

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Kondisi lokasi penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Desa Bukit Kecamatan Karangasem. Desa Bukit merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem. Berdasarkan proyeksi penduduk dari Badan Pusat Statistik di Desa Bukit memiliki luas wilayah sebesar 6,00 km<sup>2</sup>, dengan jumlah penduduk pada tahun 2022 yaitu sebanyak 5.067 jiwa yang terdiri dari 2.527 jiwa penduduk laki-laki dan penduduk perempuan sebanyak 2.540 jiwa. Jarak tempuh dari Desa Bukit menuju kota Karangasem yaitu 6,3 km dan jarak tempuh dari Kantor Desa Bukit ke kota Karangasem yaitu 4,3 km. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah saya lakukan di Kantor Desa Bukit terdapat dalam 13 banjar, yaitu Bukit Tabuan, Jumenang, Kampung Anyar Batugunung, Karang Sasak, Bukit Kaler, Bukit Kelod, Sekargunung Kaler, Sekargunung Kelod, Tibulaka Sasak, Tibulaka Bali, Tiyangjankrik dan Kebon Bukit. Dari jumlah banjar tersebut terdapat 56 orang di Desa Bukit yang menjadikan pengrajin kayu sebagai mata pencaharian (Profil Desa Bukit).

##### **2. Karakteristik pengrajin kayu sebagai subyek penelitian**

Pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem sebanyak 36 orang. Penelitian ini menggunakan data deskriptif yaitu data primer dari hasil pemeriksaan kadar kolesterol total.

Berikut adalah hasil karakteristik subjek penelitian ini:

a. Karakteristik subyek berdasarkan usia

Usia pengrajin kayu yang berada di Desa Bukit Kecamatan Karangasem memiliki umur paling muda 20 tahun, dan tertua dengan usia 65 tahun. Selanjutnya dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu remaja akhir usia 17-25 tahun, dewasa 26-45 tahun, dan lansia 46-65 tahun yang disajikan pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3.**  
**Karakteristik Pengrajin Kayu Berdasarkan Usia**

No.	Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	17 – 25	4	11,1 %
2.	26 – 45	17	47,2 %
3.	46 – 65	15	41,7 %
	Total	36	100 %

Berdasarkan data pada tabel 3 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem terdapat kategori usia remaja akhir yaitu sebanyak 4 orang (11,1%), dengan kategori usia dewasa sebanyak 17 orang (47,2%), dan pada kategori lansia sebanyak 15 orang (41,7%).

b. Karakteristik subyek berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas fisik pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat yang terdapat pada tabel 4 berikutnya.

**Tabel 4.**  
**Karakteristik Pengrajin Kayu Berdasarkan Aktivitas Fisik**

No.	Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ringan	8	22,2 %
2.	Sedang	15	41,7 %
3.	Berat	13	36,1 %
	Total	36	100 %

Berdasarkan data pada tabel 4 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem termasuk dalam kategori aktivitas ringan yaitu sebanyak 8 orang (22,2%), dengan kategori aktivitas sedang sebanyak 15 orang (41,7%), dan pada aktivitas berat sebanyak 13 orang (36,1%).

c. Karakteristik subyek berdasarkan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak

Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu tidak pernah, jarang dan sering yang disajikan pada tabel 5 dibawah ini.

**Tabel 5.**  
**Karakteristik Pengrajin Kayu Berdasarkan Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Lemak**

No.	Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Lemak	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak pernah	0	0
2.	Jarang	16	44,4 %
3.	Sering	20	56,6 %
	Total	36	100 %

Berdasarkan data pada tabel 5 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem termasuk dalam kategori sering yaitu sebanyak 20 orang (56,6%), dan kategori jarang sebanyak 16 orang (44,4%).

d. Karakteristik subyek berdasarkan kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu 1-10 batang per hari, 11-20 batang per hari dan >20 batang per hari yang disajikan pada tabel 6 dibawah ini.

