

BAB 5

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang Pembahasan dari Hasil Penelitian Identifikasi kadar Kolesterol Total dan Trigliserida pada karyawan usia 25-40 tahun di Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya Tahun 2018.

5.1 Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kantor Direksi PT.Perkebunan Nusantara XII Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 29 responden dengan jenis kelamin laki-laki kadar kolesterol total menunjukkan 31 % responden dalam kategori batas tinggi dan tinggi, untuk kadar trigliserida menunjukkan 52 % responden dalam kategori batas tinggi dan tinggi. Sedangkan, hasil penelitian terhadap 20 responden perempuan kadar kolesterol total dan trigliserida mengalami peningkatan yaitu sebanyak 9 (45%) responden.

Menurut Goh et al, 2007 yang melakukan penelitian pada gender terhadap profil lipid di singapura, didapatkan bahwa laki-laki memiliki kadar kolesterol total dan trigliserida yang lebih tinggi dari pada perempuan. Namun, peningkatan profil lipid secara signifikan ditemukan pada perempuan seiring dengan bertambahnya usia.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggara, dkk, 2014, bahwa sebanyak 36,85% responden yang memiliki kadar trigliserida diatas nilai normal adalah laki-laki.

Berdasarkan 20 responden perempuan masih ditemukan peningkatan kadar kolesterol total dan trigliserida, hal ini sejalan dengan Trusswel AS, 2010 tentang *Cholesterol and Beyond* bahwa peningkatan kadar kolesterol dan trigliserida dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, genetik, pola makan, obat-obatan, merokok, aktifitas fisik, konsumsi alkohol dan kopi, BMI (*Body Mass Index*), dan stress.

Berdasarkan 29 responden laki-laki sebagian besar kadar kolesterol total menunjukkan nilai normal sebanyak 69 % responden dan 48% responden kadar trigliserida dalam kategori normal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Budiono dan Chandra, 2013), bahwa olahraga yang teratur dan pengaturan pola makan dengan cara membatasi sumber makanan yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol, serta meningkatkan asupan sayur dan buah yang tinggi akan antioksidan dan serat dapat menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida.

Sehubungan dengan kondisi tersebut, upaya yang dapat dilakukan adalah program pengendalian risiko dislipidemia, pada laki-laki penurunan kolesterol dan trigliserida harus dilakukan sejak dini, sedangkan pada perempuan pengendalian kolesterol dan trigliserida dilakukan lebih awal untuk mengantisipasi peningkatan profil lipid yang signifikan pada usia tua, terutama setelah menopause.

5.2 Identifikasi kadar Kolesterol Total pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total terhadap 49 responden menunjukkan bahwa masih ditemukan adanya peningkatan kadar kolesterol >200 mg/dL dengan prosentase 39% responden yang terdiri dari kategori batas tinggi 27% responden dan 12% responden sisanya dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pemeriksaan diatas ditemukan 39 % responden mengalami peningkatan kadar kolesterol total. Hal ini sejalan menurut Trusswel AS, 2010 tentang *Cholesterol and Beyond* bahwa peningkatan kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, genetik, pola makan, obat-obatan, merokok, aktifitas fisik, konsumsi alkohol dan kopi, BMI (*Body Mass Index*), dan stress.

Namun hal ini tidak sejalan dengan Potter & Perry (2009), bahwa pada usia dewasa awal biasanya sangat aktif, jarang mengalami penyakit (jika dibandingkan dengan usia lanjut), cenderung mengabaikan gejala fisik, dan tidak jarang selalu menunda pencarian pelayanan kesehatan.

Berdasarkan penelitian Alodia dan Santi, 2017 bahwa pola makan tinggi lemak memiliki kecenderungan terhadap peningkatan kadar kolesterol terbukti dari 17 responden yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak mengalami peningkatan kadar kolesterol, sedangkan pola makan tinggi serat menunjukkan adanya hubungan dengan meningkatnya kadar kolesterol.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 61 % responden kadar kolesterol total dalam kategori normal, hal ini bisa disebabkan oleh pengaturan pola makan dan modifikasi diet yang merupakan salah satu cara untuk menekan peningkatan kadar lipid dalam darah, menurut Shanti, dkk, 2013. Selain itu hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, menurut buku Pedoman Tatalaksana Dislipidemia di Indonesia hal. 18-19, 2013 bahwa Peningkatan kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, genetik, pola makan, obesitas, aktifitas fisik, kehamilan, kelainan autoimun, konsumsi obat-obatan, alkohol, merokok, dan stress.

Kondisi kesehatan manusia secara fisik memasuki puncaknya yaitu pada usia 25-40 tahun, pada usia ini sistem metabolisme tubuh masih sangat bagus, fungsi organ tubuh masih berjalan dengan baik, idealnya tidak akan ditemukan peningkatan kadar kolesterol pada usia ini. Namun berdasarkan hasil penelitian masih ditemukan adanya peningkatan kadar kolesterol total pada usia 25-40 tahun, sehingga pada usia ini perlu untuk tetap menjaga pola makan dan aktifitas fisik sehari-hari agar resiko penyakit jantung dapat dicegah.

5.3 Identifikasi kadar Trigliserida pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar trigliserida terhadap 49 responden menunjukkan bahwa masih ditemukan adanya peningkatan kadar trigliserida >150 mg/dL dengan prosentase 48% responden yang terdiri dari kategori batas tinggi 24% responden dan tinggi 24% responden.

Berdasarkan hasil pemeriksaan diatas ditemukan 48 % responden mengalami peningkatan kadar kolesterol total. Hal ini sejalan dengan buku Pedoman Tatalaksana Dislipidemia di Indonesia hal. 18-19, 2013 bahwa Peningkatan kadar trigliserida dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, genetik, pola makan, obesitas, aktifitas fisik, kehamilan, kelainan autoimun, konsumsi obat-obatan, alkohol, merokok, dan stress.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iva, dkk, 2006 tentang diet tinggi karbohidrat menunjukkan hasil bahwa diet tinggi karbohidrat dan lemak dapat meningkatkan kadar trigliserida .

Berdasarkan hasil pemeriksaan ditemukan 52 % responden dalam kategori normal, hal ini sejalan dengan penelitian Maris, dkk (2016) bahwa salah satu upaya yang dapat menghindari atau menurunkan kadar trigliserida yaitu dengan cara olahraga yang teratur, diet rendah lemak, dan dengan konsumsi obat hipolipidemik.

Kondisi kesehatan manusia secara fisik memasuki puncaknya yaitu pada usia 25-40 tahun, pada usia ini sistem metabolisme tubuh masih

sangat bagus, fungsi organ tubuh masih berjalan dengan maksimal, idealnya tidak akan ditemukan peningkatan kadar kolesterol pada usia ini. Namun berdasarkan hasil penelitian masih ditemukan adanya peningkatan kadar kolesterol total pada usia 25-40 tahun, sehingga pada usia ini perlu untuk tetap menjaga pola makan dan aktifitas fisik sehari-hari agar resiko penyakit jantung dapat dicegah.