

Gambaran kadar kolesterol dan pola makan suku anak dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis Kabupaten Sarolangun tahun 2016

Maria Estela Karolina¹, Joni Kurniawan¹, Oki Permana¹

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jambi. Indonesia
maria_estela@unja.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Kolesteroemia menjadi masalah kesehatan dunia yang berhubungan dengan penyakit mematikan yaitu penyakit jantung coroner dan diperparah oleh pola makan yang tidak sehat. Suku Anak Dalam dengan pola hidup yang primitif, belum terpengaruh oleh laju modernisasi, tidak mengenal makanan cepat saji, hanya memakan makanan hasil buruan dan pertanian sendiri, serta kebiasaan merokok menjadi daya tarik tersendiri untuk dilakukannya penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol dan pola makan pada Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis Kabupaten Sarolangun.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* dengan jumlah responden 44 orang. Penelitian ini dilakukan di Desa Bukit Suban dan Sekamis pada tahun 2016. Data diperoleh dari pengambilan sampel darah dan melakukan wawancara.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 orang subjek penelitian didapatkan 79,5% kadar kolesterol normal, 45,45% kelompok usia anak-remaja memiliki kadar kolesterol normal, 40,91% kelompok jenis kelamin perempuan memiliki kadar kolesterol normal, 45,45% kelompok tidak menikah memiliki kadar kolesterol normal, 50% makan 2 kali sehari, 59,1% mengkonsumsi makanan pokok nasi, 36,4% mengkonsumsi lauk hewani Ayam dan Ikan serta Ayam dan Babi, 59,1% mengkonsumsi lauk nabati tahu dan tempe, 31,4% mengkonsumsi sayur mayur bayam dan kangkung, 45,5% mengkonsumsi Pisang.

Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas Suku Anak Dalam memiliki kadar kolesterol Normal dengan pola makan bermacam-macam.

Kata Kunci : Kolesterol, pola makan, Suku Anak Dalam.

Abstract

Background: *Cholesterolemia is one of global health problem, associated with coronary heart disease and compounded by unhealthy dietary habit. Suku Anak Dalam with a primitive lifestyle, has not been affected by modernization, not eat junk food, eating only food from hunting and farming itself, and smoking is interesting factor for doing the research. The purpose of this research is to describe the levels of cholesterol and dietary habit to Suku Anak Dalam in Bukit Suban and Sekamis villages.*

Methods: *This is descriptive research. There is 44 respondents by Systematic Random Sampling technique calculation. The research was conducted in Bukit Suban and Sekamis village at Sarolangun in 2016. The data were obtained from blood samples and conducting interviews.*

Results: *The results showed that 79.5% had abnormal cholesterol levels, 45.45% of children-adolescent group had normal cholesterol levels, 40.91 % female gender group had normal cholesterol levels, 45.45% are not married have normal cholesterol levels, 50% eat two times a day, 59.1% consumer rice as staple food, 36.4% consume animal chicken and fish as well as chicken and pork, 59.1% consume tempe and tofu, 31.4% consume vegetables that are spinach and kale, 45.5% consume Banana.*

Conclusion: *The conclusion of this study is that the majority of Suku Anak Dalam have normal cholesterol levels with diet varied.*

Keywords: *Cholesterol, Dietary Habit, Suku Anak Dalam.*

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Namun, bila sudah melewati batas normal maka

akan timbul dampak negatif bagi kesehatan, terutama dalam jangka panjang.(1)

Survei terkini di 8 negara Asia melaporkan, 50% penduduk Asia gagal menurunkan kadar kolesterol jahat

mereka sesuai target yang disarankan dalam panduan pengobatan. Di Indonesia, kegagalan ini bahkan mencapai 70%.⁽²⁾

Dewasa ini modernisasi melaju sangat cepat sejalan dengan percepatan perubahan gaya hidup⁽²⁾ berdampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan baik positif maupun negatif. Salah satu aspek yang paling berpengaruh adalah kadar kolesterol dan pola makan.⁽¹⁾

