

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana yang memiliki luas wilayah 13,67 km². Jumlah Penduduk Desa Tukadaya berjumlah 6.409 jiwa dan mempunyai Kepala Keluarga sebanyak 2.236 jiwa. Penduduk yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3.245 jiwa dan perempuan 3.164 jiwa. Desa Tukadaya terdiri dari 8 Banjar Dinas, yaitu: Banjar Munduk Ranti, Banjar Pangkung Jajang, Banjar Sarikuning, Banjar Sarikuning Tulung Agung, Banjar Berawantangi, Banjar Berawantangi Taman, Banjar Sombang dan Banjar Kembang Sari. Batas untuk wilayah Desa Tukadaya yaitu:

Batas Utara : Hutan

Batas Timur : Desa Manistutu, Desa Kaliakah

Batas Selatan : Desa Banyubiru

Batas Barat : Desa Tuwed

Menurut data yang disusun oleh Pemerintah Kabupaten Jembrana tahun 2022 digunakan sebagai data dukung penelitian ini berupa jumlah data warga di wilayah Banjar Berawantangi Taman, Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana sebanyak 748 jiwa yang terdiri dari 371 orang laki-laki dan 377 orang perempuan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali mencatat bahwa prevalensi perokok aktif tertinggi ditemukan di Kabupaten Jembrana 22,56%.

2. Karakteristik Perokok Aktif di Banjar Berawantangi Taman

Berikut ini adalah Tabel distribusi karakteristik responden:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik perokok aktif berdasarkan kelompok usia disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3
Karakteristik Perokok Aktif Berdasarkan Kelompok Usia di Banjar Berawantangi Taman

Kelompok Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
(20-24)	8	20,5
(25-29)	2	5,1
(30-34)	3	7,7
(35-39)	3	7,7
(40-44)	7	17,9
(45-49)	16	41,0
Total	39	100

Berdasarkan karakteristik kelompok usia yang ditunjukkan pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa dari 39 laki-laki perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya yang diteliti, kelompok usia (45-49) tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah responden terbanyak yaitu sebanyak 16 responden (41,0%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengonsumsi Rokok

Karakteristik perokok aktif berdasarkan lama mengonsumsi rokok disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4
Karakteristik Perokok Aktif Berdasarkan Lama Mengonsumsi Rokok di Banjar Berawantangi Taman

No	Lama Merokok (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	<5	7	17,9
2	6-10	6	15,4
3	>10	26	66,7
	Total	39	100

Berdasarkan karakteristik lama mengonsumsi rokok yang ditunjukkan pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden merokok dengan rentang lamanya merokok >10 tahun yaitu sebanyak 26 responden (66,7%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Rokok Yang Dihisap

Karakteristik perokok aktif berdasarkan intensitas merokok disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5
Karakteristik Perokok Aktif Berdasarkan Jumlah Rokok Yang Dihisap di Banjar Berawantangi Taman

No	Jumlah Rokok Yang Dihisap	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Ringan	9	23,1
2	Sedang	20	51,3
3	Berat	10	25,6
	Total	39	100

Berdasarkan karakteristik jumlah rokok yang dihisap yang ditunjukkan pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden merokok setiap hari dengan kategori sedang yaitu sebanyak 20 responden (51,3%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Karakteristik perokok aktif berdasarkan aktivitas fisik disajikan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6
Karakteristik Perokok Aktif Berdasarkan Aktivitas Fisik di Banjar Berawantangi Taman

No	Aktivitas Fisik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Ringan	7	17,9
2	Sedang	9	23,1
3	Berat	23	59,0
	Total	39	100

Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik yang ditunjukkan pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat yaitu sebanyak 23 responden (59,0%).

3. Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman seperti yang disajikan pada Tabel 7 berikut:

Tabel 7
Kadar Kolesterol Total Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman

No	Kadar Kolesterol Total	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Normal	23	59,0
2	Ambang Batas	10	25,6
3	Tinggi	6	15,4
	Total	39	100

Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman, lebih banyak memiliki kadar kolesterol total normal yaitu sebanyak 23 responden (59,0%).

4. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

a. Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya Berdasarkan Usia

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana, Bali berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 8
Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Kadar Kolesterol Total							
	Normal		Ambang Batas		Tinggi		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
(20-24)	6	15,4	0	0	2	5,1	8	20,5
(25-29)	1	2,6	1	2,6	0	0	2	5,1
(30-34)	3	7,7	0	0	0	0	3	7,7
(35-39)	2	5,1	1	2,6	0	0	3	7,7
(40-44)	4	10,3	2	5,1	1	2,6	7	17,9
(45-49)	7	17,9	6	15,4	3	7,7	16	41,0
Total	23	59,0	10	25,6	6	15,4	39	100

Berdasarkan Tabel 8, kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya yakni kelompok usia (45-49) tahun yaitu sebanyak 3 responden dengan persentase (7,7%).

b. Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya Berdasarkan Lama Mengonsumsi Rokok

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan lama mengonsumsi rokok seperti yang disajikan pada Tabel 9 berikut:

Tabel 9
Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman
Berdasarkan Lama Mengonsumsi Rokok

Lama Merokok (Tahun)	Kadar Kolesterol Total						Jumlah (%)	
	Normal		Ambang Batas		Tinggi			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
<5	6	15,4	0	0	1	2,6	7	17,9
6-10	5	12,8	1	2,6	0	0	6	15,4
>10	12	30,8	9	23,1	5	12,8	26	66,7
Total	23	59,0	10	25,6	6	15,4	39	100

Berdasarkan Tabel 9, kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya menunjukkan bahwa kadar kolesterol tinggi terbanyak pada perokok aktif dengan lama mengonsumsi rokok lebih dari 10 tahun, yaitu sebanyak 5 responden dengan persentase (12,8%).

c. Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya Berdasarkan Jumlah Rokok Yang Dihisap

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan jumlah rokok yang dihisap seperti yang disajikan pada Tabel 10 berikut:

Tabel 10
Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman
Berdasarkan Jumlah Rokok Yang Dihisap

Intensitas Merokok	Kadar Kolesterol Total						Jumlah (%)	
	Normal		Ambang Batas		Tinggi			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Ringan	9	23,1	0	0	0	0	9	23,1
Sedang	11	28,2	5	12,8	4	10,3	20	51,3
Berat	3	7,7	5	12,8	2	5,1	10	25,6
Total	23	59,0	10	25,6	6	15,4	39	100

Berdasarkan Tabel 10, kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya menunjukkan bahwa kadar kolesterol tinggi terbanyak pada perokok aktif dengan jumlah rokok yang dihisap atau intensitas merokok sedang (11-20 batang per hari) yaitu sebanyak 4 responden dengan persentase (10,3%).

d. **Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya Berdasarkan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan aktivitas fisik seperti yang disajikan pada Tabel 11 berikut:

Tabel 11
Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Kadar Kolesterol Total						Jumlah (%)	
	Normal		Ambang Batas		Tinggi			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Ringan	1	2,6	2	5,1	4	10,3	7	17,9
Sedang	0	0	7	17,9	2	5,1	9	23,1
Berat	22	56,4	1	2,6	0	0	23	59,0
Total	23	59,0	10	25,6	6	15,4	39	100

Berdasarkan Tabel 11, kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya menunjukkan bahwa kadar kolesterol total tinggi terbanyak pada perokok aktif berdasarkan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 4 responden dengan persentase (10,3%).

B. Pembahasan

1. **Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya**

Kolesterol total merupakan jumlah kolesterol yang dibawa dalam semua partikel pembawa kolesterol dalam darah, termasuk HDL, LDL, dan VLDL. Kolesterol merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh yang digunakan untuk sintesis bagi tubuh yang digunakan untuk sintesis zat-zat penting didalam tubuh seperti membrane sel dan bahan isolasi serat saraf, begitu pula dengan hormone kelamin, anak ginjal, vitamin D, serta asam empedu (Prastiwi dan Swastini, I G. A. A. P., Sudarmato, 2021). Kolesterol dalam konsentrasi tinggi ditemukan didalam jaringan kelenjar dan kolesterol disimpan serta disintesis dalam hati. Tetapi, apabila kolesterol dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol didalam darah yang biasa disebut dengan hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan kematian. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah cenderung mengalami peningkatan pada orang-orang yang kurang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, merokok, dan faktor usia (Prastiwi dan Swastini, I G. A. A. P., Sudarmato, 2021).

