

Hubungan Status Gizi dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Hiperkolesterolemia Di RSU Asy-Syifa Sambi

Nurul 'Ain^{1*}, Retno Dewi Noviyanti², Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati³
^{1,2,3}S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email: 012021030019@studentsitspku.ac.id

Kata Kunci:

Status Gizi,
Kepatuhan Diet,
Kadar Kolesterol,
Hiperkolesterolemia

Abstrak

Latar belakang: Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan salah satunya dipengaruhi oleh status gizi serta pola makan seseorang. Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia di RSU Asy-Syifa Sambi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 24 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), kepatuhan diet diukur menggunakan kuesioner, dan kadar kolesterol diperoleh dari data rekam medis. Hasil: Penelitian menunjukkan rata-rata status gizi $24,90 \pm 3,61 \text{ kg/m}^2$, rata-rata tingkat kepatuhan diet $76,16 \pm 9,75 \%$, rata-rata kadar kolesterol $187,12 \pm 45,66 \text{ mg/dl}$. Berdasarkan analisis data menggunakan uji Pearson Product Moment didapatkan hasil hubungan status gizi dengan kadar kolesterol ($p = 0,032$) dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol ($p = 0,000$). Simpulan: Ada hubungan status gizi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia di RSU Asy Syifa Sambi.

The Relationship between Nutritional Status and Dietary Compliance with Cholesterol Level in Patiens with Hipercholesterolemia at RSU Asy Syifa Sambi

Key words:

Nutritional status,
Dietary compliance,
Cholesterol levels,
Hypercholesterolemia.

Abstrack

Background: Hypercholesterolemia is one of the major risk factors for cardiovascular disease and is often influenced by an individual's nutritional status and dietary patterns. Objective: This study aimed to determine the relationship between nutritional status and dietary compliance with cholesterol levels in patients with hypercholesterolemia at RSU Asy-Syifa Sambi. Methods: This research is an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 24 samples were selected using purposive sampling technique. Nutritional status data were obtained through Body Mass Index (BMI) measurements, dietary compliance was measured using a questionnaire, and cholesterol levels were taken from medical records. Results: The study showed an average nutritional status (BMI) of $24.90 \pm 3.61 \text{ kg/m}^2$, an average dietary compliance level of $76.16 \pm 9.75\%$, and an average cholesterol level of $187.12 \pm 45.66 \text{ mg/dL}$. Data analysis uses the Pearson Product Moment test showed a significant relationship between nutritional status and cholesterol levels ($p = 0.032$), and between dietary compliance and cholesterol levels ($p = 0.000$). Conclusion: There is

a significant relationship between nutritional status and dietary compliance with cholesterol levels in patients with hypercholesterolemia at RSU Asy-Syifa Sambu.

Pendahuluan

Kolesterol ialah senyawa lipid yang berperan pada tubuh manusia. Lemak sendiri merupakan zat gizi esensial, seperti halnya karbohidrat, protein, vitamin, serta mineral. Selain menghasilkan energi dalam jumlah tinggi, kolesterol juga memiliki fungsi penting dalam berbagai proses tubuh dan berperan besar dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis manusia (Naim dan Sulastri, 2019).

Kemajuan teknologi dan era modern telah memunculkan berbagai penyakit baru di masyarakat, yang umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Salah satu penyakit yang timbul karena perubahan pola hidup adalah hiperkolesterolemia, erat kaitannya dengan ketidakseimbangan dalam pola konsumsi makanan. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh yang terlalu banyak dapat memicu naiknya kadar kolesterol darah (Budiarti, 2015).

Hiperkolesterolemia mencerminkan adanya disfungsi metabolisme, di mana meningkatnya kadar kolesterol darah secara signifikan melebihi ambang normal, yang ditandai oleh naiknya kadar kolesterol total, khususnya *Low Density Lipoprotein* (LDL), serta turunnya kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) (Millah, 2017). Menurut Brata (2015), hiperkolesterolemia termasuk gangguan metabolisme yang ditandai oleh meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah melebihi ambang normal.