Suku Anak Dalam memiliki pola hidup yang primitif, belum terpengaruh oleh laju modernisasi, tidak mengenal makanan *junk food*, hanya makan makanan hasil buruan dan pertanian mereka sendiri.⁽³⁾ Faktor di atas serta kadar kolesterol dan pola makan Suku Anak Dalam (SAD) belum pernah diteliti sebelumnya menjadi alasan saya untuk melakukan penelitian yang mengenai gambaran kadar kolesterol dan pola makan pada Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis Kabupaten Sarolangun Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di Desa Bukit Suban dan Sekamis Kabupaten Sarolangun pada September-Oktober 2016. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis Kabupaten Sarolangun. Sampel penelitian diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi, dengan besar sampel dapat dihitung dengan menggunakan rumus *Simple Random Sampling* sebanyak 44 sampel.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu seluruh Masyarakat Suku Anak Dalam yang bersedia menjadi

responden, bersedia diambil sampel darah, dan kooperatif saat diwawancarai, sedangkan kriteria eksklusi yaitu Masyarakat Suku Anak Dalam yang tidak datang disaat pengambilan sampel darah dan tidak menyelesaikan wawancara.

Padapenelitian ini peneliti mengumpulkan data kadar kolesterol darah dengan cara mengambil sampel darah vena responden, kemudian sampel darah vena yang telah diambil dilakukan pemeriksaan kolesterol total menggunakan metode *Cholesterol Oxidase-Peroxidase Aminoantipyrine Pheno* (CHOD-PAP). Data Pola Makan diperoleh dari wawancara langsung kepada responden. Pengolahan data dilakukan dengan cara *coding, editing, entry data, dan cleaning data*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah univariat yaitu data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Karakteristik Suku Anak Dalam Berdasarkan Kadar Kolesterol, Usia, Jenis Kelamin, dan Tempat Tinggal

Tabel 1.1. di bawah menggambarkan kadar kolesterol Suku Anak Dalam dimana 35 orang (79,5%) memiliki kadar kolesterol normal, 7 orang (15,9%) memiliki kadar kolesterol diwaspadai, dan 2 orang (4,5%) memiliki kadar kolesterol berbahaya. Suku Anak Dalam dimana 22 orang (50%) termasuk kelompok usia anak-remaja dan 22 orang (50%) termasuk kelompok usia dewasa. Suku Anak Dalam dimana 22 orang (50%) termasuk kelompok laki-laki dan 22 orang (50%) termasuk kelompok perempuan.

Tabel 1.1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Mean	n(%)
Kadar kolesterol:	161 mg/dL	
Normal	141 mg/dL	35(79,5)
Diwaspadai	220 mg/dL	7(15,9)
Berbahaya	303 mg/dL	2(4,5)
Total		44(100)
Usia:	24,7	
Anak-Remaja	8	22(50)
Dewasa	40	22(50)
Total		44(100)
Jenis Kelamin:		
Laki-laki		22(50)
Perempuan		22(50)
Total		44(100)
Tempat Tinggal:		
Bukit Suban		15(34,1)
Sekamis		29(65,9)
Total		44(100)

Analisis Statistik Deskriptif Kolesterol Darah Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 1.2. Statistik Deskriptif Kolesterol Berdasarkan Tempat Tinggal

Kadar Kolesterol	Maximum (mg/dL)	Minimum (mg/dL)	Mean (mg/dL)	Median (mg/dL)
Kadar Kolesterol:				
Bukit Suban	328	113	197	198
Sekamis	279	74	142	146

Tabel 1.2. di atas menunjukkan masyarakat Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban memiliki kadar kolesterol *maximum* 328 mg/dL, *minimum* 113 mg/dL, *mean* 197 mg/dL, dan *median* 198 mg/dL. Masyarakat Suku Anak Dalam di Desa Sekamis memiliki kadar kolesterol *maximum* 279 mg/dL, *minimum* 74 mg/dL, *mean* 142 mg/dL, dan *median* 146 mg/dL.

