

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya

Pita Ica Wulandari¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Nia Pristina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: pitaicawulandari12@gmail.com

Article History:

Received Sep 11th, 2026

Accepted Oct 15th, 2026

Publish Oct 22th, 2026

Abstrak

Peningkatan kadar kolesterol sering tidak disadari karena tidak menimbulkan gejala, sedangkan kebiasaan mengonsumsi gorengan, makanan bersantan, jeroan, daging berlemak, makanan cepat saji, dan makanan olahan masih ditemukan pada masyarakat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan perilaku konsumsi makanan berlemak dengan kadar kolesterol pada masyarakat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan potong lintang. Populasi berjumlah 78 orang dan sampel 44 responden dipilih menggunakan *purposive sampling*. Perilaku konsumsi diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, sedangkan kolesterol total diperiksa melalui darah kapiler dengan alat tes digital. Analisis menggunakan uji *Spearman Rank* pada tingkat kemaknaan 0,05. Sebanyak 22 responden (50,0%) memiliki perilaku konsumsi kategori kadang-kadang, 15 (34,1%) jarang, dan 7 (15,9%) sering. Kadar kolesterol sedang ditemukan pada 22 responden (50,0%), normal pada 16 (36,4%), dan tinggi pada 6 (13,6%). Uji *Spearman Rank* memperoleh $p < 0,001$ dan $r_s = 0,706$. Disimpulkan terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara perilaku konsumsi makanan berlemak dengan kadar kolesterol. Semakin sering makanan berlemak dikonsumsi, kadar kolesterol cenderung semakin tinggi. Edukasi pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan pemeriksaan kolesterol berkala perlu ditingkatkan.

Kata Kunci: Kadar Kolesterol, Makanan Berlemak, Masyarakat, Perilaku Konsumsi

Abstract

Elevated cholesterol is often unrecognized because it may cause no symptoms, while fried foods, coconut-milk dishes, organ meats, fatty meats, fast food, and processed foods remain commonly consumed. This study aimed to analyze the correlation between fatty food consumption behavior and cholesterol levels among people in the working area of UPTD Pahandut Public Health Center, Palangka Raya. This quantitative study used a correlational, cross-sectional design. The population comprised 78 people, and 44 respondents were selected using *purposive sampling*. Consumption behavior was measured using a *Food Frequency Questionnaire*, while total cholesterol was assessed from capillary blood with a digital meter. Data were analyzed using the *Spearman rank* test at a significance level of 0.05. Fatty food consumption was occasional in 22 respondents (50.0%), rare in 15 (34.1%), and frequent in 7 (15.9%). Cholesterol levels were borderline high in 22 respondents (50.0%), normal in 16 (36.4%), and high in 6 (13.6%). The *Spearman rank* test yielded $p < 0.001$ and $r_s = 0.706$. There was a strong, positive, and statistically significant correlation between fatty food consumption behavior and cholesterol levels. More frequent fatty food consumption tended to accompany higher cholesterol levels.

Healthy eating education, regular physical activity, and periodic cholesterol screening should be strengthened.

Keywords: *Cholesterol Levels, Fatty Foods, Community, Consumption Behavior*

1. PENDAHULUAN

Kolesterol dibutuhkan untuk pembentukan membran sel, hormon, asam empedu, dan vitamin D. Namun, kadar yang berlebihan dapat menyebabkan aterosklerosis serta meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah pola makan, khususnya konsumsi lemak jenuh dan lemak trans dari gorengan, makanan bersantan, jeroan, daging berlemak, makanan cepat saji, dan makanan olahan (PERKENI, 2021; Lawrence, 2021).

Perilaku konsumsi dipengaruhi pengetahuan, kebiasaan keluarga, selera, harga, ketersediaan makanan, dan cara pengolahan. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut, makanan berlemak masih sering dikonsumsi, sedangkan pemeriksaan kolesterol belum dilakukan secara rutin karena peningkatan kadar sering tidak bergejala. Survei awal pada enam orang menunjukkan empat orang mengonsumsi makanan berlemak dan tiga orang memiliki kolesterol 225–247 mg/dL.

