

**Gambaran Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 di IIK
Bhakti Wiyata Kediri Yang Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Junk Food*)**

***Description Of Triglyceride Levels In D3 TLM Class Of 2022 Students At IIK Bhakti
Wiyata Kediri Who Consume Fast Food (Junk Food)***

Moch. Abdul Rokim^{1*}, Indra Fauzi Sabban², Rizal Aditya Hermawan³, Aini Navisa⁴

^{1,2,3,4} Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

* abdul.rokim@iik.ac.id

ABSTRAK

Makanan cepat saji (*Junk food*) adalah makanan yang diolah dengan metode yang tidak sehat seperti digoreng, minyak untuk menggoreng tersebut sudah digunakan berulang kali sehingga dapat merusak kandungan nutrisinya. Salah satu dampak dari konsumsi *junk food* adalah meningkatnya kadar trigliserida. Sehingga meningkatnya kadar trigliserida dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kadar trigliserida pada mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*). Metode penelitian ini deskriptif dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Sampel penelitian ini serum dari darah vena mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 yang mengkonsumsi *junk food* lebih dari sama dengan 7 kali/minggu. Pemeriksaan gambaran kadar trigliserida ini menggunakan metode GPO-PAP dengan alat Fotometer Sinowa BS-3000M. Hasil dari penelitian ini didapatkan 8 responden atau 40% mahasiswa memiliki kadar trigliserida yang normal, 6 responden atau 30% mahasiswa memiliki kadar trigliserida yaang sedang dan 6 responden atau 30% mahasiswa memiliki kadar trigliserida yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan 30% mahasiswa yang mengkonsumsi makanan cepat saji mempunyai kadar trigliserida yang sedang dan 30% mahasiswa yang mengkonsumsi makanan cepat saji mempunyai kadar trigliserida yang tinggi.

Kata Kunci : Trigliserida, Mahasiswa TLM, *Junk Food*

ABSTRACT

Junk food is food that is processed by unhealthy methods such as frying, the oil for frying has been used repeatedly so that it can damage the nutritional content. One of the effects of junk food consumption is increased triglyceride levels. So that increasing triglyceride levels can cause health problems. Food is a basic need for growth and development as well as for students. This research method is descriptive with a purposive sampling technique of 20 respondents. This research sample is serum from venous blood of D3 TLM Class 2022 students who consume junk food more than equal to 7 times / week. Examination of the description of triglyceride levels using the GPO-PAP method with the Sinowa BS-3000M

Photometer. The results of this study obtained 8 respondents or 40% of students have normal triglyceride levels, 6 respondents or 30% of students have moderate triglyceride levels and 6 respondents or 30% of students have high triglyceride levels. Based on the results of the study, it can be concluded that 30% of students who consume fast food have moderate triglyceride levels and 30% of students who consume fast food have high triglyceride levels.
Keywords : Triglycerides, TLM Students, Junk food

PENDAHULUAN

Mengonsumsi makanan merupakan kebutuhan harian yang memberikan nutrisi yang penting dalam tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kebiasaan konsumsi makanan tersebut biasanya disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Kemenkes, banyak remaja mempunyai kebiasaan makan yang buruk. Hal buruk seperti konsumsi makanan asin, makanan yang terlalu manis, kurang sayuran serta buah-buahan dan melewatkan sarapan (Hadiyuni *et al.*, 2021). Dimana konsumsi makanan memiliki inovasi baru hal tersebut sangat digemari oleh sebagian kalangan di masyarakat salah satunya konsumsi makanan cepat saji atau lebih sering di sebut dengan *junk food*.

Junk food bisa juga disebut makanan yang kurang bergizi atau sampah, dimana istilah tersebut menunjukkan bahwa makanan tersebut dianggap lebih banyak dampak buruknya dibanding dampak yang baik bagi tubuh sehingga makanan tersebut tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh yang mengkonsumsinya (Laksono *et al.*, 2022). *Junk food* merupakan makanan pada umumnya mengandung lebih banyak kalori, lemak jenuh, lemak trans, natrium, dan gula tambahan serta lebih sedikit serat, vitamin, dan mineral, dimana makanan tersebut umumnya diolah dengan metode yang tidak sehat seperti digoreng, minyak untuk menggoreng makanan cepat saji sudah digunakan berulang kali sehingga dapat merusak kandungan nutrisi didalam makanan tersebut. Makanan yang termasuk kategori *junk food* yaitu ayam krispi, jamur krispi, mie instan, gorengan, dan tempe goreng tepung dan semua maknan yang diolah dengan minyak goreng berulang kali (Praktikawati *et al.*, 2018).

Mahasiswa akan banyak menghabiskan waktu bersama rekan-rekannya sehingga berpengaruh terhadap perilakunya. Pengaruh dari teman seperti kebiasaan makan dan jajan baik itu di kampus maupun luar kampus. Ini dikarenakan mereka akan mengikuti apa yang dikonsumsi temannya agar lebih akrab dan dekat. Teman seumuran membuat pengaruh pada kebiasaan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan *junk food* ataupun minuman ringan (Yarah,*et.al.*, 2021).