Gambaran Kadar Kolesterol Berdasarkan Usia

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 44 orang subjek penelitian, kelompok usia anak atau remaja berjumlah 22

orang (50%) dan Dewasa 22 orang (50%). Kelompok usia anak/remaja memiliki kadar kolesterol normal paling banyak yaitu 20 orang (45,45%) dibandingkan kelompok usia dewasa baik dengan kadar kolesterol diwaspadai maupun berbahaya. Diantara subjek dengan kolesterol diwaspadai, kelompok usia dewasa merupakan yang paling banyak yaitu 5 orang (11,36%). Dan diantara subjek dengan kolesterol berbahaya, kelompok usia dewasa memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 2 orang (4,54%).

Tabel 1.3. Distribusi Kelompok Usia Terhadap Kelompok Kadar Kolesterol Normal, Diwaspadai, dan Berbahaya.

Usia	Normal n (%)	Diwaspadai n (%)	Berbahaya n (%)	Total n (%)
Anak-remaja	20 (45,45%)	2 (4,54%)	0 (0%)	22 (50%)
Dewasa	15 (34,09%)	5 (11,36%)	2 (4,54%)	22 (50%)
Total	35 (79,56%)	7 (15,9%)	2 (4,54%)	44 (100%)

Gambaran Kadar Kolesterol Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1.4. Distribusi Kelompok Jenis Kelamin Terhadap Kelompok Kadar Kolesterol Normal, Diwaspadai, dan Berbahaya

Jenis Kelamin	Normal n (%)	Diwaspadai n (%)	Berbahaya n (%)	Total n (%)
Laki-laki	17 (38,64%)	5 (11,36%)	0 (0%)	22 (50%)
Perempuan	18 (40,91%)	2 (4,54%)	2 (4,54%)	22 (50%)
Total	35 (79,55%)	7 (15,9%)	2 (4,54%)	44 (100%)

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa dari 44 orang subjek penelitian, kelompok jenis kelamin Laki-laki sebanyak 22 orang (50%) dan jenis kelamin Perempuan sebanyak 22 orang (50%). Kelompok jenis kelamin perempuan memiliki kadar kolesterol normal terbanyak yaitu 18 orang (40,91%) dibandingkan kelompok jenis kelamin laki-laki baik dengan kadar kolesterol diwaspadai maupun berbahaya. Diantara subjek dengan kolesterol diwaspadai, kelompok jenis kelamin laki-laki merupakan yang paling banyak yaitu 5 orang (11,36%). Dan diantara subjek dengan kolesterol berbahaya, kelompok jenis kelamin

perempuan memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 2 orang (4,54%).

Gambaran Kadar Kolesterol Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 1.5 di bawah menggambarkan dari 15 responden di Desa Bukit Suban diperoleh 8 orang (53,33%) kadar kolesterol normal, 6 orang (40%) kadar kolesterol diwaspadai, dan 1 orang (6,67%) kadar kolesterol berbahaya. Dari 29 responden di Desa Sekamis diperoleh 27 orang (93,1%) kadar kolesterol normal, 1 orang (3,45%) kadar kolesterol diwaspadai, dan 1 orang (3,45%) kadar kolesterol berbahaya.