**Tabel 6.**  
**Karakteristik Pengrajin Kayu Berdasarkan Kebiasaan Merokok**

No.	Kebiasaan Merokok (batang/hari)	Jumlah	Persentase (%)
1.	1 – 10	21	58,3 %
2.	11 – 20	11	30,6 %
3.	> 20	4	11,1 %
Total		36	100 %

Berdasarkan data pada tabel 6 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem termasuk dalam kategori 1-10 batang perhari yaitu sebanyak 21 orang (58,3%), dengan kategori 11-20 batang perhari sebanyak 11 orang (30,6%), dan kategori >20 batang perhari sebanyak 4 orang (11,1%).

e. Karakteristik subyek berdasarkan minum kopi

Minum kopi pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dikategorikan menjadi tiga, yaitu tidak minum kopi, 1-3 cangkir per hari dan >3 cangkir per hari yang disajikan pada tabel 7 berikutnya.

**Tabel 7.**  
**Karakteristik Pengrajin Kayu Berdasarkan Minum Kopi**

No.	Minum Kopi (cangkir/hari)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak Minum	5	13,9 %
2.	1 – 3	24	66,7 %
3.	>3	7	19,4 %
Total		36	100 %

Berdasarkan data pada tabel 7 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit Kecamatan Karangasem termasuk dalam kategori tidak minum kopi sebanyak 5 orang (13,9%), dengan kategori minum 1-3 cangkir perhari yaitu sebanyak 24 orang (66,7%), dan kategori >3 cangkir perhari sebanyak 7 orang (19,4%).

### **3. Kadar Kolesterol Total Pada Pengrajin Kayu di Desa Bukit**

Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu yang ada di Desa Bukit Kecamatan Karangasem memiliki kadar minimal mg/dL, dengan maksimal mg/dL. Selanjutnya kadar kolesterol total tersebut dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu normal, ambang batas tinggi, dan tinggi dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini.

**Tabel 8.**  
**Kadar Kolesterol Total pada Pengrajin Kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem**

No.	Kadar Kolesterol Total	Jumlah	Persentase (%)
1.	< 200	21	58,3 %
2.	200 – 239	9	25,0 %
3.	≥ 240	6	16,7 %
Total		36	100

Berdasarkan data pada tabel 8 diatas, diketahui bahwa dari 36 orang pengrajin kayu yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total di Desa Bukit

Kecamatan Karangasem yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan kadar kolesterol total normal <200 yaitu sebanyak 21 orang (58,3%), dengan kadar ambang batas tinggi 200-239 sebanyak 9 orang (25,0%), dan kadar tinggi  $\geq 240$  sebanyak 6 orang (16,7%).

#### 4. Hasil pengamatan Kadar Kolesterol Total terhadap subyek penelitian dan variabel penelitian

- a. Distribusi kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dan usia

Adapun distribusi hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini.

**Tabel 9.**  
**Distribusi Kadar Kolesterol Total dan Usia**

No.	Usia (tahun)	Kategori Kadar Kolesterol Total							
		Normal		Ambang batas tinggi		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	Σ	%
1	17 – 25	3	8,3	1	2,8	0	0	4	11,1
2	26 – 45	10	27,8	4	11,1	3	8,3	17	47,2
3	46 – 65	8	22,2	4	11,1	3	8,3	15	41,7
Total		21	58,3	9	25,0	6	16,7	36	100

Berdasarkan data pada tabel 9 diatas, dapat diketahui bahwa kadar kolesterol total pada pengrajin kayu dengan kategori remaja akhir sebanyak 3 orang (8,3%) normal, 1 orang (2,8%) ambang batas tinggi, pada kategori dewasa sebanyak 10 orang (27,8%) normal, 4 orang (11,1%) ambang batas tinggi, 3 orang (8,3%) tinggi, dan dengan kategori lansia sebanyak 8 orang (22,2%) normal, 4 orang (11,1%) ambang batas tinggi, dan 3 orang (8,3%) tinggi.

c. Distribusi kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dan aktivitas fisik

