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

Dewi Nur Halimah

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kolesterol total 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:** Penelitian ini menggunakan desain analitik *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* dengan angkap= 0.002 dan α= 0.05. **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:** 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 untuk mengurangi resiko hiperkolesterolemia.

**Kata kunci:** junkfood, kadar kolesterol total, diabetes mellitus

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

***ABSTRACT***

***Background:*** *Total cholesterol is a fatty 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. Research Objectives: 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.* ***Methods:*** *This study used a cross sectional analytic 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 done by observing junk food consumption habits by using food frequency questionnaires and observations of cholesterol levels, data processing editing, coding, scoring, and tabulating followed by data analysis using spearman rank statistical tests with p = 0.002 and α = 0.05.* ***Results:*** *it was found that from 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:*** *in this study there is a relationship between junk food consumption habits with total cholesterol levels in patients with type 2 diabetes mellitus.* ***Suggestions:*** To all health workers is expected to make junk food consumption habits as one of the habits that need to be given counseling to the community separately to reduce the risk of cholesterolemia***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).

1

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).

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

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

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Croos-sectional.* Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 usia 30-50 tahun di Desa Candimulyo Jombang sejumlah 135 pasien dengan teknik sampling *purposive 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. |  konsumsi junkfood |  Frekuensi (n) |  Persentase (%) |
| 1.2.3. | SeringJarangTidak pernah | 30104 | 68.222.79.1 |
|  |  Total | 44 | 100 |

Sumber : Data Primer (2019)

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

Tabel 2 Distribusi frekuensi kadar kolesterol total

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Kadar Kolesterol Total |  Frekuen-si (n) |  Persen-tase (%) |
| 1.2.3. | Tinggi ≥240 mg/dlCukup 200-239 mg/dlNormal <200 mg/dl | 33110 | 75.025.00 |
|  | Total | 44 | 100 |

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 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

Sumber : Data Primer (2019)

Hasil uji rank-*spearman* dihasilkan nilai ρ= .002 yang berarti nilainya lebih kecil dari *alpha* (0,05), jadi bisa ditarik kesimpulan $H\_{1}$ diterima. Berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1 diketahui rata-rata dari responden sering mengkosumsi makanan jenis *junkfood* dalam satu minggu terakhir sebanyak 30 responden (68.2 %). 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 hamper 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 terakhirnya adalah sekolah dasar (SD).

Menurut peneliti tingkat pendidikan dan pengetahuan mempengaruhi kebiasaan atau gaya hidup seseorang dalam menentukan yang baik atau tidak untuk kesehatannya. Responden berstatus pernikahan duda, tidak mempunyai kaitan yang berarti dengan kebiasaan konsumsi junkfood dengan jawaban dari beberapa respoden bahwa masih bisa menikmati makanan sehat seperti sayur-sayuran bukan hanya makanan instan dan cepat saji.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil sebagian besar dari responden di Desa Candimulyo Jombang memilki nilai kadar kolesterol tinggi yaitu sebanyak 33 (75.0%) responden dengan nilai kadar kolesterol ≥240 mg/dl

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 $H\_{1}$ diterima. Berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang. Hasil penelitian di 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 koletserol total pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Candimulyo Jombang.

**Saran**

1. Bagi masyarakat 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.*

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 Candimulyo 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**

Akidatul Isnaini (2017) *‘pengaruh pemberian jus lidah buaya (aloe vera) terhadap penurunan kolesterol total pada lansia’*

Allo, Barre.dkk.*.’Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SDN Sudirman I Makassar’.Jurnal Kesehatan* 2013

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

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

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.

Kurniasari, R. (2014) ‘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.

Kustin, K. (2019) ‘*Perbedaan Pola Konsumsi Junk Food Food Pada Remaja Putri SMP Daerah Perkotaan Dan Pedesaan Terhadap Kejadian Menarche Dini’*, *Jurnal Kesehatan*, 6(3), pp. 110–116. doi: 10.25047/j-kes.v6i3.62.

Nurwanti, E., Hadi, H. and Julia, M. (2016) ‘Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta’, *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), p. 59. doi: 10.21927/ijnd.2013.1(2).59-70.

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

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

Suroso & Srinuraini, (2015) ‘*Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kolesterol Total Dan Obesitas Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Kecamatan Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lampung’*Jurnal Analis Kesehatan :Volume 4, No. 2 September 2015