Tabel 1.5. Distribusi Kelompok Tempat Tinggal Terhadap Kadar Kolesterol Normal, Diwaspadai, dan Berbahaya

Tempat Tinggal	Normal n (%)	Diwaspadai n (%)	Berbahaya n (%)	Total n (%)
Bukit Suban	8 (53,33%)	6 (40%)	1 (6,67%)	15 (100%)
Sekamis	27 (93,1%)	1 (3,45%)	1 (3,45%)	29 (100%)
Total	35 (79,55%)	7 (15,9%)	2 (4,54%)	44 (100%)

Gambaran Frekuensi Makan per Hari

Tabel 1.6. Distribusi Frekuensi Makan per Hari Pada Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis (SAD)

Frekuensi Makan/Hari	Bukit Suban n(%)	Sekamis n(%)	Total n(%)
1 kali	1 (6,67%)	0 (0%)	1 (2,27%)
2 kali	6 (40%)	16 (55,17%)	22 (50%)
3 kali	8 (53,33%)	13 (44,83%)	21 (47,73%)
Total	15 (100%)	29 (100%)	44 (100%)

Tabel 1.6 Menunjukkan bahwa dari 44 subjek penelitian, yang frekuensi makan per harinya paling banyak adalah kelompok yang makan 2 kali sebanyak 22 orang (50%), yang makan 3 kali sebanyak 21 orang (47,73%), yang makan 1 kali sebanyak 1 orang (2,27%). Dari 15 subjek penelitian, yang frekuensi makan per harinya paling banyak adalah kelompok yang makan 3 kali sebanyak 8 orang (53,33%), yang makan 3 kali sebanyak 6 orang (40%), dan yang makan 1 kali sebanyak 1 orang (6,67%). Dari 29 subjek penelitian, yang frekuensi makan per harinya paling banyak adalah kelompok yang makan 2 kali sebanyak 16 orang (55,17%), yang makan 3 kali sebanyak 13 orang (44,83%), dan tidak ada yang makan 1 kali sehari.

Gambaran Pola Makan Makanan Pokok

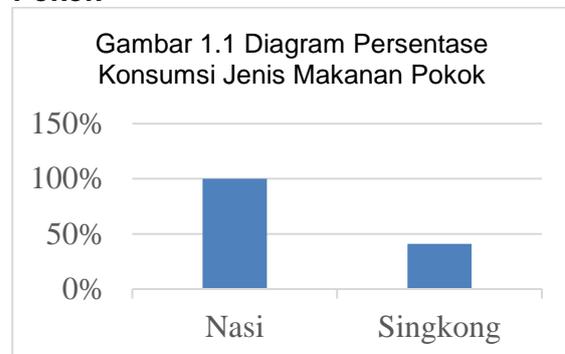


Diagram di atas menunjukkan jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi Suku Anak Dalam adalah nasi (100%) kemudian singkong (40,90%).

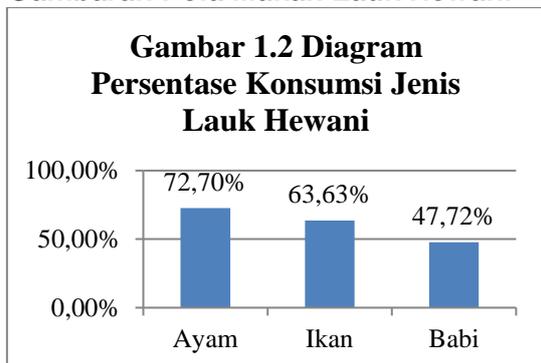
Gambaran Pola Makan Lauk Hewani

Diagram di atas menunjukkan jenis makanan lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah ayam (72,70%), kemudian ikan (63,63%), kemudian babi (47,72%).

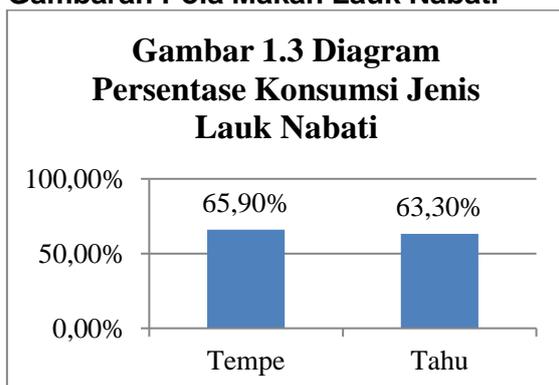
Gambaran Pola Makan Lauk Nabati

Diagram diatas menunjukkan jenis makanan lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tempe (65,90%), kemudian tahu (63,30%).