Peningkatan kadar trigliserida di dalam tubuh menunjukkan bahwa kita terlalu banyak konsumsi kalori dari pada kalori yang dibakar untuk aktivitas. Merupakan cadangan energi di dalam tubuh, fungsinya sperting fungsi dari karbohidrat. Ketika tubuh normal, cadangan trigliserida cukup menjadi cadangan energi selama 2 bulan. Apabila kadarnya tidak normal (hipertrigliseridemia) menimbulkan masalah pada kesehatan. Hipertrigliseridemia menjadi salah satu dampak dari konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan (Setiawan *et al.*, 2017). Hipertrigliseridemia menjadi penyebab terjadinya penyakit jantung dan stroke, erat kaitannya dengan peningkatan kadar LDL atau resintensi insulin. Pada penelitian (Siregar *et al.* 2020) menemukan bahwa makananan berlemak dan faktor lainnya berhubungan dengan trigliserida. Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dilakukan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan secara *cross-sectional*. Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dari penelitian ini 54 diambil pada penelitian ini adalah mahasiswa D3 Teknologi Laboratorium Medis Tingkat 2 yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*). Digunakan teknik sampling purposive sampling dan didapatkan 20 sampel penelitian dari Mahasiswa Angkatan 2022 yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan mengkonsumsi *junk food* ≥ 7 kali / minggu.

Kemudian setelah mahasiswa yang mengkonsumsi makanan cepat saji masuk kedalam kriteria yang dapat dijadikan penelitian maka dilanjutkan pemeriksaan trigliserida yaitu menggunakan metode elektrokimia (POCT), metode Enzimatik kolorimetri (GPO-PAP) yang merupakan *gold standart* dari pemeriksaan Trigliserida dan metode Spektrofotometri. Dimana metode enzimatik kolorimetri (GPO-PAP) kemudian dilakukan pemeriksaan sehingga didapatkan 4 kriteria kadar trigliserida yaitu Normal, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan pada tanggal 6 Maret 2024 – 8 Maret 2024 di Laboratorium Kimia Klinik Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Semua responden pada saat pengambilan sampel sedang berpuasa selama 10 – 12 jam. Setelah mengisi kuisioner mahasiswa yang sudah bersedia menjadi responden mengisi *informed consent*, kemudian dilakukan pengambilan sampel darah vena. Sampel yang telah didapatkan kemudian dimasukkan kedalam tabung vacum SST (*Serum Separator Tube*) kemudian dibiarkan hingga darah dalam tabung membeku kemudian dilakukan sentrifugasi untuk memisahkan serum darah dari komponen darah lainnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 yang Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Junk Food*) yang sebelumnya sudah diberi penjelasan dan ketersediaannya dalam penelitian dengan menandatangani lembar Formulir Persetujuan Subjek Penelitian (*Informed Consent*) dan lembar kuisioner penelitian.

a. Hasil penelitian yang telah dilakukan dimuat dalam tabel berikut :

Tabel V. 2 Hasil Pemeriksaan Trigliserida

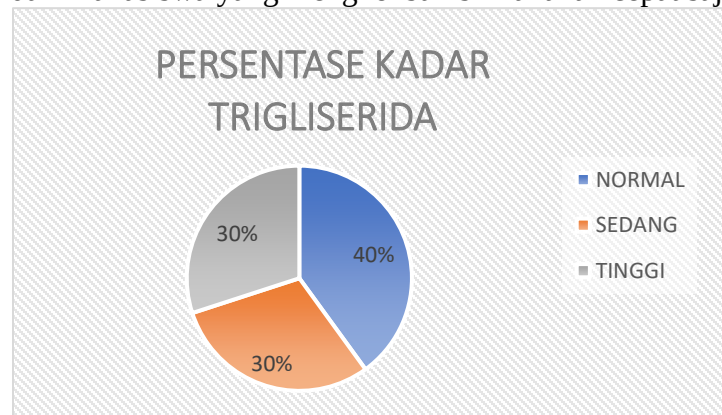
No.	Kode Sampel	Hasil Pemeriksaan (mg / dL)	Keterangan
1.	R1	238	Tinggi
2.	R2	87	Normal
3.	R3	215	Tinggi
4.	R4	102	Normal
5.	R5	134	Normal
6.	R6	204	Tinggi
7.	R7	196	Sedang
8.	R8	122	Normal
9.	R9	97	Normal
10.	R10	105	Normal

11.	R11	82	Normal
12.	R12	249	Tinggi
13.	R13	189	Sedang
14.	R14	158	Sedang
15.	R15	205	Tinggi
16.	R16	174	Sedang
17.	R17	236	Tinggi
18.	R18	90	Normal
19.	R19	172	Sedang
20.	R20	198	Sedang

Berdasarkan tabel V. 2 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan trigliserida pada Mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Junk Food), terdapat hasil yang Abnormal yaitu sebanyak 12 sampel (R1, R3, R6, R7, R12, R13, R14, R15, R17, R19, R20) dari 20 sampel tersebut terdapat 6 sampel dengan kadar trigliserida yang tinggi yaitu pada sampel (R1, R3, R6, R12, R15, R17).

b. Persentase

Pada penelitian ini juga dilakukan perhitungan persentase kadar trigliserida yang diperoleh dari mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*).