Menurut data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018, di Indonesia, persentase penduduk dengan kadar kolesterol tinggi mencapai 9,9% pada perempuan dan 5,4% pada laki-laki. Sebanyak 18,8% penduduk Indonesia usia 65–74 tahun memiliki kolesterol tinggi, dan angkanya meningkat menjadi 21,4% pada usia 75 tahun ke atas. Prevalensi hiperkolesterolemia sekitar 45% populasi dunia tercatat memiliki kadar kolesterol tinggi, dengan angka prevalensi di Asia Tenggara mencapai 30% dan Indonesia

sebesar 35%. Prevalensi hiperkolesterolemia pada tingkat provinsi khususnya Provinsi Jawa Tengah sebesar 48,1% (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan penelitian Hana dan Sartika (2019) angka kejadian hiperkolesterolemia di Surakarta mencapai 76%. Peningkatan kolesterol darah diperkirakan menjadi penyebab 2,6 juta kematian dan sekitar 29,7 juta kasus disabilitas setiap tahun (Kemenkes RI, 2017).

Terdapat dua kategori faktor yang memengaruhi kadar kolesterol total, yakni faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor yang dapat diubah mencakup status gizi, pola konsumsi makanan, kepatuhan terhadap diet seperti konsumsi serat dan lemak, serta tingkat aktivitas fisik (Rahayu, 2020).

Status gizi juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kadar kolesterol dalam tubuh. Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditimbulkan oleh jumlah intake asupan zat gizi ke dalam tubuh untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh dan mampu dipengaruhi oleh kondisi infeksi pada tubuh. Status gizi *overweight* dan obesitas diidentifikasi berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya hiperkolesterolemia (Thalenta, 2021). Berdasarkan penelitian Wahyuni dan Diansabila (2020), Peningkatan berat badan diketahui berhubungan dengan naiknya kadar kolesterol dalam serum. Setiap peningkatan indeks massa tubuh (IMT) sebesar 1 kg/m² dapat menyebabkan peningkatan kolesterol total dalam plasma sekitar 7,7 mg/dL serta menurunkan kadar HDL sebesar 0,8 mg/dL.

Kepatuhan terhadap diet mencerminkan komitmen pasien mengikuti pola makan sesuai dengan panduan dari tenaga medis guna mencapai tujuan terapi tertentu (Adhi, 2022). Penelitian Rustami (2018) membuktikan bahwa kepatuhan

menjalani diet memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar kolesterol darah pada pasien CHF di kota Surakarta. Hiperkolesterolemia dapat ditangani melalui terapi diet dengan pengaturan pola makan yang tepat. Pengelolaan pola makan pada individu obesitas berperan penting dalam menurunkan berat badan. Tingkat keberhasilan dari intervensi diet sangat ditentukan oleh seberapa patuh individu dalam menjalankan program diet yang telah ditetapkan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan status gizi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di di RSU Asy-Syifa Sambi. Pengembalian sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 24 sampel.

Variabel bebas dalam penelitian ini ialah status gizi dan kepatuhan terhadap diet. Variabel terikat pada penelitian ini ialah kadar kolesterol. Sampel dalam penelitian ini sudah memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien hiperkolesterolemia rawat jalan di RSU Asy-Syifa Samb, berusia 30-50 tahun, menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian, mampu menjalin komunikasi secara efektif dan dapat dipahami, dan pasien yang diperiksa kadar kolesterol. Status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kepatuhan diet diperoleh dari kuesioner. Kadar kolesterol diperoleh dari data rekam medis.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan hubungan status gizi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia di RSU Asy-Syifa Sambi

Penelitian ini telah mendapatkan izin pelaksanaan dari RSU Asy-Syifa Sambi dan telah melalui proses uji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor

surat keputusan:
076/LPPM/UMPKU/V/2025.

Hasil

A. Karakteristik sampel berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Sampel berdasarkan Usia

Usia (tahun)	N	%	$\bar{x} \pm SD$ (Tahun)
30-39	4	16.7	44,17 $\pm$ 4,55
40-50	20	83.3	
Total	24	100	

Sumber: Data Primer yang diolah 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas sampel berusia 40-50 tahun yakni sebanyak (83.3%) dengan rata-rata 44,17 $\pm$ 4,55 tahun.

B. Karakteristik sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	12	50,0
Perempuan	12	50,0
Total	24	100

Sumber: Data Primer yang diolah 2025

Berdasarkan tabel 2, bahwa jenis kelamin sampel terdiri dari perempuan dan laki-laki dengan jumlah sama besarnya yaitu sebanyak 12 sampel (50%).