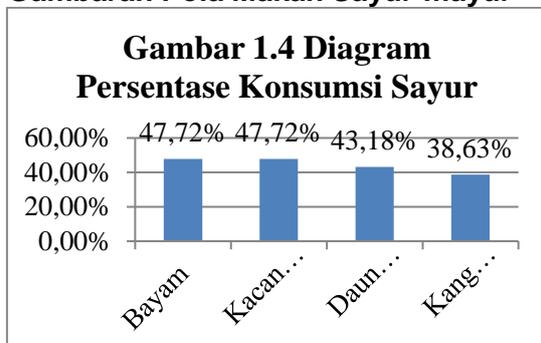
Gambaran Pola Makan Sayur-mayur

Diagram diatas menunjukkan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah bayam (47,72%) dan kacang

panjang (47,72%), kemudian daun ubi (43,18%), kemudian kangkung (38,63%).

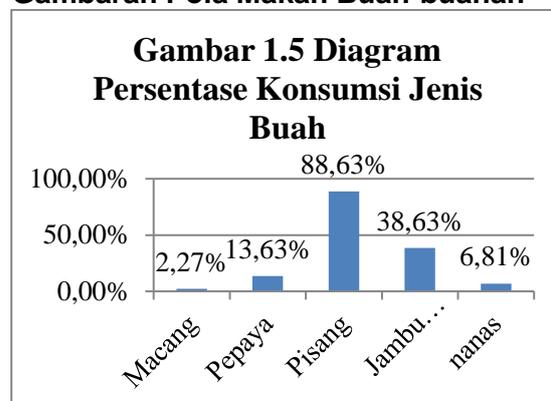
Gambaran Pola Makan Buah-buahan

Diagram di atas menunjukkan jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang (88,63%), kemudian jambu air (38,63%), kemudian pepaya (13,63%), kemudian nanas (6,81%), kemudian macang (2,27%).

PEMBAHASAN**Gambaran Kadar Kolesterol**

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa Suku Anak Dalam mayoritas memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 35 orang (79,5%). Kelompok usia anak-remaja memiliki kadar kolesterol normal paling banyak yaitu 45,45% Hasil diatas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhiyani terhadap 101 lansia di kelurahan Serengan Surakarta didapatkan kolesterol darah akan meningkat dimulai dari umur 20 tahun.(4)

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Djohan yang mendapatkan kadar kolesterol laki-laki meningkat sampai umur 50 tahun, sedangkan kadar kolesterol perempuan sebelum menopause lebih rendah dari laki-laki pada tingkatan umur yang sama.(5) Kelompok jenis kelamin perempuan memiliki kadar kolesterol normal terbanyak yaitu 40,91%. Hal ini mungkin berkaitan dengan hormon estrogen. Menurut Malik bahwa kekurangan estrogen pada wanita menopause akan menurunkan kolesterol HDL.(6) Dari penelitian ini

didapatkan pula kadar kolesterol pada Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Sekamis lebih banyak menunjukkan nilai normal. Hal ini mungkin berkaitan dengan pola hidup SAD di Sekamis yang lebih primitif dan jauh dari lingkungan masyarakat umumnya.

Gambaran Pola Makan

Dari hasil penelitian tentang pola makan pada Suku Anak Dalam ini didapatkan frekuensi makan per harinya paling banyak adalah kelompok yang makan 2 kali per hari sebanyak 22 orang (50%). Hasil penelitian mengenai jenis makanan hasilnya adalah jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi Suku Anak Dalam adalah nasi (100%), jenis makanan lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah ayam (72,70%), jenis makanan lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tempe (65,90%), jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah bayam (47,72%) dan kacang panjang (47,72%), jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang (88,63%).