Data distribusi hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

**Tabel 10.**  
**Distribusi Kadar Kolesterol Total dan Aktivitas Fisik**

No.	Aktivitas Fisik	Kategori Kadar Kolesterol Total							
		Normal		Ambang batas tinggi		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	Σ	%
1	Ringan	4	11,1	3	8,3	1	2,8	8	22,2
2	Sedang	8	22,2	4	11,1	3	8,3	15	41,6
3	Berat	9	25,0	2	5,6	2	5,6	13	36,2
	Total	21	58,3	9	25,0	6	16,7	36	100

Berdasarkan data pada tabel 10 diatas, dapat diketahui bahwa kadar kolesterol total pada pengrajin kayu dengan kategori ringan sebanyak 4 orang (11,1%) normal, 3 orang (8,3%) ambang batas tinggi, 1 orang (2,8%), pada kategori sedang sebanyak 8 orang (22,2%) normal, 4 orang (11,1%) ambang batas tinggi, 3 orang (8,3%) tinggi, dan dengan kategori berat sebanyak 9 orang (25,0%) normal, 2 orang (5,6%) ambang batas tinggi, dan 2 orang (5,6%) tinggi.

d. Distribusi kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak

Data distribusi hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini.

**Tabel 11.**  
**Distribusi Kadar Kolesterol Total dan Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Lemak**

No.	Mengonsumsi Makanan yang Mengandung lemak	Kategori Kadar Kolesterol Total							
		Normal		Ambang batas tinggi		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	Σ	%
1	Sering	11	30,6	2	5,6	3	8,3	16	44,5
2	Jarang	10	27,8	7	19,4	3	8,3	20	55,5
3	Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total	21	58,4	9	25,0	6	16,6	36	100

Berdasarkan data pada tabel 11 diatas, dapat diketahui bahwa kadar kolesterol total pada pengrajin kayu dengan kategori sering sebanyak 11 orang (830,6%) normal, 2 orang (5,6%) ambang batas tinggi, 3 orang (8,3%) tinggi, pada kategori jarang sebanyak 10 orang (27,8%) normal, 7 orang (19,4%) ambang batas tinggi, 3 orang (8,3%) tinggi, dan dengan kategori lansia sebanyak 8 orang (22,2%) normal, 4 orang (11,1%) ambang batas tinggi, dan 3 orang (8,3%) tinggi.

e. Distribusi kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dan kebiasaan merokok

Data distribusi hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan kebiasaan merokok dapat dilihat pada tabel 12 berikut ini.

**Tabel 12.**  
**Distribusi Kadar Kolesterol Total dan Kebiasaan Merokok**

No.	Banyaknya Rokok (batang/hari)	Kategori Kadar Kolesterol Total							
		Normal		Ambang batas tinggi		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	Σ	%
1	1 – 10	14	38,9	5	13,9	2	5,6	21	58,3
2	11 – 20	6	16,7	1	2,8	4	11,1	11	30,6
3	> 20	1	2,8	3	8,3	0	0	4	11,1
Total		21	58,3	9	25,0	6	16,7	36	100

Berdasarkan data pada tabel 12 diatas, dapat diketahui bahwa kadar kolesterol total pada pengrajin kayu dengan kategori 1-10 batang sebanyak 14 orang (38,9%) normal, 5 orang (13,9%) ambang batas tinggi, 2 orang (5,6%), pada kategori 11-20 batang sebanyak 6 orang (16,7%) normal, 1 orang (2,8%) ambang batas tinggi, 4 orang (11,1%) tinggi, dan dengan kategori >20 batang sebanyak 1 orang (2,8%) normal, 3 orang (8,3%) ambang batas tinggi.

f. Distribusi kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dan minum kopi

Data distribusi hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan minum kopi dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini.

