



Jurnal Ilmiah Kefarmasian

Journal homepage : <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jp>

Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Paliat dengan Kadar Trigliserida Pada Penduduk Desa Paliat Kec. Kelua

Correlation Between Consuming Paliat With Triglyceride of The Paliat Village Resident Kelua District

Nurul Amalia¹, Nurul Azizah²,

^{1,2} Prodi DIII Analisis Kesehatan, Akademi Analisis Kesehatan Borneo Lestari Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Indonesia

e-mail : Nurul.imun16@gmail.com

INFO ARTIKEL

ABSTRAK/ABSTRACT

Kata Kunci :
Trigliserida,
Lemak, Paliat,
Metode GPO-
PAP.

Keyword :
Triglycerides,
Lipid, Paliat,
GPO-PAP
Method.

Trigliserida adalah lipid utama ditimbunan lemak dan di dalam makanan. Peran senyawa ini dalam transpor dan penyimpanan lipid serta pada terjadinya berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan kelebihan lemak dalam darah (hiperlipoproteinemia). Trigliserida dipakai dalam tubuh terutama untuk menyediakan energi bagi proses metabolik, suatu fungsi yang hampir sama dengan fungsi karbohidrat. Fenomena yang terjadi saat ini pada masyarakat adalah pola makan yang tidak sehat, cenderung mengandung tinggi lipid dan rendah serat. Tujuan dari penelitian ini yaitu Mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan paliat dengan kadar trigliserida pada penduduk Desa Paliat Kec. Kelua.

Triglycerides are lipids stored in fat and food. The role of these compounds in lipid transport and stronger and in the occurrence of various diseases such as obesity, diabetes, excess fat in the blood (hyperlipoproteinemia). Triglycerides are used in the body primarily to provide energy for metabolic processes, a function similar to the function of carbohydrates. The phenomenon that occurs today in the community is an unhealthy diet, tends to contain high lipids and low in fiber. The purpose of this study is to find out the correlation between the habit of consuming paliat food with triglycerides levels in the residents of Paliat Village RT. 003 sub-district Kelua.

A. PENDAHULUAN

Trigliserida adalah lipid utama ditimbunan lemak dan di dalam makanan. Peran senyawa ini dalam transpor dan penyimpanan lipid serta pada terjadinya berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan kelebihan lemak dalam darah (hiperlipoproteinemia). Trigliserida dipakai dalam tubuh terutama untuk menyediakan energi bagi proses metabolik, suatu fungsi yang hampir sama dengan fungsi karbohidrat (Wowor *et al*, 2013).

Santan merupakan bahan makanan yang tinggi lemak jenuh. Dalam tubuh manusia, lemak jenuh ini meningkatkan kadar kolesterol LDL dan dapat menimbulkan Penyakit Jantung Koroner (PJK), tekanan darah tinggi dan stroke. Pada hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dari 45 responden, terdapat 12 orang (26,7%) yang memiliki kadar kolesterol diambang batas tinggi dan 33 orang (73,3%) yang memiliki kadar kolesterol optimal (Rahmi *et al*, 2017).

Paliat adalah suatu makanan atau masakan khas Tabalong, masakan ini biasanya disajikan dengan nasi, dan masakan tradisional ini terbuat dari santan kental, bumbu kunyit, jahe, kemiri, dan bawang merah. Untuk kandungan lemak jenuh pada santan yaitu 21g/ 100g bahan makanan, dalam 100 gr santan setara dengan ½ gelas santan, yang mengandung 230 kkal, 23,84 gram lemak (21,14 gram lemak jenuh), 2,29 gram protein, dan 5,54 gram karbohidat. Karena tingginya asam lemak jenuh terutama pada santan kental, Asupan lemak dan karbohidrat yang berlebihan dapat meningkatkan kadar trigliserida dalam darah dan menimbulkan risiko Aterosklerosis, yaitu terbentuknya plak pada pembuluh darah dan jika sudah menyumbat pembuluh darah akan menyebabkan Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Cora *et al*, 2019)

Fenomena yang terjadi saat ini pada masyarakat adalah pola makan yang tidak sehat, cenderung mengandung tinggi lipid dan rendah serat. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya hiperlipidemia, yang secara tidak langsung meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Hiperlipidemia adalah kondisi ketika kadar lemak (lipid) dalam darah meningkat. Kadar lipid yang meningkat adalah kolesterol, trigliserida,

kolesterol VLDL, kolesterol LDL. Kadar lipid yang berlebihan ini pada pembuluh darah sehingga aliran darah menuju organ terganggu. Mekanisme inilah yang mendasari terjadinya penyakit jantung koroner (Nawan, 2016).

B. METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *survey* analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

Bahan dan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah spuit 3 cc, *alcohol swab*, tourniquet, kapas kering, tabung *non zat additive*, sampel cup serum, *handscoon*, sentrifuge, mikropipet, *yellow tip*, etiket, Fotometer Humalyzer junior.

Prosedur Kerja

Metode : GPO-PAP (*Glycerol Phosphate Oxydase-Phenyl Aminophyrazolon*).

Prinsip : Trigliserida diukur setelah hidrolisa enzimatis dengan enzim lipase. Indikator *quinoneimine* dibentuk dari reaksi hidrogen peroksida, *4-amino antipyrine* dan *4-klorofenol* dibawah pengaruh katalisator peroksida.

1). Dipipet kedalam tabung reagen dan sampel

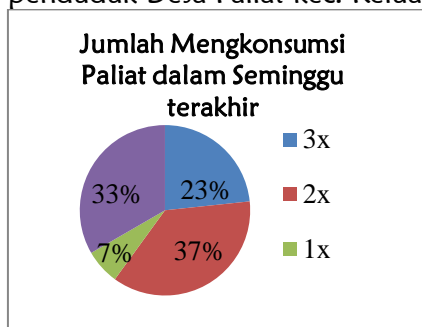
	Reagen Blanko	Standar	Sampel
Reagen	1000 ul	1000 ul	1000 ul
Standar	-	10 ul	-
Sampel	-	-	10 ul

(Sumber : Kit Reagen Trigliserida Merk Human)

- 2). Homogenkan dan di inkubasi selama 10 menit pada suhu ruang (25°).
- 3). Mengukur absorbansi Reagen Blanko, Standar, dan Sampel dengan alat *Humalyzer Junior* dengan panjang gelombang 546 nm.
- 4) Baca Hasil pada Alat *Humalyzer Junior*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Kebiasaan mengkonsumsi makanan paliat dalam seminggu terakhir pada penduduk Desa Paliat kec. Kelua.



- b. Presentase Kadar Trigliserida Penduduk Desa Paliat R.003 Kec. Kelua
- c. Hasil Uji Kolerasi Pearson

	Pengkonsumsi Makanan Paliat	Kadar Trigliserida
Pengkonsumsi Makanan Paliat	1	.234
Pengkonsumsi Makanan Paliat		.213
Kadar Trigliserida	.234	1
Kadar Trigliserida	.213	

Hasil Uji Statistik Korelasi Pearson didapatkan nilai dari tabel tersebut di atas dapat dikatakan bahwa Koefisien Korelasi antara pengkonsumsi makanan paliat dengan kadar trigliserida adalah sebesar $(r) = 0,234$ disertai signifikansi $0,213$. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Korelasi dari kedua variabel tersebut adalah tidak signifikan, karena lebih besar dari $0,05$ ($0,213 > 0,05$) berarti tidak ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan paliat dengan kadar trigliserida pada penduduk Desa Paliat Kec. Kelua

Hasil harus jelas dan ringkas. Hasil harus meringkas temuan ilmiah dengan memberikan data yang sangat rinci. Dianjurkan untuk menunjukkan perbedaan antara hasil atau temuan sendiri dengan publikasi sebelumnya oleh peneliti lain.

Seperti pada bab Metode, bab Hasil dan Kebiasaan makan yang tidak sehat atau kebiasaan makan yang mengandung asam lemak jenuh tinggi dapat memicu terjadinya *dislipidemia* yang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner/penyakit kardiovaskular termasuk stroke, dan hipertensi.