Hasil Penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan Jauhari di Suku Anak Dalam di Nyogan kabupaten Muaro Jambi tahun 2012 didapatkan Suku Anak Dalam mengkonsumsi jenis makanan kategori lengkap yaitu terdiri dari 3 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan) tiap hari sebanyak 54,2%.⁽⁷⁾ Berbeda dengan yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan Sukandar pada suku Baduy pada tahun 2009 dimana Hampir semua orang yang ada di suku baduy luar makan tiga kali dalam sehari atau sebanyak 97,7% dan diikuti oleh baduy muslim 92% serta terakhir baduy dalam 80%.⁽⁸⁾ Namun untuk sumber pangan karbohidrat suku baduy

hampir sama yaitu beras, gula, mie, singkong, ubi jalar, talas dan jagung dimana beras dan gula merupakan pangan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi. Sumber protein hewani terdiri atas ikan, daging, telur, madu, mantang dan lebah dimana ikan asin merupakan makanan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi. Protein nabati yang paling sering dikonsumsi masyarakat baduy adalah bahan olahan kedelai seperti tahu dan tempe. Sayuran yang dikonsumsi orang Baduy cukup banyak terdiri atas sekitar 17 macam, antara lain daun singkong, tomat, daun pepaya, kangkung, daun melinjo, terong, timun, pepaya muda, kol, kacang panjang, bayam, wortel, melinjo, labu siam, nagka muda, sawi, dan selada. Dimana dari semua sayuran yang dikonsumsi daun singkong, tomat dan daun pepaya adalah sayuran yang paling sering dikonsumsi. Sedangkan untuk buah-buahan sendiri pisang.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar masyarakat Suku Anak Dalam di Desa Bukit Suban dan Sekamis memiliki kadar kolesterol normal pada kelompok usia anak-remaja, jenis kelamin perempuan, dan bertempat tinggal di Desa Sekamis.
2. Pola makan Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Bukit Suban dan Sekamis sudah hampir menyerupai pola makan masyarakat pada umumnya dimana jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, lauk hewannya ayam, lauk nabatinya tempe, sayurannya bayam dan kacang panjang, serta buahnya pisang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Durstine JL. Program Olahraga : Kolesterol Tinggi. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama; 2012. 44-9 hlm.
2. Mendis S, Puska P, Norrving B, World Health Organization, World Heart Federation, World Stroke Organization, editor. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Geneva: World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization; 2011. 155 hlm.
3. Nomor PP. Kebijakan Umum Anggaran (KUA) : APBD Kabupaten Batanghari Tahun Anggaran 2016. Pemerintah Daerah Provinsi Dan Pemerintah Daerah Kabupaten Kota Lembaran Negara Tahun 2007 Nomor 82 Tambah Lembaran Negara Nomor 4737. 38;
4. Majid A. Penyakit Jantung Koroner : Patofisiologi, Pencegahan dan Pengobatan terkini [PhD Thesis]. Universitas Sumatera Utara; 2007.
5. Zuhroiyyah SF, Sukandar H, Sastradinanja SB. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. *J Sist Kesehat.* 2017;2(3):116–22.
6. Malik MA. Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Mahasiswa Angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi dengan Indeks Massa Tubuh 18, 5-22, 9 kg/m². *J E-Biomedik.* 2014;1(2):1008–13.
7. Erni, Juffrie M, Primiaji Rialihanto M. Pola Makan, Asupan Zat Gizi, dan Status Gizi Anak Balita Suku Anak Dalam di Nyogan Kabupaten Muaro Jambi Provinsi Jambi. *J Gizi Klin Indones.* 2 November 2008;5(2):84–90.
8. Sukandar D, Mudjajanto ES. Kebiasaan dan Konsumsi Pangan Suku Baduy. *J Gizi Dan Pangan.* 2012;4(2):51–62.