Penelitian Amna *et al.* (2025), Wijayanti *et al.* (2022), serta Permatasari dan Syauqy (2024) menunjukkan keterkaitan pola makan atau konsumsi tidak sehat dengan kadar kolesterol dan dislipidemia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perilaku konsumsi makanan berlemak, kadar kolesterol, dan menganalisis hubungan kedua variabel pada masyarakat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya tahun 2026.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang. Variabel independen adalah perilaku konsumsi makanan berlemak dan variabel dependen adalah kadar kolesterol total. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya pada 29 Juni–13 Juli 2026.

Populasi berjumlah 78 orang. Sampel sebanyak 44 responden dipilih menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria penelitian. Responden berusia 30–60 tahun, berada di wilayah kerja puskesmas, mampu berkomunikasi, bersedia mengisi instrumen, serta menjalani pemeriksaan kolesterol.

Perilaku konsumsi diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* yang terdiri atas 22 item valid. Frekuensi dinilai dari tidak pernah sampai lebih dari satu kali per hari. Skor dikategorikan sering $\geq 75\%$, kadang-kadang 56–74%, dan jarang $\leq 55\%$. Kadar kolesterol diperiksa dari darah kapiler menggunakan alat tes digital dan dikategorikan normal <200 mg/dL, sedang 200–239 mg/dL, serta tinggi ≥ 240 mg/dL.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, hak responden, dan kerahasiaan data. Responden yang bersedia menandatangani *informed consent*, mengisi kuesioner, dan menjalani pemeriksaan kolesterol. Data diolah melalui *editing, coding, scoring*, serta *tabulating*.

Analisis univariat menyajikan frekuensi dan persentase seluruh data umum serta khusus. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* karena kedua variabel berskala ordinal. Tingkat kemaknaan ditetapkan $\alpha=0,05$. H_0 ditolak apabila $p<0,05$. Etika penelitian meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

Instrumen FFQ mencakup enam indikator, yaitu konsumsi makanan gorengan; sumber lemak hewani; makanan cepat saji dan olahan; makanan tinggi lemak serta kolesterol; produk susu tinggi lemak; dan kebiasaan konsumsi makanan berlemak. Sebanyak 22 item dinyatakan valid dengan nilai r hitung 0,628–0,857, lebih besar daripada r tabel 0,273. Instrumen digunakan untuk menggambarkan kebiasaan responden selama periode yang ditanyakan, bukan untuk menghitung jumlah gram lemak secara langsung.

Pemeriksaan kolesterol dilakukan setelah responden menyelesaikan kuesioner. Peneliti menyiapkan alat tes kolesterol digital, strip yang sesuai, lancet sekali pakai, alkohol swab, kapas, dan sarung tangan. Darah kapiler diperoleh melalui penusukan ujung jari sesuai prosedur, kemudian hasil pada alat dicatat dalam lembar observasi. Bahan tajam dan limbah pemeriksaan dikelola sesuai prinsip keselamatan.

Peneliti memeriksa kembali kelengkapan jawaban dan hasil pemeriksaan pada hari pengumpulan data. *Editing* dilakukan untuk memastikan tidak ada item yang kosong; *coding* memberikan kode numerik pada karakteristik dan kategori; *scoring* menghitung skor frekuensi konsumsi; sedangkan *tabulating* menyusun data dalam tabel analisis. Identitas responden diganti dengan kode agar tidak muncul dalam berkas analisis.

Dalam analisis *Spearman Rank*, kategori konsumsi diurutkan dari jarang hingga sering dan kadar kolesterol diurutkan dari normal hingga tinggi. Koefisien positif menunjukkan bahwa kenaikan urutan frekuensi konsumsi diikuti kecenderungan kenaikan kategori kolesterol. Nilai koefisien 0,706 berada pada rentang hubungan kuat. Uji ini menilai hubungan monoton antarperingkat dan tidak mengharuskan data berdistribusi normal.