**Tabel 13.**  
**Distribusi Kadar Kolesterol Total dan Minum Kopi**

No.	Minum kopi (cangkir/hari)	Kategori Kadar Kolesterol Total							
		Normal		Ambang batas tinggi		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	Σ	%
1	Tidak minum	3	8,3	2	5,6	0	0	5	13,9
2	1 – 3	14	38,9	6	16,7	2	5,6	22	61,1
3	>3	4	11,1	1	2,8	4	11,1	9	25,0
	Total	21	58,3	9	25,0	6	16,7	36	100

Berdasarkan data pada tabel 13 diatas, dapat diketahui bahwa kadar kolesterol total pada pengrajin kayu dengan kategori tidak minum kopi sebanyak 3 orang (8,3%) normal, 2 orang (5,6%) ambang batas tinggi, pada kategori 1-3 cangkir sebanyak 14 orang (38,9%) normal, 6 orang (16,7%) ambang batas tinggi, 2 orang (5,6%) tinggi, dan dengan kategori >3 cangkir sebanyak 4 orang (11,1%) normal, 1 orang (2,8%) ambang batas tinggi, dan 4 orang (11,1%) tinggi.

## **B. Pembahasan**

Kolesterol merupakan lemak dalam tubuh, dimana diperoleh dari beberapa sumber seperti asupan makanan sehari-hari atau zat yang diproduksi secara alami pada organ hati (Diarti, dkk, 2016). Kolesterol adalah salah satu zat yang penting dalam tubuh, tetapi ketika kadar tersebut melebihi batas normal pada darah akan memberikan dampak buruk bagi jantung dan juga dapat menempel pada dinding pembuluh darah. Jika Kadar Kolesterol semakin tinggi maka semakin besar juga resiko yang akan menyebabkan aterosklerosis dan dapat memicu Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Yoeantafara dan Martini, 2017). Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah POCT, metode POCT bisa digunakan untuk pemeriksaan kadar

kolesterol total karena memiliki keunggulan yaitu hasilnya cepat sehingga diagnosis dapat segera ditegakkan, bertujuan untuk skrining awal, volume sampel yang digunakan lebih sedikit. Namun, metode POCT belum digunakan sebagai baku gold standar pemeriksaan. Dengan adanya penelitian ini responden mendapatkan skrining awal mengetahui kadar kolesterol total, sehingga responden dapat mengkonfirmasi kembali hasil kadar kolesterol total di instansi kesehatan dengan menggunakan metode gold standar. Karena adanya keterbatasan pada penulis, maka dalam penelitian ini terdapat kelemahan dalam penelitian, dimana pada penelitian ini hasil yang didapatkan tidak sesuai teori yang telah di jelaskan sebelumnya. Hasil yang di dapatkan pada penelitian ini lebih dominan memiliki kadar kolesterol total yang normal, dikarenakan kolesterol yang terdapat di dalam tubuh sudah banyak di keluarkan atau digunakan pada saat beraktivitas pada pekerja kayu.

### **1. Karakteristik pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem**

Karakteristik pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem berdasarkan usia didapatkan pada kategori usia remaja akhir yaitu sebanyak 4 orang (11,1%), dengan kategori usia dewasa sebanyak 17 orang (47,2%), dan pada kategori lansia sebanyak 15 orang (41,7%), berdasarkan karakteristik aktivitas fisik yang dilakukan didapatkan yaitu sebanyak 8 orang (22,2%), dengan kategori aktivitas sedang sebanyak 15 orang (41,7%), dan pada aktivitas berat sebanyak 13 orang (36,1%), berdasarkan karakteristik mengonsumsi makanan mengandung lemak dalam kategori sering yaitu sebanyak 20 orang (56,6%), dan kategori jarang sebanyak 16 orang (44,4%), berdasarkan karakteristik kebiasaan merokok dalam kategori 1-10 batang perhari yaitu sebanyak 21 orang

(58,3%), dengan kategori 11-20 batang perhari sebanyak 11 orang (30,6%), dan kategori >20 batang perhari sebanyak 4 orang (11,1%), dan berdasarkan karakteristik banyaknya minum kopi yang dikonsumsi dalam kategori tidak minum kopi sebanyak 5 orang (13,9%), dengan kategori minum 1-3 cangkir perhari yaitu sebanyak 24 orang (66,7%), dan kategori >3 cangkir perhari sebanyak 7 orang (19,4%).