C. Status Gizi

Tabel 3 Distribusi Sampel berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	N	%	$\bar{x} \pm SD$ (kg/m ²)
Normal	12	50	24,90 $\pm$ 3,61
Gemuk	5	20,8	
Obesitas	7	29,2	
Total	24	100	

Sumber: Data Primer yang diolah 2025

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas sampel berdasarkan nilai IMT memiliki status gizi dalam kategori normal sebesar 12 sampel (50%) dengan rata-rata status gizi 24,90 $\pm$ 3,61 kg/m² termasuk kategori normal.

D. Kepatuhan Diet

Tabel 4 Distribusi Sampel berdasarkan

Kepatuhan diet			
Kepatuhan Diet	N	%	$\bar{x} \pm SD$ (%)
Patuh	14	58,3	76,16 $\pm$ 9,75
Tidak Patuh	10	41,7	
Total	24	100	

Sumber: Data Primer yang diolah 2025

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa mayoritas sampel memiliki tingkat kepatuhan diet kategori patuh sebesar 14 sampel (58,3%) dengan rata-rata tingkat kepatuhan diet 76,16 $\pm$ 9,75% termasuk kategori patuh.

E. Kadar Kolesterol

Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan

Kadar Kolesterol			
Kadar Kolesterol	N	%	$\bar{x} \pm SD$ (mg/dl)
Normal	15	62,5	187,12 $\pm$ 45,66
Cukup Tinggi	5	20,8	
Tinggi	4	16,7	
Total	24	100	

Sumber: Data Primer yang diolah 2025

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa sebagian besar kadar kolesterol sampel dalam kategori normal sebesar 15 sampel (62,5%) dengan rata-rata kadar kolesterol 187,12 $\pm$ 45,66 mg/dl dengan kategori normal.

F. Hubungan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol

Tabel 6 Hasil Uji Hubungan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol

Variabel	$\bar{x} \pm SD$	r	p*
Status Gizi (Kg/m ²)	24,90 $\pm$ 3,61	0,439	0,032
Kadar Kolesterol (mg/dl)	187,12 $\pm$ 45,66		

*Uji Person Product Moment

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil rata-rata status gizi sampel 24,90 $\pm$ 3,61 kg/m² dan kadar kolesterol 187,12 $\pm$ 45,66 mg/dl. Analisis diuji menggunakan *Pearson Product Moment* dengan nilai p = 0,032 yang artinya ada hubungan status gizi dengan kadar kolesterol. Dengan nilai

korelasi 0,439 yang artinya memiliki korelasi yang sedang dengan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), maka semakin besar individu tersebut memiliki kadar kolesterol yang tinggi.

G. Hubungan Kepatuhan diet dengan Kadar Kolesterol

Tabel 7 Hasil Uji Hubungan Kepatuhan diet dengan Kadar Kolesterol

Variabel	$\bar{x} \pm SD$	r	p*
Kepatuhan Diet (%)	76,16 $\pm$ 9,75	-0,678	0,00
Kadar Kolesterol (mg/dl)	187,12 $\pm$ 45,66		

*Uji Person Product Moment

Berdasarkan tabel 7, diperoleh nilai rata-rata tingkat kepatuhan diet sampel 76,16 $\pm$ 9,75 % dan kadar kolesterol 187,12 $\pm$ 45,66 mg/dl. Analisis statistika kedua variabel yaitu tingkat kepatuhan diet dan kadar kolesterol yang diuji menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh p= 0,000 yang artinya ada hubungan tingkat kepatuhan diet dengan kadar kolesterol dengan nilai korelasi -0,678 yang artinya adanya hubungan yang kuat dengan arah korelasi yang negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat kepatuhan terhadap diet yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, maka semakin rendah kadar kolesterol dalam darahnya. Sebaliknya, ketidakpatuhan terhadap diet cenderung berkaitan dengan meningkatnya kadar kolesterol.

