

Hubungan Pola Makan Berlemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hyperkolesterolemia Pada Akseptor KB DMPA Di PMB Ana Amalia

The Relationship Of Fatty Eating Patterns And Physical Activity With The Incident Of Hypercholesterolemia In DMPA KB Acceptors At PMB Ana Amalia

Ana Amalia¹, Syaiful Bachri², I Gusti Ayu Karnasih³
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Malang
(email penulis korespondensi: amaliaana79@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hyperkolesterolemia merupakan masalah yang banyak dikeluhkan oleh semua orang terutama para akseptor KB DMPA (Depo Medroksi Progesteron Asetat). Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia di PMB Ana Amalia.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasi dengan rancangan cross sectional. Jumlah populasi 63 orang dengan jumlah sampel 54 orang dan menggunakan uji chi square.

Hasil: Hasil diterima yang artinya terdapat hubungan antara pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia di PMB Ana Amalia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan erat antara pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia, semakin sering akseptor KB DMPA mengkonsumsi makanan berlemak maka semakin besar pula kejadian hyperkolesterolemia, begitu pula dengan aktifitas fisik, orang yang melakukan aktifitas fisik ringan cenderung terkena hyperkolesterolemia, hal ini karena lemak dalam tubuh tidak terbakar.

Kata kunci : Hyperkolesterolemia, pola makan, aktifitas fisik, KB DMPA

ABSTRACT

Background: Hypercholesterolemia is a problem that many people complain about, especially DMPA birth control acceptors (Depo Medroxy Progesterone Acetate). The aim of this research is to analyze the relationship between fatty eating patterns and physical activity with the incidence of hypercholesterolemia in Ana Amalia's PMB.

Methods: This research uses a type of Observational research with a cross sectional design. The population was 63 people with a sample size of 54 people and used the chi square test.

Results: Ha was accepted, which means there is a relationship between fatty eating patterns and physical activity and the incidence of hypercholesterolemia in Ana Amalia's PMB.

Conclusion: There is a close relationship between fatty eating patterns and physical activity and the incidence of hypercholesterolemia. The more frequently DMPA contraceptive acceptors consume fatty foods, the greater the incidence of hypercholesterolemia, as well as physical activity, people who do light physical activity tend to suffer from hypercholesterolemia, this is because fat in the body is not burned.

Keywords : Hypercholesterolemia, diet, physical activity, DMPA KB

PENDAHULUAN

Hyperkolesterolemia merupakan kondisi meningkatnya kadar Low-Density Lipoprotein (LDL) dalam darah tanpa disertai peningkatan kadar trigliserida. Seseorang dikatakan menderita hyperkolesterolemia ketika kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal, yang dapat memicu berbagai penyakit, seperti penyakit jantung koroner dan stroke.¹ Secara global, hyperkolesterolemia menjadi masalah kesehatan yang kian meningkat, dengan data dari World Health

Organization (WHO) mencatat pada tahun 2020 terdapat 756.425 kasus, di mana 9,3% penderitanya berada pada kelompok usia 25-35 tahun. Wanita mendominasi angka penderita hyperkolesterolemia secara global dengan persentase sebesar 14,5%.

Di Indonesia, prevalensi hyperkolesterolemia terus meningkat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, risiko hyperkolesterolemia pada wanita mencapai 37,2%, lebih tinggi dibandingkan pria yang

hanya 32,8%. Angka kejadian hiperkolesterolemia pada populasi pria tercatat sebesar 48%, sedangkan pada wanita sebesar 54,3%. Wanita pengguna kontrasepsi hormonal, khususnya Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA), memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan kadar kolesterol karena kandungan progesteron yang terdapat pada kontrasepsi tersebut. Penggunaan KB DMPA dapat merangsang nafsu makan, yang jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, dapat memperparah risiko hiperkolesterolemia.²

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 2 Februari hingga 10 Februari 2024 terhadap 10 akseptor KB DMPA di PMB Ana Amalia menunjukkan bahwa 8 dari 10 akseptor mengeluhkan gejala seperti kesemutan dan rasa tidak nyaman pada tengkuk kaki, yang merupakan salah satu fenomena dari hiperkolesterolemia. Dua akseptor lainnya tidak mengalami keluhan serupa. Gejala-gejala ini mengindikasikan adanya peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh yang berpotensi menjadi ancaman serius bagi kesehatan jika tidak segera ditangani.³