Kualitas pengumpulan data dijaga dengan menggunakan prosedur penjelasan yang sama, memeriksa kelengkapan kuesioner, dan mencatat hasil kolesterol segera setelah pemeriksaan. Responden yang belum memahami pilihan frekuensi diberi penjelasan menggunakan contoh waktu konsumsi tanpa diarahkan memilih jawaban tertentu. Seluruh hasil dianalisis pada 44 responden yang memiliki data lengkap.

Penelitian tidak memberikan intervensi atau mengubah pola makan responden. Responden memperoleh penjelasan tentang hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi. Hasil pemeriksaan disampaikan secara individual, dan responden dengan kadar di atas normal dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh penilaian lebih lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Seluruh data umum dan khusus penelitian disajikan pada Tabel 1–5 berikut.

a. Data Umum:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Usia	n	%
30–40 tahun	15	34,1
41–50 tahun	15	34,1
51–60 tahun	14	31,8
Total	44	100,0

Kelompok usia 30–40 tahun dan 41–50 tahun masing-masing berjumlah 15 responden (34,1%), sedangkan usia 51–60 tahun berjumlah 14 responden (31,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	18	40,9
Perempuan	26	59,1
Total	44	100,0

Sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 26 orang (59,1%).

b. Data Khusus:

Tabel 3. Distribusi Perilaku Konsumsi Makanan Berlemak pada Masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Perilaku Konsumsi	n	%
Jarang	15	34,1
Kadang-kadang	22	50,0
Sering	7	15,9
Total	44	100,0

Perilaku konsumsi paling banyak berada pada kategori kadang-kadang, yaitu 22 responden (50,0%).

Tabel 4. Distribusi Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Kadar Kolesterol	n	%
Normal	16	36,4

Kadar Kolesterol	n	%
Sedang	22	50,0
Tinggi	6	13,6
Total	44	100,0

Kadar kolesterol paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 22 responden (50,0%).

Tabel 5. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Perilaku Konsumsi	Normal n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total n (%)	p-value / r _s
Jarang	12 (80,0)	3 (20,0)	0 (0,0)	15 (100,0)	<0,001/0,706
Kadang-kadang	4 (18,2)	16 (72,7)	2 (9,1)	22 (100,0)	
Sering	0 (0,0)	3 (42,9)	4 (57,1)	7 (100,0)	
Total	16 (36,4)	22 (50,0)	6 (13,6)	44 (100,0)	

Uji *Spearman Rank*, $\alpha=0,05$. Sumber: Data primer, 2026.

Responden yang jarang mengonsumsi makanan berlemak didominasi kadar kolesterol normal, sedangkan kategori sering didominasi kadar kolesterol tinggi. Uji *Spearman Rank* memperoleh $p<0,001$ dan $r_s=0,706$ sehingga H_0 ditolak. Terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara perilaku konsumsi makanan berlemak dengan kadar kolesterol.

PEMBAHASAN

Perilaku konsumsi makanan berlemak paling banyak berada pada kategori kadang-kadang. Fakta ini menunjukkan masyarakat telah membatasi konsumsi pada tingkat tertentu, tetapi gorengan, makanan bersantan, jeroan, daging berlemak, dan makanan olahan masih menjadi bagian pola makan. Distribusi usia relatif merata dan responden didominasi perempuan.

Perilaku makan dipengaruhi pengetahuan, pengalaman, selera, kebiasaan keluarga, harga, serta ketersediaan makanan. Colozza (2024) menunjukkan konsumsi makanan ultra-proses di lingkungan perkotaan Indonesia dipengaruhi pertimbangan ekonomi, kemudahan, keterbatasan waktu, dan preferensi keluarga. Istikasari dan Rosyada (2023) juga menemukan penggunaan minyak goreng rumah tangga berkaitan dengan pengetahuan, pendidikan, dan usia.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesesuaian antara fakta dan teori. Peneliti menganalisa bahwa kategori kadang-kadang dominan karena responden mulai menyadari perlunya pembatasan, tetapi penerapannya belum konsisten akibat rasa, kebiasaan keluarga, kemudahan memperoleh makanan, dan cara pengolahan yang telah berlangsung lama.

