan obesitas masing-masing 10 orang (13.9%). Riskedas (2013) menyatakan bahwa prevalensi obesitas umum tingkat nasional adalah 20.2%. Angka IMT lebih pada Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung lebih rendah dibandingkan dengan angka prevalensi obesitas umum secara nasional. Walaupun demikian kasus gizi lebih dan obesitas pada penelitian ini harus mendapatkan perhatian serius karena hal tersebut merupakan faktor penyebab penyakit degeneratif. Dari hasil penelitian Indeks Massa Tubuh penderita obesitas tidak selalu memiliki kadar kolesterol yang tinggi, dan lebih di pengaruhi dari pola makan dan aktifitas dikarenakan penderita obesitas rata – rata masih berumur produktif.

**Perbandingan kadar kolesterol dan status gizi**

Hasil analisis memperlihatkan bahwa dari 50 sampel dengan IMT Normal terdapat 25 orang (50%) memiliki kadar kolesterol berbahaya, 20 orang (40%) memiliki kadar kolesterol baik dan sisanya 5 orang (10%) memiliki kadar kolesterol perbatasan.

Data tersebut menunjukkan jumlah sampel yang mengalami hiperkolesterolemia bertambah pada mereka yang mengalami IMT normal. Hal ini bertentangan dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada keterkaitan antara kadar kolesterol dengan status gizi. Penelitian *Milias et al* (2006) di Yunani mendapatkan orang dewasa kelebihan berat badan maupun status gizi normal berhubungan positif dengan total kolesterol. Hasil penelitian serupa juga ditunjukkan oleh Hatma (2001) pada beberapa etnis di Indonesia, bahwa total kolesterol tinggi banyak ditemukan pada orang dewasa dengan IMT  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> dari pada IMT < 25 kg/m<sup>2</sup>. Akan tetapi hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indradewa (2007) dan Sofia (2012), yang menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara IMT dengan kadar kolesterol. Hal ini didukung dengan penelitian aktifitas fisik berpengaruh nyata dengan kadar kolesterol darah. Olahraga secara teratur dapat menurunkan berat badan dan mengurangi endapan kolesterol dalam pembuluh darah (Waloya, 2013).

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan: a) Dari 72 sampel, sebagian besar (69,4%) status gizinya normal, masing-masing 13,9% dengan status gizi lebih dan obesitas, sisanya 2,7% status gizinya kurang; b) Dari 72 sampel, didapatkan jumlah sampel dengan kadar kolesterol normal dan berbahaya hampir

seimbang yaitu 41,6% tergolong normal, 44,4% tergolong berbahaya, dan sisanya sebanyak 13,9% sampel dengan kadar kolesterol perbatasan; c) Hampir sebagian sampel (50%) yang memiliki IMT normal kadar kolesterolnya tergolong berbahaya. Bagi penderita obesitas dianjurkan untuk tetap menurunkan berat badan dan melakukan pola makan sehat secara teratur agar kadar kolesterolnya terjaga. Pola hidup sehat seperti mengatur pola makan dan olah raga teratur sangat dianjurkan karena IMT normal dapat juga beresiko memiliki kadar kolesterol berbahaya.

### **Daftar Pustaka**

- Almatiser, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : Gramedia
- Kemkes RI. 2010. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemkes RI. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Supariasa, IDN, Bakri, dan Fajar I, 2001. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.