Jenis penyakit yang diderita saat ini didominasi penyakit hipertensi dan penyakit lainnya terutama penyakit kolesterol. Dilihat dari konsumsi paliat dalam kategori jarang. Selain mengonsumsi daging masyarakat juga sering mengonsumsi minyak kelapa yang terkandung dalam santan. Masyarakat menyadari karena tingginya kadar kolesterol dan trigliserida menjadi risiko utama penyebab hipertensi dan penyakit jantung. Sejalan dengan penelitian Ikawati *et al* (2019) hasil analisa terhadap kadar trigliserida mendapatkan nilai $P < 0.05$. Kelebihan kolesterol dan trigliserida akan bereaksi dengan zat-zat lain dan mengendap dalam pembuluh darah arteri dan menyebabkan terjadinya plak atau sumbatan yang disebut arteriosklerosis dengan penyempitan pembuluh darah tersebut menyebabkan jantung bekerja lebih keras agar dapat memenuhi kebutuhan darah ke semua jaringan, sehingga dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Paliat merupakan masakan khas kabupaten tabalong yang terbuat dari santan. karena masyarakat mengetahui komposisi dari paliat salah satunya santan. Dari 30 responden diperoleh data yang menunjukkan jumlah mengkonsumsi makanan paliat dalam seminggu terakhir sebanyak 3x ada 7 orang (23%), 2x sebanyak 11 orang (37%), 1x sebanyak 2 orang (7%) dan tidak pernah mengkonsumsi dalam seminggu sebanyak 10 orang (33%).

Santan merupakan bahan makanan tinggi lemak jenuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 89-91% kandungan santan terdiri dari asam lemak jenuh (Hayati, 2010). Santan itu sendiri merupakan bahan makanan yang tinggi lemak jenuh, Semakin tinggi asupan lemak jenuh semakin tinggi kadar trigliserida. Semakin tinggi asupan lemak jenuh maka

semakin besar pula peluang untuk meningkatkan kadar trigliserida. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rahmawati dan Sartika (2013).

KESIMPULAN

- a. Hasil analisis Uji Statistik Korelasi Pearson menunjukkan signifikansi yaitu 0,213 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan paliat dengan kadar trigliserida pada penduduk Desa Paliat Kec. Kelua. Hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang positif antara pengonsumsi makanan paliat dengan kadar trigliserida dengan nilai koefisien korelasi 0,234.
- b. Presentase kadar trigliserida menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki kadar trigliserida normal sebanyak 11 responden (37%) dan tidak normal sebanyak 19 responden (63%).

SARAN

Masyarakat Agar memperhatikan agar mengonsumsi makanan khas paliat ini agar bisa dikurangi atau diimbangi oleh dengan kegiatan olahraga ataupun makanan buah-buahan serta sayuran yang berserat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya paper ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak yang sudah banyak memberi masukan dan motivasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada kedua orang tua, suami dan anak yang sudah memberikan dukungan hingga terselesaikan paper ini.

PUSTAKA

1. Cora, Dewi I., Pangemanan, D. & Engka Joice N., 2019, *Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa, Volume 1, Nomor 3*, Jurnal Medik dan Rehabilitasi (Jmr).
2. Hayati, R. 2010. *Profil Asam Lemak dan Triasilgliserol Berantai Sedang (MCFA) dalam Kelapa Segar dan Santan (Cocos Nucifera.L)*. Staf Pengajar Program Studi Agroteknologi Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

3. Ikawati, K., Hadimarta, F.P., Widodo, A., & Utami, L.T., 2019, *Hubungan Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida Terhadap Derajat Tekanan Darah*, Cendekia Journal of Pharmacy, Vol. 3, No. 1, STIKES Cendekia Utama Kudus.
4. Nawan, A. 2016. *Faktor yang berhubungan dengan hipertrigliseridemia pada pasien rawat jalan praktek dokter swasta di Kecamatan Nanga Kabupaten Melawi tahun 2015*. Tidak diterbitkan (Skripsi), Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Pontianak.
5. Nisa, F.Z., 2016, *Hubungan Asupan Omega-3 dan Omega-6 dengan Kadar Trigliserida Remaja 15-18 Tahun*. Tidak diterbitkan (Artikel penelitian), Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
6. Rahmawati, N.D., & Sartika, R, A.D., 2013, *Analisis Faktor-Faktor risiko Terhadap Kejadian Dislipidemia Pada Karyawan Pria Head Office PT.X Cakung, Jakarta Timur 2013*, Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
7. Rahmi, N.A., Rahfiluddin, M.Z., & Pangestuti, D.R., 2017. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Masakan Padang Dengan Kadar Kolesterol (Studi Pada Paguyuban Ikatan Mahasiswa Minang Angkatan 2015 Di Semarang)*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 5, Nomor 4, Fakultas Kesehatan Universitas Diponegoro.
8. Risesdas, 2018, *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
9. Wowor, P.M., Polii, H. & Watuseke, Anggara E., 2016, *Gambaran kadar lipid Trigliserida pada pasien usia produktif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado periode November 2014 – Desember 2014*, Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 2, Universitas Sam Ratulangi Manado

