**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNKFOOD DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2**

(Study di Desa Candimulyo Jombang)

Dewi Nur Halimah\*Hariyono\*\*Ucik Indrawati\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kolesterol merupakan zat lemak dalam darah yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan dinding sel. Lemak yang berlebihan atau hiperkolesterolemia dapat meyebabkan penyakit jantung koroner yang banyak terjadi pada lansia awal. Salah satu penyebab tingginya kadar kolesterol total adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak jenuh seperti *junkfood.* **Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol total pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang. **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes di Desa Candimulyo Jombang berjumlah 135 responden dan jumlah sampel sebanyak 44 responden diambil menggunakan teknik *purposive random sampling.* Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi *junkfood* dan variable dependen adalah kadar kolesterol total. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan menggunakan kuisioner *food frequency* dan observasi pengukuran kadar kolesterol, pengolahan *data editing, coding, scoring,* dan *tabulating* dilanjutkan analisa data menggunakan uji statistik *spearman rank*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 44 responden sebanyak 30 (68.2%) responden sering mengkonsumsi *junkfood* dan sebanyak 33 (75.0%) responden memiliki kadar kolesterol total tinggi (>240 mg/dl). Hasil uji statistik *spearman rank* di dapatkan nilai p=0,002 yang berarti H₁ diterima**. Kesimpulan:** Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan kadar kolesterol total pada penderita diabetes mellitus tipe 2. **Saran :** Pihak kesehatan diharapkan menjadikan kebiasaan konsumsi *junkfood* sebagai salah satu kebiasaan yang perlu diberikan penyuluhan kepada masyarakat

**Kata kunci : junkfood, kadar kolesterol total, diabetesmelitus**

***RELATIONSHIP OF JUNKFOOD CONSUMPTION HABITS WITH TOTAL CHOLESTEROL LEVELS IN DIABETES MELITUS TYPE 2 PATIENTS***

*(Study In the Village of Candimulyo Jombang)*

***ABSTRACT***

***Background:*** *Cholesterol is a fat substance in the blood that is needed by the body for the formation of cell walls. Excessive fat or hypercholesterolemia can cause coronary heart disease, which often occurs in the elderly. One of the causes of high total cholesterol is the habit of consuming foods high in saturated fats such as junk food.* ***Objective:*** *this study aims to analyze the relationship of junk food consumption habits with total cholesterol levels in patients with type 2 diabetes mellitus in Jombang Candimulyo Village****. Method:*** *The design of this study used a cross sectional design. The population in this study were all diabetics in the Village of Candimulyo Jombang totaling 135 respondents and the total sample of 44 respondents were taken using a purposive random sampling technique. The independent variable in this study is junk food consumption habits and the dependent variable is total cholesterol levels. Data collection was carried out by observing junk food consumption habits by using food frequency questionnaires and observations of cholesterol level measurements, data processing editing, coding, scoring, and tabulating followed by data analysis using Spearman rank statistical tests.* ***Results:*** *The results of this study found that of 44 respondents as many as 30 (68.2%) respondents often consumed junk food and as many as 33 (75.0%) respondents had high total cholesterol levels (> 240 mg / dl). Spearman rank statistical test results obtained p = 0.002 which means that H₁ is accepted. Conclusion: The conclusion in this study there is a relationship between junk food consumption habits with total cholesterol levels in people with type 2 diabetes mellitus.* *Suggestion: Health is expected to make junk food consumption habits as one of the habits that need to be given counseling to the community*

***Keywords: junk food, total cholesterol level, diabetes mellitus***

**PENDAHULUAN**

Gaya hidup kebanyakan masyarakat di era modern sudah mengalami banyak perubahan seiring dengan perkembangan jaman termasuk dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Makanan yang banyak di minati salah satunya adalah makanan sampah atau biasa disebut *junkfood*. *Junkfood* di jaman sekarang sudah menjadi *trend* dan berkembang luas di pasaran sehingga banyak ditemukan dan digemari oleh berbagai kalangan terutama keluarga dari kalangan menengah ke atas. Keluarga dari kalangan menengah keatas telah terbiasa mengkonsumi makanan sampah *(junkfood)* sebagai jajanan sehari-hari. Makanan sampah (*junkfood*) bukan hanya makanan seperti pizza atau hamburger yang ada di restoran cepat saji, namun makanan seperti ayam goreng maupun makanan mengandung lemak tinggi yang diolah sendiri dan di konsumsi secara berlebihan juga di sebut sebagai *junkfood* (Sari, 2008).