## **2. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Karangasem**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem dari 36 responden menunjukkan hasil dimana kadar kolesterol total pada pengrajin kayu lebih banyak ditemukan dalam kategori yang normal yaitu sebanyak 21 orang (58,3%), kategori ambang batas tinggi sebanyak 9 orang (25,0%), dan kategori tinggi sebanyak 6 orang (16,7%). Hal ini terjadi berkaitan dengan karakteristik responden yaitu berdasarkan usia, aktivitas fisik, mengonsumsi makanan mengandung lemak, kebiasaan merokok dan banyaknya minum kopi.

Menurut Arjani dkk (2017), dua jenis faktor yang dapat mengubah kolesterol dalam tubuh adalah yang dapat dikontrol dan yang tidak dapat dikontrol. Terdapat hal-hal yang dapat dikontrol seperti stress, banyak makan makanan berlemak, terlalu banyak minum kopi, tidak menerapkan gaya hidup sehat yang meliputi olahraga, dan kelebihan berat badan. Sedangkan dari faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia dan riwayat kesehatan keluarga. Tubuh dapat menurunkan kadar kolesterol totalnya dengan menerapkan gaya hidup aktif yang meliputi aktivitas fisik terutama olahraga, dan makan makanan yang sehat.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, sebagian besar pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem memiliki kadar kolesterol total normal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor lain dari responden yang tidak dapat diamati oleh peneliti seperti jenis kelamin, latar belakang responden dan hal tersebut hambatan dalam penelitian.

### **3. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan usia, aktivitas fisik, mengonsumsi makanan mengandung lemak, kebiasaan merokok dan banyaknya minum kopi**

#### **a. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan usia**

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 9, dapat dilihat bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kadar kolesterol total tinggi menepati kategori usia dewasa (26-45 tahun) karena masyarakat di Desa Bukit, pada kategori usia remaja akhir lebih banyak sedang bersekolah serta merantau keluar desa dan pada kategori usia lansia lebih memilih tidak bekerja keras, karena para pengrajin kayu cukup memerlukan tenaga yang cukup banyak untuk bekerja. Hasil yang diperoleh pada usia dewasa dan lansia yaitu masing-masing sebanyak 3 orang dengan presentase (8,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dian Rahmayani (2016), tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total pada pecandu kopi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Poasia kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara, dari 38 pecandu kopi 24 diantaranya telah mengonsumsi lebih dari 5 tahun dengan presentase 63,165% memiliki kadar kolesterol total tinggi dan rata-rata berusia >36 tahun. Begitu pula serupa yang dilakukan oleh Swastini (2021), dimana 24 orang (20,9%) memiliki

kadar kolesterol total batas tinggi, yang merupakan kelompok usia dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan teori menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia maka akan memiliki resiko yang tinggi terjadinya hiperkolesterolemia. Ini karena seiring bertambahnya usia dimana tubuh secara alami akan melambat dan menjadi kurang bergerak, yang mempercepat proses lemak tubuh menggantikan massa otot. Beberapa hormon yaitu insulin, hormon pertumbuhan, dan androgen dapat mengalami penurunan aktivitas seiring bertambahnya usia, sementara hormon lain mengalami peningkatan aktivitas yang dapat menyebabkan peningkatan massa lemak (Swastini, dkk, 2021).

Pada penelitian ini, dilihat berdasarkan karakteristik usia pengrajin kayu dengan usia diatas 32 tahun banyak mengalami peningkatan kadar kolesterol total, karena organ tubuh menjadi lebih lemah dan metabolismenya menjadi lambat, kadar kolesterol total dalam darah dapat meningkat lebih cepat karena penurunan kemampuan atau aktivitas reseptor kolesterol (Dian Rahmayani, 2016). Penelitian ini sejalan dengan Saputri dan Novitasari (2021), dimana menunjukkan hasil bahwa usia memiliki hubungan dengan kadar kolesterol total, menunjukkan risiko lebih tinggi untuk meningkatkan kadar kolesterol total seiring bertambahnya usia.

b. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 10, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem menunjukkan hasil kadar kolesterol total tinggi terbanyak dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 3 orang dengan presentase 8,3%. Hal tersebut terbukti dari penelitian Kurniawati (2015) yang mengungkapkan bahwa 16,7%

responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami peningkatan kadar kolesterol total. Aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan keseimbangan energi menjadi positif untuk menyimpan lebih banyak energi dan menyebabkan penambahan berat badan yang akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol total dan begitupun sebaliknya (Waloya, dkk, 2013).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, sebagian besar pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem pada kategori aktivitas fisik lebih tinggi pada aktivitas fisik sedang. Hal ini dipengaruhi oleh pada kategori aktivitas fisik ringan yang dijelaskan pada teori bahwa lebih banyak kemungkinan memiliki kolesterol total tinggi, tetapi hasil yang peneliti dapatkan pada kategori aktivitas fisik ringan lebih banyak dengan kadar kolesterol total normal. Peningkatan kadar kolesterol total tidak bisa hanya dilihat dari aktivitas fisiknya tapi bisa dilihat juga dari pola hidup sehat yang tidak peneliti periksa. Pada kategori aktivitas fisik berat tidak terjadi peningkatan karena adanya keseimbangan antara kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan kadar kolesterol total didalam tubuh.

Kurangnya aktivitas berdampak signifikan pada kadar kolesterol total di dalam tubuh, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Olahraga yang teratur dapat menurunkan kadar LDL dalam plasma, dan dapat meningkatkan kadar HDL dalam plasma, akibatnya kadar kolesterol dalam tubuh kemungkinan besar akan turun karena sensitivitas insulin cenderung meningkatkan ekspresi lipoprotein lipase. Ketika tidak ada aktivitas fisik yang cukup seimbang seperti olahraga, maka nutrisi pada makanan menumpuk di dalam tubuh dan menyebabkan lemak. Olahraga juga dapat membantu pembentukan ATP, yang menyediakan energi untuk

melakukan aktivitas. Tubuh menyesuaikan produksi ATP untuk memenuhi kebutuhannya tubuh, dan makanan yang dikonsumsi dirubah dan disimpan sebagai kolesterol (Amelia, dkk, 2021).

c. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 11, dapat dilihat bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kadar kolesterol total tinggi pada responden mengonsumsi makanan yang mengandung lemak terbanyak terdapat dalam kategori jarang dan sering mengonsumsi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak yaitu masing-masing sama sebanyak 3 orang dengan presentase 8,3%. Hasil penelitian berdasarkan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak terjadinya penumpukan lemak yang dihasilkan dari makanan tinggi lemak seperti telur, gorengan, daging sapi, daging babi, dan lain-lain. Para pengrajin kayu banyak yang tidak mengetahui bahwa mengonsumsi makanan tersebut yang memiliki kandungan lemak yang tinggi bisa meningkatkan kadar kolesterol total di dalam tubuh meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heri, Suwarriana dan Arjani (2022) di Pedesaan Mengwi, mengenai konsumsi makanan berlemak 37% termasuk dalam kategori sering mengonsumsi makanan berlemak mengalami peningkatan dan 51,9% termasuk ke dalam tidak sering mengonsumsi makanan berlemak. Mengonsumsi makanan tinggi lemak secara teratur merupakan salah satu hal yang meningkatkan kadar kolesterol. Konsumsi lemak jenuh yang tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol total sebesar 15% sampai 25%, hal

tersebut dikarenakan adanya penumpukan lemak di hati yang kemudian menyebabkan meningkatnya produksi kolesterol di dalam tubuh. Terdapat beberapa makanan yang memiliki lemak tinggi seperti daging, gorengan dan telur. Hal tersebut serupa dengan berdasarkan penelitian Putri dkk (2017), mengenai gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Kedungpari, hasil penelitian bahwa dari 32 orang (56,9%) orang yang mengonsumsi makanan yang berlemak dengan kategori sering, sedangkan hasil dari 48 orang (59,38%) ini masuk dalam kategori ambang batas tinggi (Putri, dkk, 2017).

d. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan kebiasaan merokok

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 12, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem menunjukkan hasil kadar kolesterol total tinggi terbanyak dengan kebiasaan merokok 11-20 batang per hari yaitu sebanyak 4 orang dengan presentase 11,1%. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa kategori kebiasaan merokok lebih besar pada kategori 1-10 batang perhari, hal ini karena pada perokok 11-20 batang perhari dan >20 batang per hari semakin lama jangka waktu mereka merokok makan akan semakin bertambah jumlah rokok yang di konsumsi.

