**Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Orang DenganObesitas**

**(Studi di Dusun Kapringan DesaDukuh KlopoKec. Peterongan,**

**Kab. Jombang)**

Bella Pebriana Dewi\*Evi Puspita Sari\*\*Lusyta PuriArdhiyanti\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :**Obesitas menjadi masalah kesehatan serta gizi masyarakat dunia, di negara maju maupun negara berkembang. Faktor penyebab obesitas diantaranya faktor genetik, faktor lingkungan, aktifitas fisik, pengaruh hormon serta faktor stress.Penderita obesitas mengalami penumpukan lemak yang tinggi pada tubuh yang mengakibatkan peningkatan kolesterol total atau Hiperkolesterolemia.**Tujuan :**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec.Peterongan, Kab.Jombang.**Metode** : Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode *descriptive research*. Jumlah populasi 36 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan tekhnik purposive sampling. Sampel yang diambil yiatu orang dengan obesitas yang memilki IMT ≥ 25 kg/m2 di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang dengan pengambilan sampel darah vena. Sehingga didapatkan sampel sebanyak 16 orang, dengan menggunakan quesioner dan kriteria pada orang dengan obesitas tersebut yang dapat diambil dan dijadikan sampel. Pemeriksaannya menggunakan metode CHOD-PAP, variabel independen dari penelitian ini yaitu orang dengan obesitas sedangkan variabel dependen yaitu kolesterol total.**Hasil :**Hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 16 orang dengan obesitas terdapat 11 (68,75%) orang yang memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi.**Kesimpulan :**Berdasarkan hasil penelitian gambaran kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori resiko tinggi.**Saran:**Perlu dilakukan pengembangan penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas.

**Kata Kunci : Kolesterol Total, Obesitas**

***Overview of Total Cholesterol Levels in People with Obesity***

***(Study in Kapringan Hamlet, Dukuh Klopo Village, Peterongan District,***

***Kab. Jombang)***

***ABSTRACT***

***Introduction:*** *Obesity is a health and nutritional problem for the world community, in developed and developing countries. Factors causing obesity include genetic factors, environmental factors, physical activity, the influence of hormones and stress factors. Obese people experience a high fat buildup in the body which results in an increase in total cholesterol or hypercholesterolemia.* ***Objective:*** *This study aims to determine the description of total cholesterol levels in obese people in Kapringan Hamlet, Dukuh Klopo Village, Petongan District, Jombang Regency.* ***Method:*** *This research is descriptive using descriptive research method. Total population of 36 people.Sampling using a purposive sampling technique.Samples taken by obese people who have a BMI ≥ 25 kg / m2 in Kapringan Hamlet, Dukuh Klopo Village, Kec.Peterongan District.Jombang with venous blood sampling.So as to get a sample of 16 people, using questionnaires and criteria in people with obesity that can be taken and sampled. The examination uses the CHOD-PAP method, the independent variable of this study is people with obesity while the dependent variable is total cholesterol.* ***Results:*** *The results showed that of 16 people with obesity there were 11 (68.75%) people who had total cholesterol levels in the high category.* ***Conclusion:*** *Based on the results of the study the description of total cholesterol levels in people with obesity showed that almost all respondents had total cholesterol levels in the high risk category.* ***Suggestion:*** *It is necessary to develop research on the description of total cholesterol levels in obese people.*

*Keywords: Total Cholesterol, Obesity*

**PENDAHULUAN**

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan serta gizi masyarakat dunia,di negara maju maupun negara berkembang.Prevalensinya cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia, dan mencapai puncaknya di usia dewasa. Obesitas merupakan penyakit multifaktor yang terjadi akibat akumulasi asupan energi lebih besar dibanding keluaran energi sehingga dapat mengganggu kesehatan (Yanita, 2017).

Angka kejadian terhadap obesitas terus mengalami peningkatan pada beberapa tahun terakir ini yang kemudian menimbulkan masalah kesehatan serius.*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi obesitas diseluruh dunia mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 hingga 2016 (Ramadhani & Sulistyorini, 2018).

Di Indonesia angka kejadian obesitas terus meningkat pada setiap tahunnya. Data profil kesehatan provinsi Jawa Timur tahun 2015-2016 menyebutkan bahwa kasus obesitas mengalami peningkatan yaitu dari 192.726 pada tahun 2015 meningkat menjadi 315.512 kasus pada tahun 2016 (Dinkes Kabupaten Jombang, 2017). Jumlah kasus obesitas di Jombang tahun 2014 sebesar 5.520 penduduk dengan proporsi laki-laki 2.452 penduduk dan perempuan 3.068 penduduk (Dinkes Kabupaten Jombang, 2017).

Penyebab terjadinya obesitas dikarenakan oleh berbagai faktor diantaranya faktor genetik, faktor lingkungan, aktifitas fisik, pengaruh hormon serta faktor stress (Ardiyaningsih, 2014).Pola makan yang abnormal yaitu makan dalam jumlah yang banyak serta makan dimalam hari juga mendukung terjadinya obesitas. Penderita obesitas mengalami penumpukan lemak yang tinggi pada tubuh, umumnya jaringan lemak yang berlebihan ini ditimbun dalam jaringan subkutan, tetapi karena terdapat gangguan atau kerusakan maka lemak terakumulasi pada lapisan viseral (Hastuty, 2015).