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hiperkolesterolemia antara lain pola makan, aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, riwayat keluarga, serta penggunaan kontrasepsi hormonal seperti DMPA. Penggunaan DMPA secara berkala meningkatkan kadar progesteron dalam tubuh, yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di otak, sehingga meningkatkan konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat. Jika asupan makanan ini tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, penumpukan lemak dalam tubuh akan semakin banyak dan meningkatkan risiko hiperkolesterolemia.⁴

Dampak dari hiperkolesterolemia yang tidak terkontrol dapat menyebabkan aterosklerosis, yaitu penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang menghambat aliran darah. Kondisi ini berpotensi memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit arteri perifer, hipertensi, dan diabetes tipe 2.⁵ Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanggulangan yang tepat untuk mengurangi risiko peningkatan kadar kolesterol, terutama pada akseptor KB DMPA.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko hiperkolesterolemia meliputi perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres dan spiritual. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein (HDL) dan menurunkan kadar trigliserida dalam darah, yang bermanfaat untuk menyeimbangkan lipid darah dalam tubuh.⁶

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara pola makan berlemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hiperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA di PMB Ana Amalia, Kabupaten Jember.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2024. Populasi dalam penelitian ini merupakan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB DMPA sebanyak 63 akseptor KB DMPA (*Depo Medroksi Progesteron Asetat*) di praktik mandiri bidan Ana Amalia Kabupaten Jember. Adapun jumlah sampel yang digunakan sebanyak 63 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner karakteristik responden, alat ukur Kuesioner FFQ dalam bentuk kuesioner untuk mengukur pola makan dan alat ukur GPAQ untuk mengukur aktivitas fisik serta Multhicheck 3 in 1 GCU NESCO dalam lembar observasi untuk mengukur tingkat *hyperkolestrolemia* pada akseptor KB DMPA. Analisis univariat pada penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat yang digunakan pada penelitian adalah uji korelasi *Chi-Square*.

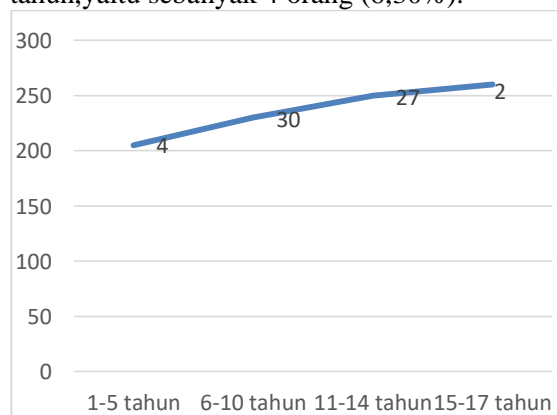
HASIL

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Karakteristik Responden :		
Umur		

- 12-25 tahun	12	19
- 26-45 tahun	51	81
Total	63	100
Pekerjaan		
- Pekerja paruh waktu	21	33,3
- Tidak bekerja	42	66,7
Total	63	100
Pendidikan		
- SD	49	77,8
- SMP	10	15,9
- SMA	4	6,30
Total	63	100
Lama penggunaan KB		
- 1-3 tahun	4	6,30
- >3 tahun	59	93,7
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar akseptor umur 26-45 tahun yaitu sebanyak 51 orang (81%) dan selebihnya dengan umur 12-25 tahun sebanyak 12 orang (19%). Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 42 orang (66,70%) dan selebihnya responden dengan pekerja paruh waktu yaitu sebanyak 21 orang (33,30%). Sebagian besar responden dengan tingkat Pendidikan SD yaitu sebanyak 49 orang (77,80%) selebihnya lulusan SMP yaitu sebanyak 10 orang (15,90%) dan lulusan SMA sebanyak 4 orang (6,30%). Hampir seluruh responden menggunakan KB DMPA >3 tahun yaitu sebanyak 59 tahun (93,70%) dan selebihnya menggunakan selama 1-3 tahun, yaitu sebanyak 4 orang (6,30%).



Gambar 1. Grafik lama penggunaan KB DMPA dengan kadar kolestrol

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Berlemak Dengan Kejadian Hyperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA (Depo Medroxy Progesteron Asetat)

Pola Makan	Kejadian hyperkolesterolemia		P Value
	hyperkolesteroemia	tidak hyperkolesterolemia	
Baik	6 (9,5%)	19 (30,1%)	.000
Buruk	27 (42,8%)	11 (17,4%)	
Total	35 (52,4%)	28 (47,6%)	(100%)

Berdasarkan tabulasi silang 4.6 Sebagian besar responden dengan pola makan baik yang tidak hyperkolesterolemia yaitu sebanyak 19 orang (30,1%). Sedangkan responden dengan pola makan buruk dan hyperkolesterolemia yaitu sebanyak 27 orang (42,8%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan P-Value $0.000 < \alpha 0.05$ dan H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan antara Pola Makan Berlemak dengan Kejadian Hyperkolesterolemia di PMB Ana Amalia. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0.419 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan adalah Sedang.

