

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN MAKAN TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWA OBESITAS DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Septyne Rahayuni Putri

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terdapat akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Peningkatan akumulasi lemak berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, dislipidemia, hipertensi, stroke dan diabetes mellitus tipe 2. Pada penderita obesitas kadar trigliserida dalam darah lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak obesitas. Faktor yang mempengaruhi kadar trigliserida adalah asupan makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan makan (karbohidrat, protein, lemak dan serat) terhadap kadar trigliserida pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian terdiri dari 44 responden dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata asupan karbohidrat 128,8gram/hari, asupan protein 46gram/hari, asupan lemak 32,3gram/hari, asupan serat 3,3gram/hari dan kadar trigliserida 70,3mg/dL. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat terhadap kadar trigliserida dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,410$, $p = 0,006$). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein terhadap kadar trigliserida dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,441$, $p = 0,003$). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak terhadap kadar trigliserida dengan kekuatan korelasi lemah ($r = 0,385$, $p = 0,01$). Tidak terdapat hubungan antara asupan serat terhadap kadar trigliserida ($p = 0,986$). Dari hasil penelitian perlu perhatian khusus terhadap asupan makan yang dapat mempengaruhi kadar trigliserida.

Kata kunci: asupan makan, kadar trigliserida, obesitas