Penanganan yang diperlukan untuk mengendalikan berat badan yaitu peningkatan aktivitas yang teratur. Penanganan ini juga diperlukan untuk mengendalikan kadar kolesterol total darah sebagai upaya untuk mencegah terjadinya dampak lebih lanjut terhadap hiperkolesterolemia. *Therapeutic Lifestyle Change* (TLC) mencakup penurunan asupan lemak jenuh dan kolesterol total, pemilihan bahan makanan yang dapat menurunkan kadar LDL, penurunan berat badan, serta peningkatan aktivitas fisik yang teratur. Perubahan gaya hidup ini sangat dipengaruhi oleh motivasi diri serta lingkungan yang membutuhkan konseling gizi yang baik serta berkelanjutan (Yani, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui gambaran kadar kolesterol total terhadap penderita obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec.Peterongan, Kab.Jombang

**BAHAN DAN METODE PENELTIAN**

Pada penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode *descriptive research*. Jumlah populasi 36 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan tekhnik purposive sampling. Sampel yang diambil yiatu orang dengan obesitas yang memilki IMT ≥ 25 kg/m2 di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang dengan pengambilan sampel darah vena. Sehingga didapatkan sampel sebanyak 16 orang, dengan menggunakan quesioner dan kriteria pada orang dengan obesitas tersebut yang dapat diambil dan dijadikan sampel. Pemeriksaannya menggunakan metode CHOD-PAP, variabel independen dari penelitian ini yaitu orang dengan obesitas sedangkan variabel dependen yaitu kolesterol total.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden orang dengan obesitas berdasarkan jenis kelamin di Dusun Kapringan DesaDukuh Klopo Kec.Peterongan Kab. Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
| 1  2 | Laki-laki  Perempuan | 2  14 | 12,5%  87,5% |
| Total | | 16 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang (87,5%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi orang dengan obesitas berdasarkan usia di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Usia | Frekuensi | Persentase |
| 1 | 30-40 tahun | 6 | 37,5% |
| 2 | 41-50 tahun | 10 | 62,5% |
|  | Total | 16 | 100 % |

Sumber: Data Primer, 2019.

menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 41-50 tahun yaitu sebanyak 10 orang(62,5%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi konsumsi makanan berlemak pada orang dengan obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Konsumsi makanan berlemak | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Tidak pernah | 0 | 0 |
| 2 | Jarang | 0 | 0 |
| 3 | Rutin | 16 | 100% |
|  | Total | 16 | 100% |

Sumber data Primer : 2019

Menunjukkan bahwa seluruh responden mengkonsumsi makanan berlemak setiap harinya.

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kegiatan rutin olahraga pada orang dengan obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| no | Kegiatan olahraga rutin | Frekuensi | Presentase |
| 1 | Tidak Pernah | 16 | 100% |
| 2 | Jarang | 0 | 0 |
| 3 | Rutin | 0 | 0 |
| Total | | 16 | 100 % |

Sumber data Primer:2019

Menunjukkan bahwa seluruh responden tidak melakukan kegiatan olahraga rutin

**Data Khusus**

Tabel 5Distribusi frekuensi orang dengan obesitas berdasarkan kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kadar kolesterol total | Frekuensi | Persentase (%) |
| 1 | Normal | 2 | 12,5% |
| 2 | Batas resiko tinggi | 1 | 6,25% |
| 3 | Resiko Tinggi | 13 | 81,25% |
|  | Total | 16 | 100% |

Sumber data Primer:2019

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki nilai kadar kolesterol total dalam kategori resiko tinggi yaitu 13 orang (81,25%), sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol total normal yaitu sebanyak 2 orang (12,5%) dan beresiko sebanyak 1 orang (6,25%).

**PEMBAHASAN**

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian tentang kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2019 di Laboratorium Kimia Klinik STIKes ICMe Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas yang berada di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang.Jumlah keseluruhan sebjek pada penelitian ini adalah sebanyak 16 orang dengan obesitas.

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang pada Tabel 5.5 diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki nilai kadar kolesterol total dalam kategori resiko tinggi yaitu 13 orang (81,25%). Menurut data yang ada diketahui sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol dakam kategori normal sebanyak 2 orang (12,5%) dan 1 orang (6,25%) termasuk dalam kategori batas resiko tinggi.