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hyperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA (Depo Medroxy Progesteron Asetat)

Aktifitas Fisik	Kejadian Hyperkolesterolemia		P Value
	Hyperkolesteroemia	Tidak Hyperkolesteroemia	
Ring	25 (39,6%)	2 (3,2%)	.000

an			
Seda	8 (12,6%)	28 (44,6%)	
ng			
Total	33 (52,2%)	30 (47,8%)	(100%)

Berdasarkan Tabulasi silang 3 sebagian besar responden dengan aktifitas fisik ringan mengalami hiperkolesterolemia yaitu sebanyak 25 orang (39,6%), sedangkan responden dengan aktifitas fisik sedang dan tidak hiperkolesterolemia yaitu sebanyak 28 orang (4,6%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan P-Value $0.000 < \alpha 0.05$ dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hiperkolesterolemia di PMB Ana Amalia. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0.572 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan adalah sedang.

PEMBAHASAN

Hyperkolesterolemia merupakan suatu kondisi terjadinya peningkatan kadar LDL puasa tanpa disertai peningkatan kadar trigliserida. Seseorang dikatakan hiperkolesterolemia ketika kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal yaitu $>200\text{mg/dl}$.⁷

Peneliti berpendapat ada beberapa faktor terjadinya hiperkolesterolemia diantaranya adalah pola makan, berat badan aktifitas fisik, usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan secara keseluruhan, riwayat keluarga, merokok dan penggunaan KB hormonal. Dalam penelitian ini faktor yang mendasari terjadinya hiperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA adalah pola makan, sesuai dengan Formular food frequency questionaer (FFQ) yang telah di berikan, tercatat 38 orang (60,3%) mempunyai kebiasaan pola makan berlemak. Selain itu faktor lain yang mendasari terjadinya hiperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA yaitu aktifitas fisik, berdasarkan Global Physical Activity Questionaire (GPAQ) yang telah di jawab oleh akseptor KB DMPA sebagian besar Akseptor melakukan aktifitas fisik sedang, yaitu sebanyak 36 orang (57,1%).

Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan P-Value $0.000 < \alpha 0.05$ dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan

antara pola makan berlemak dengan kejadian hiperkolesterolemia di PMB Ana Amalia, nilai korelasi yang didapat sebesar 0,419 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan adalah Sedang. Peneliti berpendapat akseptor KB DMPA dengan pola makan buruk dikarenakan sebagian besar mengkonsumsi jenis makanan dari lemak jenuh seperti telur ayam, ayam goreng, santan, Bakso dengan jumlah berlebih yaitu lebih dari 30% dari kebutuhan tubuh serta frekuensinya selalu atau sangat sering (≥ 6 kali seminggu). Kebiasaan konsumsi makanan berlemak yang berlebihan dapat menyebabkan Hiperkolesterolemia. Hal ini karena penumpukan lemak yang berlebih, Simpanan lemak didalam tubuh berasal dari asupan lemak yang berlebih atau kombinasi antara zat-zat gizi lain, seperti karbohidrat, lemak dan protein. Glukosa dan asam amino yang tidak digunakan juga akan mengalami proses pembentukan lemak (lipogenesis). Sehingga, akan terjadi akumulasi penumpukan lemak di dalam tubuh (Alhusna 2017). disamping itu pada Akseptor KB DMPA di suntikkan obat KB DMPA yang mengandung tinggi progesterone, progesterone dengan dosis yang tinggi dapat meningkatkan nafsu makan, kinerja progesterone itu sendiri dapat mempercepat pengikatan karbohidrat, protein menjadi lemak.⁸ Hal ini di dukung juga dengan rata rata penggunaan KB DMPA >3 tahun, dalam hal ini pengaruh progesterone yaitu menurunkan jumlah HDL pada penggunaan KB DMPA >12 bulan pemakaian, hal inilah yang mendasari terjadinya hiperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA di PMB Ana Amalia.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan P-Value $0.000 < \alpha 0.05$ dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hiperkolesterolemia di PMB Ana Amalia. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,572 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan adalah sedang. Peneliti berpendapat rata-rata aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 36 orang (57,10%). Hal ini disebabkan oleh jenis pekerjaan responden, dimana responden adalah ibu rumah tangga yang sebagian besar aktivitas yang dilakukan di rumah tidak memerlukan usaha fisik yang berat. Tetapi setiap pagi responden berjalan kaki santai pergi kepasar untuk berbelanja sayur, hal ini