Pembahasan

A. Usia

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian mayoritas sampel berusia 40–50 tahun (83,3%) dengan rerata usia 44,17 $\pm$ 4,55 tahun. Usia merupakan faktor risiko tetap yang memengaruhi peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi metabolisme dan aktivitas enzim lipoprotein lipase, yang menyebabkan akumulasi lemak dalam darah. Selain itu, penurunan aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sesuai

dengan prinsip gizi seimbang pada usia paruh baya dan lansia turut mempercepat peningkatan kolesterol. Perubahan hormonal, khususnya pada wanita pasca-menopause akibat penurunan estrogen, juga berdampak pada penurunan HDL dan peningkatan LDL, sehingga meningkatkan risiko hiperkolesterolemia.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan usia, terutama pada kelompok usia 40 tahun ke atas, berkorelasi dengan naiknya kadar kolesterol total. Hal ini dipengaruhi oleh proses penuaan, gaya hidup sedentari, dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak. Penelitian Ruswati dan Apriani (2021) juga mendukung penelitian ini, bahwa individu berusia di atas 45 tahun cenderung mengalami peningkatan kadar kolesterol yang lebih signifikan. Meskipun jumlah responden usia muda lebih sedikit, keberadaan hiperkolesterolemia pada usia <45 tahun tetap menjadi perhatian akibat pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres yang tinggi pada generasi muda saat ini.

B. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian jenis kelamin sampel seimbang, yaitu 50% laki-laki dan 50% perempuan. Jenis kelamin memengaruhi kadar kolesterol darah melalui mekanisme hormonal. Hormon estrogen pada perempuan usia subur berperan melindungi sistem kardiovaskular dengan cara meningkatkan kadar HDL dan menurunkan LDL. Namun, setelah menopause, penurunan estrogen menyebabkan peningkatan risiko hiperkolesterolemia. Sebaliknya, pria umumnya memiliki kadar kolesterol lebih tinggi karena pengaruh hormon testosteron dan pola metabolisme lemak yang berbeda.

Perbedaan kadar kolesterol berdasarkan jenis kelamin juga dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan, khususnya ibu rumah tangga, lebih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal ini sejalan dengan temuan WHO dan Kemenkes RI, serta studi oleh

Arisman (2010), yang menyatakan bahwa perempuan dewasa dan lansia lebih rentan mengalami peningkatan kadar kolesterol total, LDL, dan trigliserida, serta penurunan HDL.

C. Status Gizi

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 50% memiliki status gizi normal, 20,8% tergolong gemuk, dan 29,2% mengalami obesitas dengan rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) sampel adalah $24,90 \pm 3,61$ kg/m².

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, namun proporsi pasien dengan kelebihan berat badan, termasuk gemuk dan obesitas, hampir mencapai setengah dari total sampel. Temuan ini menunjukkan bahwa kelebihan berat badan merupakan kondisi yang sering dijumpai pada pasien hiperkolesterolemia dan dapat menjadi faktor risiko penting yang memengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh.

Secara fisiologis, penumpukan lemak tubuh, khususnya obesitas visceral, berkontribusi terhadap gangguan metabolisme lipid. Lemak visceral meningkatkan sintesis kolesterol dan trigliserida di hati serta menurunkan aktivitas reseptor LDL, sehingga menyebabkan peningkatan kadar kolesterol darah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri (2019) yang menunjukkan bahwa individu dengan IMT tinggi cenderung memiliki kadar kolesterol total dan LDL yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan IMT normal.

D. Kepatuhan diet

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas sampel (58,3%) mempunyai tingkat kepatuhan diet tinggi terhadap anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Sebanyak 41,7% sampel lainnya tergolong memiliki kepatuhan rendah. Rata-rata skor kepatuhan diet yang diperoleh adalah $76,16\% \pm 9,75$. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar pasien hiperkolesterolemia di RSU Asy-Syifa Sambi telah memahami dan menjalankan pola makan sesuai dengan

panduan diet rendah kolesterol yang telah disampaikan oleh petugas kesehatan.

Kepatuhan diet merupakan kemampuan pasien dalam mengikuti rencana makan sesuai anjuran, baik dari segi jenis, porsi, maupun waktu makan. Kepatuhan yang tinggi memiliki peran penting dalam pengendalian kadar kolesterol darah, khususnya kolesterol LDL. Temuan ini konsisten dengan teori yang menyatakan bahwa kepatuhan terhadap diet secara langsung berkontribusi pada penurunan kadar kolesterol, terutama bila disertai dengan edukasi gizi dan kesadaran pasien untuk menjaga pola makan secara konsisten.