Menurut (Putri, 2018), kolesterol di dalam tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total meningkat yaitu, faktor usia, lamanya mengonsumsi rokok, jumlah rokok yang di konsumsi dan juga kurang berolahraga (aktivitas fisik). Selain itu faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol total meningkat yaitu adanya faktor genetik atau keturunan, kegemukan (obesitas), kebiasaan merokok, jenis kelamin dan faktor makanan yang mengandung banyak lemak. Dalam kondisi normal kadar kolesterol total yang diperlukan tubuh yaitu sebanyak <200 mg/dL, ambang batas 200-239 mg/dL dan dinilai berlebihan apabila kadarnya lebih dari >240 mg/dL (Soleha, 2012).

Kolesterol yang berlebihan dalam darah akan menimbulkan masalah terutama pada pembuluh darah, jantung dan otak. Dikarenakan pengerasan dan penyempitan akan mengakibatkan asupan dalam darah menuju otot jantung tidak dapat terpenuhi sehingga menimbulkan penggumpalan lemak di dalam pembuluh darah (Lombo, Purwanto dan Masinem, 2013). Kebiasaan merokok berkaitan dengan gangguan profil lipid termasuk peningkatan kadar kolesterol total. Kebiasaan merokok dapat mengakibatkan meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah dikarenakan kandungan nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan pelepasan katekolamin, kortisol dan hormon pertumbuhan. Peningkatan hormon pertumbuhan dan katekolamin akan meningkatkan pelepasan insulin dalam darah, sehingga aktivitas lipoprotein lipase (LPL) menurun (Malaeny, Katuuk dan Onibala, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 7, dapat diketahui bahwa hasil pengukuran kadar Kolesterol Total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya menunjukkan hasil dimana kadar kolesterol total lebih banyak ditemukan dalam kategori normal yaitu sebanyak 23 responden dengan persentase (59,0%) kemudian dilanjutkan dengan kategori ambang batas yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase (25,6%) dan kategori tinggi yaitu sebanyak 6 responden dengan persentase (15,4%). Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh (Sari Purnama, 2018), pada penelitiannya juga memiliki hasil yang serupa dimana dari 27 responden perokok aktif di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Badung diperoleh kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 16 responden dengan persentase (58,26%) dan kadar kolesterol tinggi sebanyak 11 responden dengan persentase (40,74%).

2. Kadar Kolesterol Total pada Perokok Aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya Berdasarkan Usia

Usia responden pada penelitian ini dibagi menjadi 6 kelompok usia yaitu usia (20-24) tahun, (25-29) tahun, (30-34) tahun, (35-39) tahun, (40-44) tahun dan (45-49) tahun. Berdasarkan Tabel 8, dapat dilihat bahwa kadar kolesterol total tidak normal pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman lebih banyak diderita pada kelompok usia (45-49) tahun yaitu sebanyak 3 responden dengan persentase (7,7%), namun pada usia (20-24) tahun juga memiliki kadar kolesterol tidak normal sebanyak 2 responden dengan persentase (5,1%). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan kadar kolesterol total pada perokok aktif yang berusia di atas usia 45 tahun banyak mengalami peningkatan kadar kolesterol total dalam darah dan pada usia remaja 20 tahun juga memiliki kadar kolesterol total tinggi hal ini dikarenakan pola makan yang tidak sehat seperti makan makanan berlemak dan kurangnya aktivitas fisik berat yang dilakukan dapat mengakibatkan kadar kolesterol total pada remaja akhir meningkat, serta apabila semakin banyak dan lamanya menghisap rokok hal tersebut akan menyebabkan penumpukan lemak pada pembuluh darah yang dapat menyebabkan kadar kolesterol meningkat.

Kadar kolesterol total yang tinggi pada usia remaja akhir pada perokok aktif dikarenakan intensitas merokok yang berlebihan. Kandungan nikotin merupakan komponen utama dari rokok yang dapat meningkatkan sekresi dari katekolamin sehingga meningkatkan liposis. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol total, selain itu menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan

olahraga minimal berjalan kaki selama 30 menit dapat mengurangi risiko kadar kolesterol meningkat.

Pada perokok aktif di atas usia 45 tahun, laju metabolisme dalam tubuh mengalami perlambatan dikarenakan melemahnya organ dalam akan menyebabkan kapasitas atau aktivitas reseptor menurun dan kadar kolesterol total dalam darah akan meningkat (Yoeantafara dan Martini, 2017). Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengaturan peredaran kolesterol didalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal (Anies, 2015). Berdasarkan teori, semakin bertambahnya usia maka tubuh akan mengalami yang namanya proses penuaan, maka dari itu akan mengakibatkan metabolisme tubuh secara alami akan melambat dan mobilitas yang rendah mempercepat proses penggantian massa otot dengan lemak tubuh. Penurunan massa otot membantu untuk mengurangi konsumsi kalori dan hampir setiap makanan akan diubah menjadi lemak di dalam tubuh (Saputri dan Novitasari, 2021).

