

ABSTRAK

Fitria Wahyuni, 2021. Hubungan Asupan Lemak dan Serat dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: **Dr. Ir. Endang Sutjiati, M.Kes dan Dr. Annasari Mustofa, SKM., M.Sc., RD.**

Penyakit diabetes melitus merupakan kumpulan gejala yang timbul akibat tubuh mengalami gangguan dalam mengontrol kadar gula darah yang disebabkan karena resistensi insulin. Resistensi insulin mengakibatkan peningkatan lipolisis pada jaringan adiposa sehingga terjadi percepatan katabolisme lemak dan penurunan sintesis asam lemak. Kondisi tersebut menyebabkan konsentrasi kolesterol pada penderita diabetes melitus cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan yang bukan penderita diabetes. Konsentrasi kolesterol dalam darah tinggi tersebut juga didukung dengan konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh. Serat terutama serat larut air mampu menghambat penyerapan lemak didalam usus halus dengan cara mengikat garam empedu yang merupakan produk akhir dari kolesterol kemudian dikeluarkan bersama feses. Dengan demikian serat dapat mengurangi kadar kolesterol dalam plasma darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan serat dengan kadar kolesterol darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang yang dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2021. Jenis penelitian ini adalah *Observasional Analitik*, dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien wanita Diabetes Mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara langsung menggunakan kuesioner identitas responden. Kemudian responden diambil darahnya untuk dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah menggunakan metode CHOD PAP (*Cholesterol Oxidase – Peroxidasase Aminoantypirin*) yang dilakukan oleh tenaga laboratorium klinik. Data asupan makan responden diambil melalui wawancara secara langsung menggunakan formulir Food Recall 2x24 jam dan Formulir FFQ. Kemudian data asupan makanan terjemahkan kedalam Nutrisurvey 2007 untuk mengetahui asupan lemak dan serat responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji statistik non parametrik yaitu korelasi *spearman*.

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden seluruhnya berusia diatas 45 tahun, rata-rata responden menderita diabetes melitus sudah lebih dari 2 tahun. Asupan lemak total pasien diabetes mellitus tipe 2 sebagian besar termasuk kategori kurang, untuk asupan lemak jenuh tergolong berlebih, lemak tak jenuh tunggal tergolong kurang, dan lemak tak jenuh ganda tergolong baik. Sedangkan asupan serat seluruh responden tergolong kurang. Hasil uji statistik diperoleh hasil

nilai p-value $>0,05$ pada semua variabel (lemak total $p=0,565$, lemak jenuh $p=0,527$, lemak tak jenuh tunggal $p=0,427$, lemak tak jenuh ganda $p=0,271$, serat $p=0,279$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan serat terhadap kadar kolesterol pasien lansia diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

Kata kunci: Asupan Lemak, Asupan Serat, Kadar Kolesterol Darah, Diabetes Melitus tipe 2.