dilakukan hampir setiap pagi dan dilakukan selama 15 menit. Aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Kesibukan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga menyebabkan Akseptor KB DMPA tidak lagi memiliki waktu untuk berolahraga. Kandungan progesterone pada KB DMPA dapat menurunkan kadar HDL dalam darah, cara untuk meningkatkan kadar HDL dalam darah yaitu dengan berolahraga, Olahraga yang teratur bermanfaat menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Fungsi olahraga itu sendiri dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan menurunkan LDL (kolesterol jahat) jadi semakin banyak akseptor KB DMPA melakukan aktifitas fisik, maka kadar HDL dalam darah semakin meningkat, dari hal ini dapat disimpulkan bahwa ada kaitan antara aktifitas fisik dengan kejadian hiperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Akseptor KB DMPA di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember memiliki pola makan buruk, dengan konsumsi makanan berlemak yang berlebih dan frekuensi tinggi, serta aktivitas fisik sedang yang umumnya dilakukan oleh ibu rumah tangga. Pola makan berlemak yang tidak sehat dan aktivitas fisik ringan berkorelasi dengan kejadian hiperkolesterolemia. Aktivitas fisik yang lebih teratur dan intens dapat meningkatkan kadar HDL dan menurunkan LDL, membantu mencegah hiperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA, meskipun penggunaan DMPA dapat memengaruhi kadar lemak darah.

Bagi peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel seperti lama penggunaan KB dan kenaikan berat badan, serta menggunakan pre-test dan post-test kadar kolesterol. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi penggunaan ekstrak sebagai solusi untuk menurunkan kolesterol. Bagi institusi, diharapkan menyediakan informasi terbaru tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mendukung pengembangan ilmu kebidanan dan menjadi referensi bagi mahasiswa. Bagi responden, disarankan

menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi lemak hingga tidak lebih dari 30% dan meningkatkan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk kesehatan jangka panjang. Bagi pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait pemilihan lemak sehat dan pentingnya aktivitas fisik sedang, serta menyediakan konseling tentang pola makan dan aktivitas fisik yang mendukung kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdillah, Rembulan Ratu. 2022. "Systematic Review Putri Nurmahligha Rahmi Prodi D-Iii Jurusan Teknologi Laboratorium Medis *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Tahun 2022.*" : 1–48.
2. Adinda Safitri, Racma Puwanti, Diani Nur Afifah, and Etika Ratna Noer. 2022. "Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Rasio Triglyceride/Hdl-Cholesterol Pada Dewasa Selama Pandemi Covid-19." *Tin Persagi*: 119–30.
3. AINI, MNUR. 2021. "Gambaran Pola Makan Klien Dengan Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sayung 1." [http://repository.unissula.ac.id/26715/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/26715/1/Ilmu Keperawatan_30901800122_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/26715/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/26715/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800122_fullpdf.pdf).
4. Ampangallo, Elma, Nurhaedar Jafar, Rahayu Indriasari, and Aminuddin Syam. 2021. "HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY HABIT AND CHOLESTEROL LEVELS IN POLICE WHO EXPERIENCE MORE NUTRITION IN SIDENRENG RAPPANG POLICEMEN *Program Studi Ilmu.*" 10(2): 173–85.

5. Antika, Rindi, Praja A. Satria, and Peter M.R. Stirk. 2021. "Studi Kepustakaan Gambaran Penggunaan Terapi Bekam Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Indonesia."
6. Ardiani, Khoiriya. 2020. "Perbandingan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 1 Bulan Dan Suntik 3 Bulan Pada Periode (Januari September 2019) Di Bidan Praktek Mandiri F. Sri Retnaningtyas Kecamatan Tambaksari Surabaya." *Journal Balance* XII(1): 131-41. http://repository.um-surabaya.ac.id/4276/3/BAB_2.pdf.
7. Badanstatistik, 2016
8. Christy, Johanna, and Lamiur Junita Bancin. 2019. "Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan) Dengan Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sosial Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan." *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains 2019*: 598-605. <http://sintaks.kitamenulis.id/index.php/Sintaks>.
9. Dwi, Aissyah. 2021. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Literatur Review." *Journal Inovasi Penelitian* 2(3):
10. 16.