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Paba, 2019) mengenai Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Usia 40-60 Tahun di Kelurahan Naimata Kupang ditemukan kejadian *hiperkolesterolemia* lebih banyak ditemukan pada golongan rentang usia 40-50 tahun dengan nilai rata-rata 239 mg/dL.

3. Kadar Kolesterol Total pada Perokok Aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan lama mengonsumsi rokok

Berdasarkan Tabel 9, dapat dilihat bahwa kadar kolesterol total tidak normal pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman lebih banyak ditemukan pada perokok aktif yang lama mengonsumsi rokok >10 tahun sebanyak 5 responden

dengan persentase (12,8%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2018), dimana didapatkan hasil menurut lamanya merokok kadar kolesterol total dalam darah yang banyak didapatkan pada responden yang telah merokok lebih dari 10 tahun dengan persentase (40,74%) dan terkecil pada responden yang merokok selama kurang dari 5 tahun (0%).

Berdasarkan teori, semakin awal seseorang merokok semakin sulit untuk berhenti merokok dikarenakan rokok mempunyai sifat *Dose-Response Effect* yaitu semakin muda usia seorang perokok, akan semakin besar pengaruhnya, seperti peningkatan kadar kolesterol total. Lamanya merokok dapat mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol total dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya arteriosklerosis. Semakin lama seseorang merokok, maka akan semakin banyak pula penimbunan atau penumpukan lemak di pembuluh darah dikarenakan kandungan nikotin dari asap rokok dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di pembuluh darah sehingga kadar kolesterol total dalam darah akan meningkat dan menyebabkan terjadinya arteriosklerosis. Lamanya merokok dapat mendorong perkembangan arteriosklerosis dengan memulai cedera pada endotel, dikarenakan produksi radikal bebas atau melalui toksik langsung dari komponen asap rokok. Peningkatan kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh lamanya merokok hal ini disebabkan karena semakin lama menghisap *Carbon Monoksia* dan nikotin dapat merangsang peningkatan tekanan darah dan zat kimia yang terkandung dalam rokok dan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah (Malaeny, Katuuk dan Onibala, 2017).

Namun, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa kebiasaan merokok dan lamanya merokok seseorang hanya memberikan pengaruh sedikit

pada kadar kolesterol total. Hal ini dapat dilihat berdasarkan persentase kadar kolesterol total normal pada perokok aktif sebanyak (59,0%), ambang batas (25,6%) dan tinggi (15,4%). Kadar kolesterol total normal pada perokok aktif dapat disebabkan oleh pola hidup yang sehat. Adapula faktor-faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol total yaitu faktor obesitasi, kebiasaan merokok, stress, dan aktivitas fisik yang kurang.

4. Kadar Kolesterol Total pada Perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan jumlah rokok yang dihisap atau intensitas merokok

Berdasarkan Tabel 10, menunjukkan bahwa kadar kolesterol total di Banjar Berawantangi Taman terbanyak meningkat pada kategori perokok aktif sedang yaitu sebanyak 4 responden dengan persentase (10,3%) memiliki kadar kolesterol total >240 mg/dL. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) menunjukkan bahwa didapatkan hasil menurut derajat perokok terbesar pada perokok aktif sedang yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase (45,45%) dan terkecil pada perokok aktif ringan (0%). Penelitian yang dilakukan oleh (Sari Purnama, 2018) juga menunjukkan hal yang sama dimana derajat perokok aktif tertinggi pada perokok sedang sebanyak 6 responden (22,22%) dan terendah pada perokok ringan sebanyak 2 responden (7,41%). Selain itu penelitian dari (Raditya, Sundari dan Karta, 2018) juga menunjukkan hasil yang sama dimana derajat perokok aktif yang paling tinggi pada perokok sedang sebanyak 8 responden (26,7%). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peningkatan kadar kolesterol total yang tidak signifikan ditemukan pada perokok ringan, dan peningkatan yang signifikan ditemukan pada perokok sedang dan

berat. Dengan demikian, jumlah rokok yang dihisap oleh perokok aktif dapat mempengaruhi tingkat kadar kolesterol total dalam darah.