Kadar kolesterol paling banyak berada pada kategori sedang dan sebanyak enam responden telah memiliki kadar tinggi. Temuan ini menunjukkan lebih dari separuh responden mempunyai kolesterol di atas batas normal. Usia dewasa dapat disertai perubahan metabolisme, sedangkan pola makan dan aktivitas fisik turut memengaruhi kadar lipid.

Kolesterol dipengaruhi asupan lemak jenuh dan trans, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi, genetika, penyakit penyerta, kebiasaan merokok, dan obat. PERKENI (2021) menekankan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, dan pemeriksaan berkala dalam pengelolaan dislipidemia.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesesuaian antara fakta dan teori. Peneliti menganalisa bahwa dominasi kategori sedang dapat berkaitan dengan konsumsi makanan berlemak yang belum konsisten dibatasi serta faktor usia dan gaya hidup. Responden dengan kadar sedang dan tinggi memerlukan konseling, sedangkan responden normal perlu mempertahankan pola hidup sehat.

Tabulasi silang menunjukkan pola bertingkat: konsumsi jarang didominasi kolesterol normal, kadang-kadang didominasi kolesterol sedang, dan sering didominasi kolesterol tinggi. Nilai $p < 0,001$ dan $r_s = 0,706$ menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan.

Lemak jenuh dapat meningkatkan LDL, sedangkan lemak trans meningkatkan LDL sekaligus menurunkan HDL. Paparan berulang dapat mendorong penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah (Lawrence, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan Amna *et al.* (2025), Wijayanti *et al.* (2022), dan Permatasari serta Syauqy (2024).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesesuaian antara fakta dan teori. Peneliti menganalisa bahwa semakin sering gorengan, santan, jeroan, daging berlemak, makanan cepat saji, dan olahan dikonsumsi, semakin besar asupan lemak jenuh serta trans yang dapat meningkatkan kolesterol. Namun, hubungan ini tidak membuktikan sebab-akibat karena desain potong lintang dan faktor lain belum dikendalikan.

IMPLIKASI KEPERAWATAN

Hasil penelitian dapat digunakan perawat komunitas untuk menentukan sasaran edukasi berdasarkan frekuensi konsumsi dan hasil skrining kolesterol. Masyarakat kategori kadang-kadang memerlukan penguatan agar pembatasan menjadi konsisten, sedangkan kategori sering memerlukan konseling lebih intensif mengenai pilihan makanan, porsi, frekuensi, dan teknik pengolahan.

Edukasi dapat menggunakan contoh menu lokal dan alternatif yang realistis, seperti mengurangi santan kental, membuang kulit serta lemak tampak, membatasi jeroan dan makanan olahan, mengganti menggoreng dengan merebus atau mengukus, serta meningkatkan sayur, buah, kacang-kacangan, dan sumber serat. Pesan perlu disertai aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, dan pemeriksaan berkala.

Puskesmas dapat mengintegrasikan konseling gizi dengan *Posbindu PTM* atau kegiatan skrining. Responden dengan kadar sedang dan tinggi dapat dipantau, dinilai faktor risiko lain, dan dirujuk sesuai kebutuhan. Keterlibatan keluarga penting karena pembelian bahan makanan, pemilihan menu, serta cara memasak sering ditentukan bersama.

KETERBATASAN PENELITIAN

Desain potong lintang hanya menunjukkan hubungan dan tidak memastikan bahwa konsumsi makanan berlemak mendahului peningkatan kolesterol. FFQ bergantung pada daya ingat serta tidak mengukur gram asupan, sedangkan pemeriksaan hanya menilai kolesterol total pada satu waktu.