Gaya hidup tidak sehat seperti makan-makanan berlemak terlalu banyak dan kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab meningkatnya kolesterol total. Kolesterol total di butuhkan oleh tubuh sebagai salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi dan juga merupakan bahan dasar pembentukan hormone steroid. Kolesterol total dalam jumlah seimbang sangat penting bagi tubuh. Terlalu sedikit kolesterol total tidaklah sehat, sama dengan terlalu banyak (Ardiyaningsih, 2018).

Kejadian hiperkolesterol atau peningkatan kadar kolesterol total tercatat sangat beragam dalam berbagai sumber seperti *American Heart Association (AHA)* sebanyak 6 juta anak dan 36 juta orang dewasa menderita hiperkolesterol di seluruh Amerika Serikat. Data yang diperoleh dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2013, menyebutkan bahwa sebayak 20% serangan stroke dan 50% lebih serangan jatung diakibatkan oleh tingginya kadar kolesterol total dalam darah. Penduduk Indonesia yang berusi 15 tahun keatas dan memiliki masalah peningkatan kadar kolesterol total sebanyak 7,6% serta peningkatan proporsi kadar LDL direct (Low-Density Lipoprotein) yang tinggi sebayak 9,0% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia (Riskesdas, 2018).

Mengkonsumsi makanan sampah (*junkfood*) secara berlebihan tanpa diimbangi dengan makanan sehat dan latihan fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, hiperkolesterol, pengerasan pembuluh darah, dan penyakit jantung koroner. Asupan tinggi lemak melalui junkfood dan lemak hewani menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol total secara pesat. Konsumsi lemak yang meningkat dikhawatirkan akan meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah. Kadar kolesterol total dalam darah jika dibiarkan meningkat maka akan menempel pada dinding pembuluh darah, menyumbat dan menyebabkan penyakit seperti stroke dan serangan jantung (Budi Setiawan, dkk. 2017).

Hiperkolesterol atau peningkatan kadar kolesterol total membutuhkan penanganan segera sebelum memberikan dampak yang lebih berbahaya bagi tubuh. Gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktifitas fisik dan pemilihan makanan merupakan salah satu penyebab terjadinya peningkatan kadar kolesterol total. Gaya hidup tidak sehat tentunya harus dihindari untuk meminimalisir angka kejadian penyakit hiperkolesterol yang semakin meningkat. Gaya hidup dalam memilih konsumsi makanan dan minuman semakin mempengaruhi kesehatan masing-masing individu, oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol total dalam tubuh (Budi Setiawan, dkk. 2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan kadar kolesterol total pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Croos-sectional.* Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua responden dengan diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang. sejumlah 135 responden dengan teknik sampling *non*-*Probability Sampling,* dan sampel 44 orang. Analisa data menggunakan uji rank-*spearman* dengan *alpha* (0,05)**.**

Tabel 1 Distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi *junkfood* responden selama satu minggu terakhir

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Kebiasaan konsumsi *junkfood* | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.  2.  3. | Sering  Jarang  Tidak pernah | 30  10  4 | 68.2  22.7  9.1 |
|  | Total | 44 | 100 |

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kebiasaan konsumsi junkfood responden di Desa Candimulyo adalah seing sebanyak 30 (68,2%) responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan relasi heteroseksual remaja SMP usia 12-15 tahun

Tabel 2 Distribusi frekuensi kadar kolesterol total di Desa Candimulyo Jombang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Kadar Kolesterol Total | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.  2.  3. | Tinggi >240 mg/dl  Normal 200-239 mg/dl  Rendah <160 mg/dl | 33  11  0 | 75.0  25.0  0 |
|  | Total | 44 | 100 |

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa hasil sebagian besar dari responden di Desa Candimulyo Jombang memilki nilai kadar kolesterol tinggi yaitu sebanyak 33 (75.0%) responden.