Perokok aktif dengan kategori sedang dan berat mengonsumsi rokok dalam jumlah yang banyak, sehingga kandungan nikotin dalam rokok dapat melepaskan katekolamin, kortisol, dan hormone pertumbuhan di dalam tubuh. Pelepasan hormone pertumbuhan dan katekolamin akan mengaktifkan *adenylyate cyclase* di jaringan adipose, sehingga meningkatkan lipolysis dan melepaskan asam lemak bebas ke dalam plasma, kemudian metabolisme di dalam plasma akan dimetabolisme di organ hati. Meningkatnya asam lemak bebas dapat membuat produksi kolesterol LDL berlebihan dan kadar kolesterol HDL darah menurun, sedangkan bahan kimia akrilin dalam asap rokok dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah. Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang bersifat toksik. Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu nikotin, tar, dan karbon monoksida. Rata-rata kadar nikotin dalam tembakau berkisar antara 0,5-4%. Nikotin memiliki waktu untuk peluruhan yang relative singkat yaitu sekitar dua jam, sedangkan continine memiliki waktu untuk peluruhan sekitar dua puluh jam. Kadar tar dalam tembakau antara 0,5-35 mg/batang. Gas karbon monoksia yang dihasilkan sebatang rokok dapat mencapai 3-6% (Chotidjah, 2012).

Peningkatan jumlah rokok yang dihisap setiap hari berbanding lurus dengan peningkatan kadar kolesterol total, sehingga semakin banyak seseorang mengonsumsi rokok maka akan menyebabkan peningkatan kadar nikotin yang terserap oleh tubuh sehingga memperburuk profil lipid darah pada perokok aktif

yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar kolesterol total dalam darah (Sanhia, Pangemanan dan Engka, 2015).

5. Kadar Kolesterol Total pada Perokok Aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya berdasarkan Aktivitas fisik

Berdasarkan Tabel 11, dapat dilihat bahwa kadar kolesterol total terbanyak meningkat pada kategori perokok aktif dengan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 4 responden dengan persentase (10,3%). Pada penelitian ini kadar kolesterol total meningkat pada kategori aktivitas fisik ringan, hal ini dapat terjadinya dikarenakan sebagian perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman lebih banyak bekerja di rumah (*Work from home*) dan aktivitas fisik yang dilakukan sangat jarang. Berdasarkan kuisioner sebagian perokok aktif lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan lebih dari 10 menit. Namun Pada penelitian ini juga ditemukan kadar kolesterol total sebagian besar dalam kategori normal, hal ini dapat terjadi dikarenakan perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya masih melakukan aktivitas fisik berat seperti berkebun, mengangkat barang barang yang berat setiap hari, dan berolahraga. Dari hasil kuisioner menunjukkan bahwa pekerjaan perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman Desa Tukadaya sebagian besar yaitu sebagai buruh bangunan, petani, wiraswasta, dan PNS (Pegawai Negeri Sipil). Kadar kolesterol total normal pada perokok aktif juga dikarenakan pada pola makan yang teratur, seperti banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat membuat kadar kolesterol dalam darah menurun.

Aktivitas fisik yang direkomendasikan yaitu aktivitas fisik berdasarkan kuisioner IPAQ yang berisikan pertanyaan tentang jenis aktivitas, durasi dan

frekuensi seseorang melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu 7 hari terakhir dan merupakan suatu metode yang direkomendasikan untuk menilai suatu data yang berasal dari wawancara (IPAQ, 2005).

Berdasarkan teori mengenai aktivitas fisik, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin banyak kebutuhan *Adenosina Trifosfat* (ATP) dan akan dapat menyebabkan terjadinya pembentukan kolesterol *Low-Density Lipoprotein* (LDL) serta meningkatnya kolesterol *High-Density Lipoprotein* (HDL) dikarenakan kolesterol merupakan sumber energi bagi tubuh selain karbohidrat dan protein (Zuhroiyyah, Sukandar dan Sastradinanja, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zuhroiyyah, Sukandar dan Sastradinanja, 2017), mengenai Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, *Kolesterol Low-Density Lipoprotein*, dan *Kolesterol High-Density Lipoprotein* pada Masyarakat Jatinagor bahwa ditemukan hasil aktivitas fisik berkaitan dengan kadar kolesterol total. Meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah juga disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang memadai dan konsumsi rokok yang masih terus meningkat.