Faktor aktivitas fisik, *indeks massa tubuh*, merokok, riwayat keluarga, penyakit penyerta, penggunaan obat, dan komponen profil lipid tidak dianalisis. Sampel berasal dari satu wilayah kerja puskesmas sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat

menggunakan pengukuran asupan kuantitatif, profil lipid lengkap, sampel lebih besar, serta desain longitudinal atau multivariat.

4. KESIMPULAN

Perilaku konsumsi makanan berlemak paling banyak berada pada kategori kadang-kadang dan kadar kolesterol paling banyak pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara perilaku konsumsi makanan berlemak dengan kadar kolesterol berdasarkan uji *Spearman Rank* ($p < 0,001$; $r_s = 0,706$). Masyarakat perlu membatasi lemak jenuh dan trans, memilih pengolahan makanan yang lebih sehat, meningkatkan konsumsi serat dan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kolesterol berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, M., Komalyna, I.N.T. and Setyobudi, S.I. (2022) “Perbedaan pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hiperkolesterolemia dan nonhiperkolesterolemia”, *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(11), pp. 1346–1354. doi:10.56338/mppki.v5i11.2764.
- Amna, N. et al. (2025) “Hubungan pola makan terhadap kadar kolesterol pada masyarakat di Desa Keutapang Kecamatan Krueng Sabee”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(2), pp. 14–19.
- Budianto, Y. and Akbar, M.A. (2022) “Kenaikan kadar kolesterol ditinjau dari konsumsi gorengan”, *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 11(2), pp. 8–13.
- Colozza, D. (2024) “A qualitative exploration of ultra-processed foods consumption and eating out behaviours in an Indonesian urban food environment”, *Nutrition and Health*, 30(3), pp. 613–623. doi:10.1177/02601060221133897.
- Dewi, Y.R., Ismawatie, E. and Maulani, Y. (2025) “Deteksi dini kolesterol dan penyuluhan pemeriksaan kolesterol untuk kesehatan optimal lansia”, *Journal of Human and Education*, 5(2), pp. 32–37.
- Istikasari, Y. and Rosyada, A. (2023) “Perilaku ibu rumah tangga dalam menggunakan minyak goreng di Desa Simpang Campang Kabupaten OKU Selatan Tahun 2022”, *Al-Tamimi Kesmas*, 12(1), pp. 11–18. doi:10.35328/kesmas.v12i1.2422.
- Lawrence, G.D. (2021) “Perspective: The saturated fat–unsaturated oil dilemma”, *Advances in Nutrition*, 12(3), pp. 647–656. doi:10.1093/advances/nmab013.
- Nindya, T.S., Mahmudiono, T. and Rachmah, Q. (2021) “Validity and reliability of semi quantitative food frequency questionnaire for cholesterol intake assessment in Indonesian adults”, *Malaysian Journal of Nutrition*, 27(3), pp. 411–420.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- PERKENI (2021) *Pedoman Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Permatasari, Z.A. and Syauqy, A. (2024) “Food consumption and dyslipidemia in middle-aged adults in Indonesia: A cross-sectional national study”, *Nutrition and Health*, 30(4), pp. 753–762.

doi:10.1177/02601060221139910.

- Schade, D.S., Shey, L. and Eaton, R.P. (2020) "Cholesterol review: A metabolically important molecule", *Endocrine Practice*, 26(12), pp. 1514–1523.
- Siregar, N.A. and Nasution, H. (2024) "Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol total pada dewasa muda", *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), pp. 88–96.
- Wijayanti, E., Indriyati, R. and Khasanah, U. (2022) "Hubungan antara senam lansia dan pola makan terhadap kadar kolesterol total pada lansia", *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8(2). doi:10.33603/tumed.v8i2.8022.
- Yusuf, H., Rahmawati, D. and Sari, P. (2024) "Kebiasaan konsumsi gorengan sebagai faktor dominan peningkatan kolesterol masyarakat perkotaan", *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 12(2), pp. 101–110.