Menurut penelitian Kusumasari (2015) perokok yang merokok >10 batang per harinya dianggap sebagai perokok aktif yang memiliki kadar kolesterol total tinggi. Perokok berat terbukti memiliki peningkatan kadar kolesterol total yang signifikan, hal ini karenakan kandungan nikotin bahan rokok yang dapat meningkatkan kadar trigliserida, kolesterol LDL dan VLDL, serta menurunkan kadar HDL. Jadi meningkatnya kadar kolesterol total pada responden sebanding dengan jumlah

rokok yang merekak hisap (Kusumasari, dkk, 2015). Selain penelitian tersebut terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2018) hasil penelitian yang melibatkan 22 perokok aktif menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merokok antara 11-20 batang per hari sebagian besar memiliki kadar kolesterol total yang tinggi dan begitu pula yang merokok >20 batang per harinya memiliki kadar kolesterol total diatas normal. Satu batang rokok mengandung senyawa nikotin, karbon monoksida, dan tar. Nikotin adalah zat yang dapat menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah dan hal ini dapat mempersulit perokok untuk menghentikan kebiasaan buruknya karena menggantikan oksigen dalam darah dengan karbon monoksida, yang akan menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah. Selain itu, profil lemak dipengaruhi oleh karbon monoksida yang terdapat dalam asap rokok (Mellinia, 2022).

e. Kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit berdasarkan minum kopi

Berdasarkan dari hasil peneltian yang didapatkan pada tabel 13, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar kolesterol total pada pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem menunjukan hasil kadar kolesterol total tinggi terbanyak dengan minum kopi >3 cangkir yaitu sebanyak 4 orang dengan presentase 11,1%. Kopi selain dijadikan sebagai minuman untuk menemani saat bekerja maupun bersantai, tidak jarang masyarakat menyeduh kopi untuk dijadikan sebagai pendamping saat makan dan disaat bertamu dirumah, hal tersebut dapat menyebabkan kandungan yang terdapat didalam kopi (kafestol) dapat mengendap pada tubuh yang akan menyebabkan peningkatan kadar kolesterol total. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2019), menemukan bahwa responden yang

mengonsumsi 4-5 cangkir kopi per hari memiliki kadar kolesterol total tertinggi yaitu 5 orang dengan presentase 16,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Diarti dkk (2018), dimana dalam penelitian memperoleh hasil kadar kolesterol total responden tinggi terbanyak pada konsumsi kopi 7 gelas yaitu sebanyak 9 orang dengan presentase 60%. Penelitian ini pun sejalan dengan Darmayani, dkk, (2018), bahwa dari 38 orang pecandu kopi diperoleh sebanyak 24 orang (63,16%) dengan kadar kolesterol total di dalam tubuh tinggi.

Masih banyak yang belum mengetahui bahwa mengonsumsi kopi di setiap harinya akan memberikan sedikit dampak negative pada kesehatan, akibatnya tidak terdapat batasan berapa banyak *kafein* yang di konsumsi dalam sehari-hari. Efek kopi tidak langsung dianggap sebagai salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total. Kafestol itu sendiri adalah zat yang memicu kolesterol paling kuat. Peningkatan kadar kolesterol total di dalam tubuh terjadi karena terdapat kandungan kafestol dan kahweol pada minyak biji kopi, dimana kandungan tersebut merupakan alcohol diterpene pentasiklik yang memiliki efek negative seperti pada penyebab *hypercolesterlemic*. Saat banyak minum kopi, jumlah kafestol yang masuk ke tubuh kita meningkat dan hal ini menyebabkan fungsi kafestol menghambat berlanjutnya proses beta oksidasi yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total secara menyeluruh (Diarti dkk, 2016).