Beberapa faktor yang memengaruhi kepatuhan diet meliputi tingkat pendidikan, pemahaman terhadap penyakit, motivasi untuk sembuh, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menunjukkan kepatuhan yang baik, diduga karena adanya edukasi dari tenaga kesehatan. Namun, masih terdapat sekitar 41,7% pasien yang belum patuh terhadap diet, yang disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, kurangnya informasi, kebosanan terhadap menu sehat, serta kurangnya dukungan sosial. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang lebih intensif dan personal.

E. Kadar Kolesterol

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas sampel (62,5%) dengan kadar kolesterol normal (<200 mg/dL), sedangkan 25% dengan kadar kolesterol batas tinggi (200–239 mg/dL), dan 12,5% dengan kadar kolesterol tinggi (≥ 240 mg/dL). Rata-rata kadar kolesterol sampel adalah $187,12 \pm 45,66$ mg/dL, yang masih berada dalam kategori normal menurut klasifikasi dari *National Cholesterol Education Program* (NCEP, 2004).

Mayoritas pasien dalam penelitian ini berhasil mempertahankan kadar kolesterol dalam batas normal, kemungkinan besar karena kepatuhan terhadap terapi, penerapan diet rendah kolesterol, serta aktivitas fisik yang teratur. Meski begitu, sekitar 37,5% responden masih menunjukkan kadar kolesterol yang tinggi, mengindikasikan

bahwa pengendalian kolesterol tetap menjadi tantangan klinis yang perlu perhatian lebih lanjut. Kolesterol sendiri merupakan senyawa lemak esensial yang diproduksi tubuh dan diperoleh dari makanan hewani, serta berperan penting dalam sintesis hormon, struktur membran sel, dan produksi vitamin D.

Kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup dan kepatuhan diet, maupun yang tidak dapat diubah seperti usia dan faktor genetik. Secara klinis, kadar kolesterol total <200 mg/dL dianggap aman, sedangkan kadar ≥ 240 mg/dL dikategorikan tinggi dan memerlukan intervensi medis. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan kolesterol secara menyeluruh melalui penerapan pola makan sehat dan pemeliharaan status gizi yang ideal, sebagai strategi utama dalam mencegah komplikasi kardiovaskular di kemudian hari.

F. Hubungan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol

Berdasarkan analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia di RSUD Asy-Syifa Sambi. Berdasarkan uji statistik *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,032 dan koefisien korelasi $r = 0,439$, yang menunjukkan korelasi positif dengan tingkat kekuatan sedang.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara status gizi dan kadar kolesterol darah. Semakin tinggi Indeks Massa Tubuh (IMT), terutama dalam kategori overweight dan obesitas, semakin besar risiko individu mengalami peningkatan kadar kolesterol, khususnya kolesterol LDL. Secara fisiologis, akumulasi lemak tubuh berlebih dapat meningkatkan produksi LDL dan trigliserida di hati serta menurunkan aktivitas reseptor LDL, yang berkontribusi pada peningkatan kolesterol darah.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Fitri (2019), Ahnia dkk. (2022), dan Wahyuni dan Diansabila (2020), yang

menunjukkan bahwa IMT tinggi berkorelasi dengan tingginya kadar kolesterol total, LDL, dan trigliserida, serta penurunan HDL. Penelitian tersebut juga menguatkan peran IMT sebagai indikator status gizi sekaligus prediktor risiko metabolik, termasuk hiperkolesterolemia. Selain itu, obesitas juga dikaitkan dengan peningkatan zat proinflamasi seperti TNF- α dan IL-6 yang memperburuk metabolisme lipid.

Dengan demikian, menjaga berat badan dalam kisaran ideal menjadi strategi penting dalam pencegahan dan pengendalian hiperkolesterolemia. Intervensi gizi melalui pengurangan konsumsi lemak jenuh, peningkatan asupan buah dan sayur, serta aktivitas fisik yang teratur dapat membantu memperbaiki profil lipid darah. Temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi dan pengelolaan diet, khususnya pada pasien hiperkolesterolemia dengan kelebihan berat badan.

G. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Kolesterol

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia di RSUD Asy-Syifa Sambi. Hasil uji *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,678$.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara kepatuhan diet dan kadar kolesterol darah. Semakin tinggi tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan pola makan sehat, semakin rendah kadar kolesterol, khususnya LDL. Sebaliknya, ketidakpatuhan terhadap diet yang dianjurkan—seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol—dapat menyebabkan peningkatan kolesterol darah yang signifikan. Pola makan rendah lemak dan tinggi serat menjadi strategi utama dalam menurunkan kadar kolesterol secara alami.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, di antaranya Rustami (2018) dan Putri (2016), yang mengonfirmasi bahwa kepatuhan terhadap

diet rendah lemak berkorelasi dengan kadar kolesterol yang lebih rendah pada pasien gagal jantung dan penyakit jantung koroner. Selain itu, faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan tidak hanya berasal dari pengetahuan gizi, tetapi juga melibatkan motivasi, dukungan keluarga, komunikasi efektif dengan tenaga kesehatan, dan edukasi berkelanjutan (Adhi, 2022; Nurmawanti, 2023).

Oleh karena itu, pengendalian kolesterol tidak cukup hanya dilakukan dengan pemberian informasi, tetapi juga membutuhkan pendekatan edukatif yang konsisten. Tenaga gizi dan petugas kesehatan diharapkan aktif dalam menciptakan program edukasi gizi berkelanjutan serta melakukan pemantauan secara rutin. Dengan demikian, kepatuhan terhadap diet dapat ditingkatkan dan dijadikan sebagai bagian penting dalam penanganan hiperkolesterolemia tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

Simpulan

- a. Ada hubungan status gizi dengan kadar kolesterol pada pasien Hiperkolesterol di RSUD Asy Syifa Sambi
- b. Ada hubungan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien Hiperkolesterol di RSUD Asy Syifa Sambi

Pendanaan

Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan dari pihak manapun dan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak manapun.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada dr. M Dhiyaul Mushhaf selaku direktur RSUD Asy Syifa Sambi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan kepada ibu Retno Dewi Noviyanti, S. Gz., Msi dan ibu Dewi Marfuah, S.Gz., MPH, Dietisien selaku dosen pembimbing peneliti yang telah memberikan saran, masukan serta meluangkan waktu dalam membimbing dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Referensi

- Adhi, N. (2022). *Tingkat Kepatuhan Diet pada Pasien Penyakit Kronis. Jurnal Pengabdian dan Penelitian Publikasi Global Health Science Group*. 3(2): 45–52.
- Ahnia, S, Ratnasari, D, dan Wahyani, A D. (2022). Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol Darah Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Losari. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*. 4(01): 36-44.
- Arisman, M B. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Rikesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Brata, H W. (2015). Hubungan Pola Makan, Obesitas, Keteraturan Berolahraga dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang
- Budiarti, T. (2015). Hubungan Lingkar Pinggang dan Kadar Kolesterol Total dengan Tekanan Darah pada Wanita Usia 46-55 Tahun di Desa Singocandi Kecamatan Kota Kabupaten Kudus. *Skripsi*. Ungaran: Program Studi Ilmu Gizi Stikes Ngudi Waluyo.
- Fitri, R M. (2019). Hubungan Asupan Lemak, Kolesterol dan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol Pasien Hiperkolesterolemia Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Skripsi*. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Millah, M. (2017). Mengendalikan Kadar Kolesterol pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2).
- Naim, M R, dan Sulastri, S. (2019). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. Jurnal Media Laboran*. 9(2): 1–7.
- National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel. (2004). Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III): Final report. *Circulation*. 106(25): 3143–3421.
- Nurmawati, L. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu dan Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Putri, A M. (2016). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Kolesterol Darah pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. Djamil Padang. *Skripsi*. Prodi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
- Rahayu, T B. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 6(1): 45–52.
- Rustami, H S. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol Pada Pasien CHF Di RSUD Kota Surakarta. *Skripsi*. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Ruswati, H M dan Apriani, A. (2021). Kadar Kolesterol dan Trigliserida pada Perokok Aktif di Lingkungan Villa Mas Garden Bekasi. *Journal of Safety and Health*. 1(2): 41–46.
- Thalenta, R. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol pada Obesitas Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal. *Karya Tulis Ilmiah*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Wahyuni, T., dan Diansabila, J. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*. 1(2): 48–53.