Tabel 3 Tabulasi silang kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol total pada responden di Desa Candimulyo Jombang

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Kadar kolesterol total | | Total |
|  |  | Cukup/normal | Tinggi |  |
| Kebiasa-an konsum | Jarang | 7 | 3 | 10 |
|  | Sering | 3 | 27 | 30 |
|  | Tidak pernah | 1 | 3 | 4 |
| **Total** | | 11 | 33 | 44 |
| **Hasil Spearmen rank** P=.002 | | | | |

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa rata-rata dari responden sering mengkosumsi makanan jenis *junk food* dalam satu minggu terakhir sebanyak 30 responden (68.2 %) dan kadar kolesterol total pada respon rata rata memiliki niai tinggi diatas >240 mg/dl sebanyak 75.0%.

Hasil uji *Spearmen rank* dihasilkan nilai ρ= .002 yang berarti nilainya lebih kecil dari *alpha* (0,05), jadi bisa ditarik kesimpulan diterima. Berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kebiasaan konsumsi junkfood responden di Desa Candimulyo adalah seing sebanyak 30 (68,2%) responden.

Salah satu faktor penyebab tingginya kebiasaan konsumsi *junkfood* adalah faktor lingkungan yang mendukung dan mudah untuk mendapatkannya. Berdasarkan uraian tempat penelitian sendiri yaitu Desa Candimulyo terdapat 16 penjual makanan yang termasuk di dalamnya *junkfood* dan 1 penjual makanan cepat saji. Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 (63.6%) orang. Menurut peneliti hampir separuh dari responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* karena mudah di dapatkan saat berada di warung-warung kopi yang menyediakan beberapa gorengan dan olahan jeroan, berdasarkan pernyataan dari sebagian responden.

Sebanyak 32 (72.7%) responden status pendidikan terakhir adalah sekolah dasar (SD). Menurut peneliti tingkat pendidikan dan pengetahuan mempengaruhi kebiasaan atau gaya hidup seseorang dalam menentukan yang baik atau tidak untuk kesehatannya. Selain itu terdapat 5 (11.4%) responden berstatus pernikahan duda, peneliti menyimpulkan bahwa status pernikahan tidak mempunyai kaitan yang berarti dengan kebiasaan konsumsi junkfood.

Berdasarkan tabel 2 diketahui kadar kolesterol total pada responden rata rata memiliki niai tinggi diatas >240 mg/dl sebanyak 33 responden (75.0%). Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya kadar kolesterol pada responden diakibatkan salah satu faktor seringnya mengkonsumsi makanan *junkfood.* Penuturan dari beberapa responden makanan jenis *junkfood* yang sering di konsumsi adalah gorengan yang di jual di warung-warung seperti kentang goreng, mie instan, jeroan dan minuman-minuman mengandung soda.

Secara umum, jeroan sangat banyak megandung karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral. Vitamin utama yang terkandung adalah B kompleks, terutama B12 dan asam folat, Selain itu ada vitamin A. mineral yang terkandung adalah zat besi, kalium, magnesium, fosfor dan seng. Meskipun dianggap sebagai junkfood, nilai protein jeroan tidak kalah dengan daging sapi maupun daging kambing. Protein sangat dibutuhkan manusia mengganti selsel yang rusak. Jeroan merupakan salah satu sumber utama lemak pada makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Dari beberapa jeroan yang paling mengandung banyak kolesterol, yaitu usus, hati, dan otak, karena makanan tersebut dapat menyebabkan penumpukan pada pembuluh darah yang menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah. Sehingga menyebabkan aliran darah tersumbat dan memicu terjadinya jantung koroner (Mumpuni, 2011).