Peneliti berpendapat obesitas beresiko terhadap tingginya kadar kolesterol total. Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian Amriani dkk (2015) dalam penelitiannya berat badan yang berlebihan (obesitas) berpengaruh terhadap tingginya kadar kolesterol total. Meningkatnya kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yaitu

Faktor pertama adalah pola makan, pola makan serta makanan yang dikonsumsi menjadi hal yang penting dalam penentuan kadar kolesterol total seseorang. Hasil penelitian yang terdapat dalam tabel 5.3 dapat diketahui bahwa seluruh responden diketahui mengkonsumsi makanan berlemak setiap harinya. Peneliti berpendapat seringnya mengkonsumsi makanan berlemak dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah karena sumber kolesterol ada dua yakni kolesterol eksogen yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya serta kolesterol endogen yang dibuat oleh sel tubuh terutama pada hati (Firdaus, 2017).

Faktor kedua yaitu kurangnya aktifitas fisik/olahraga juga sangat mendukung peningkatan kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas. Data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa seluruh responden tidak pernah melakukan aktifitas olahraga secara rutin. Peneliti berpendapat tingginya kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas dapat disebabkan oleh kurangnya olahraga, karena dengan melakukan olahraga yang rutin maka dapat menurunkan kadar kolesterol total yang tinggi.

Aktifitas fisik yang menurun pada orang dengan obesitas menyebabkan resiko tingginya kadar kolesterol total dalam tubuh. Dimana aktifitas yang efektif seperti halnya berolahraga dapat menurunkan kadar kolesterol total dalam tubuh apabila berlangsung selama 30 menit sampai 1 jam dengan intensitas yang cukup (Firdaus, 2017). Hal ini juga diungkapkan oleh Emawati dkk (2004) yang menyebutkan bahwa gaya serta pola hidup menjadi faktor meningkatnya kadar kolesterol total seperti makanan yang tinggi lemak, kurangnya aktifitas serta berat badan yang berebihan.

Peningkatan kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas ini disebabkan oleh tingginya kadar FFA pada subjek yang mempunyai jaringan adiposa yang lebih tebal sehingga mampu meningkatkan kadar produksi trigliserida akibat aliran FFA yang meningkat pada hati, dimana trigliserida ini akan memicu produksi VLDL yang berlebihan dimana produksi yang berlebihan ini akan mengakibatkan tingginya jumlah LDL dalam aliran darah yang memicu peningkatan kadar kolesterol secara keseluruhan (Rantung et al, 2014).

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

Hasil penelitian Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Orang Dengan Obesitas di Dusun Kapringan Desa Dukuh Klopo Kec. Peterongan Kab. Jombang didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki nilai kadar kolesterol total dalam kategori resiko tinggi.

**Saran**

1. Bagi tenaga kesehatan

Melakukan penyuluhan serta sosialisasi tentang resiko obesitas serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan menjaga berat badan ideal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan pengembangan penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol total pada orang dengan obesitas.

3. Bagi masyarakat

Masyarakat perlu menerapkan pola hidup sehat dan menjaga menjaga berat badan ideal untuk menghindari resiko obesitas.

**KEPUSTAKAAN**

Ardiyaningsih, Ni Kadek. D. (2014).*Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal Iii Kabupaten Badung.*

Ramadhani, E. T., & Sulistyorini, Y. (2018).*The Relationship between Obesity and Hypertension in East Java Province in 2015-2016*.Jurnal Berkala Epidemiologi, 6(1), 35.

Shiba A F. (2015).*Perbedaan Rerata Kolesterol Total Serum Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Sari Brokoli Terfortifikasi Serat Inulin Pada Mahasiswa Obesitas Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.*

Anggriana J L,dkk. (2007). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMA NEGERI 1 KUPANG NUSA TENGGARA TIMUR*. (pembimbing 1).

Iswanto Y, dkk. (2015). *4 hubungan indeks massa tubuh (imt), usia dan kadar glukosa darah dengan kadar kolesterol total dan trigliserida pada anggota tni au di rspau dr s. hardjolukito yogyakarta*. 4–19.

Dinkes Kabupaten Jombang. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 82–88.

*Sikalak W,dkk. (2017).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 193–201.

Hastuty, Y. D. (2015). *Perbedaan kadar kolesterol orang yang obesitas dengan orang yang non obesitas*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh, 47–56.

*Rantung A A,dkk.(2014).Hubungan Hiperkolesterolemia Dengan Obesitas Pada Siswa Smp Eben Haezar Manado*. (2014). *E-CliniC*, *2*(2).

*Musdalifa N R,dkk.(2017).Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol Total pada Staf dan Guru SMA Negeri 1 Kendari*. Medula, *4*(2), 361–367.

Irma. (2012). *Gambaran kadar kolesterol total Pada Mahasiswa Overweight dan Obesitas di Fakultas Kedokeran Universitas Sumatra Utara*.

Heryuditasari,K.(2018).*Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Studi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.*

Prahestyningrum, F. (2017). *Hubungan Stres Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*.

Kurdanti W,dkk. (2015). *Risk Factors For Obesity In Adolescent*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 11(4), 179–190.

Yanita, B. (2017). *Perbedaan Kejadian Dislipidemia antara Obesitas Gineral dengan Obesitas Sentral pada Laki-Laki Dewasa di Lingkungan Universitas Lampung.* Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung, 1, 1–52.