Peningkatan kadar kolestserol total penyebabnya meliputi: berat badan bertambah, proses penuaan, faktor keturunan serta penurunan, obesitas, konsumsi makanan, dan kadar estrogen pada wanita menoupose (Aurora, 2012).

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Rank-Spearmen* dihasilkan nilai ρ= .002 yang berarti nilainya lebih kecil dari *alpha* (0,05), jadi bisa ditarik kesimpulan diterima. Berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang. Hasil penelitian diketahui kadar kolesterol total pada responden rata rata memiliki niai tinggi diatas >240 mg/dl sebanyak 33 responden (75.0%) dengan kebiasaan konsumsi junkfood sering dengan jumlah sebanyak 30 responden.

Peneliti menyimpulkan kebiasaan mengkonsumsi junkfood mempunyai hubungan dengan kadar kolesterol total karena kandungan lemak jenuh yang terdapat dalam makanan olahan *junkfood* selain itu kurangnya pengetahuan dari beberapa responden akan pentingnya makanan yang sehat dan rendah lemak.

Kadar kolesterol yang tinggi merupakan faktor penyebab resiko kematian, banyak orang mengkonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan senyawa apa yang terkandung didalamnya terutama kadar kolesterol (Kemenkes, 2017). Salah satu makanan yang mengandung kadar kolesterol dan tinggi gula di dalamnya adalah *junkfood.* Makanan sampah (*junkfood*) bukan hanya makanan seperti pizza atau hamburger yang ada di restoran cepat saji, namun makanan seperti ayam goreng maupun makanan mengandung lemak tinggi yang diolah sendiri dan di konsumsi secara berlebihan juga di sebut sebagai *junkfood* (Sari, 2008).

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

Ada hubungan kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan kadar kolesterol total pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang.

**Saran**

1. Bagi lansia di Desa Candimulyo Jombang

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan masyarakat terutama penderita diabetes mellitus tipe 2 mengenai dampak yang dtimbulkan dari kebiasaan konsumsi *junkfood.*

39

1. Bagi pihak kesehatan di Desa Candi Mulyo Jombang

Pihak kesehatan diharapkan menjadikan kebiasaan konsumsi *junkfood* sebagai salah satu kebiasaan yang perlu diberikan penyuluhan kepada masyarakat Desa Candimuly Jombang.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variable terikat yang lebis spesifik seperti penilaian terhadap peningkatan HDL maupun LDL serta pada rentan umur yang lebih muda.

**KEPUSTAKAAN**

Ardyansyah (2018) ‘*Hubungan pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dan kadar kolesterol pada anak sekolah dasar negeri ikip i Makassar tahun 2014.*

Aurora (2012) *‘Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Serat dengan Kadar Glukosa dan Trigliserida Darah Pada Pasien DM Tipe II Rawat Inap Di RSUP H.Adam Malik Medan’, Wahana Inovasi, 3(1), pp. 1–5.* Ardyansyah (2017) *‘pengaruh pemberian jus lidah buaya (aloe vera) terhadap penurunan kolesterol total pada lansia’*

Budi Setiawan, S. T. W. and Inayatun Sholikhah (2017) *‘Analisis Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa Pengonsumsi Junk Food Di Institusi Pendidikan X Di Kota Yogyakarta Tahun 2016* Budi’, *KAKESMADA*, 1, pp. 978–979.

Kementrian Kesehatan, 2017, *Profil Kesehatan 2017*, Kemenkes Kesehatan Jombang, Jombang, hh, 85-87

Mumpuni (2018) ‘*Korelasi kadar kolesterol dengan kejadian Diabetes mellitus tipe 2 pada laki-laki tahun 2014’*

Riskesdas, 2018, *Profil Kesehatan 2017*, Dinas Kesehatan fJombang, Jombang, hh, 85-87

Sari, R.W. 2008*. Dangerous Junk Food.* Yogyakarta: O2 Di akses Maret 2019