Gambar V. 1 Persentase kadar trigliserida

Berdasarkan Gambar V. 1 persentase gambaran kadar trigliserida pada mahasiswa D3 TLM Angkatan 2022 yang mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) didapatkan hasil kadar trigliserida yang tinggi pada 6 sampel (30%) dari 20 sampel, kemudian didapatkan kadar trigliserida yang sedang pada 6 sampel (30%) dari 20 sampel dan didapatkan kadar trigliserida yang normal pada 8 sampel (40%) dari 20 sampel penelitian.

Dari data diatas didapatkan sejumlah 34 mahasiswa bersedia dalam mengisi kuisioner dalam penelitian ini. Sejumlah 14 mahasiswa tidak dapat dimasukan kedalam penelitian dikarenakan mahasiswa atau responden tersebut tidak mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) lebih dari sama dengan 7 kali/minggu sehingga tidak dapat dimasukkan kedalam tsampel penelitian ini setelah dilakukan tekning sampling menggunakan purvosive sampling. Sebanyak 20 mahasiswa atau responden yang memenuhi kriteria dari teknik sampling tersebut yaitu memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sehingga dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di laboratorium Klinik Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri pada tanggal 6 Maret – 8 Maret 2024 didapatkan hasil kadar

trigliserida pada mahasiswa yang mengkonsumsi junk food sebanyak 6 responden (30%) memiliki kadar trigliserida tinggi, sebanyak 6 responden (30%) memiliki kadar trigliserida sedang dan 8 responden (40%) memiliki kadar trigliserida normal.

Berdasarkan data diatas 12 responden (60%) memiliki peningkatan kadar trigliserida disebabkan responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi junk food berlebih dan tidak diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang berserat dan bergizi. Dimana pada penelitian yang dilakukan oleh (Izhar, 2020) ini terdapat peningkatan kadar trigliserida disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji seperti ayam krispi. Responden merupakan mahasiswa yang masih aktif dalam kegiatan kampus serta masih dalam usia yang produktif sehingga tidak dapat mempengaruhi kadar trigliserida dalam darah secara signifikan (Setiawan *et al.*, 2017). Responden yang melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dapat mencegah kenaikan kadar trigliserida yang tinggi, sehingga terdapat beberapa responden yang memiliki kadar trigliserida yang normal (Izhar, 2020). Sebagian besar responden mendapatkan sumber lemak dari makanan yang digoreng menggunakan minyak yang berulang-ulang dimana penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Praktikawati *et al.*, 2018).

Pada hasil penelitian 8 sampel (40%) yaitu kadar trigliserida yang normal, menurut peneliti dalam hal ini selain karena pola makan yang dapat berbeda yang dikonsumsi oleh respondent dapat dilihat makanan selain junk food yang dikonsumsi merupakan makanan sehat.. Dalam penelitian (Sinulingga, 2019) terdapat penurunan kadar trigliserida dalam darah dikarenakan kandungan serat yang dikonsumsi lebih tinggi, serat yang larut dalam air dapat memperlambat perjalanan makanan dalam usus, pada penelitian ini juga terdapat penurunan kadar trigliserida secara signifikan. Selain itu aktivitas yang dilakukan responden seimbang antara makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan contohnya berolahraga, tidak merokok dan mengkonsumsi minuman yang beralkohol (Sari *et al.*, 2018).

KESIMPULAN

Pada penelitian dengan judul Gambaran Kadar Trigliserida pada D3 TLM Angkatan 2022 Di IIK Bhakti Wiyata Kediri yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) didapatkan 30% mahasiswa Angkatan 2022 yang mengkonsumsi junk food mempunyai nilai trigliserida yang sedang dan 30% mahasiswa Angkatan 2022 yang mengkonsumsi junk food mempunyai nilai trigliserida yang tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memfasilitasi penelitian dan rekan-rekan yang telah membantu dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Farizal, J., Marlina, L., & Halimatussa'diah, D. (2019). Hubungan Kadar Trigliserida dengan Mahasiswa Obesitas. *Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jalan Indra Giri No.03 Padang Harapan, Bengkulu*, 14.
- Hadiyuni, M. K., Purwani, L. E., & Nugrohowati, N. (2021). *Analisa Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2020*. 16(April), 20–26.
- Izhar, M. D. (2020). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food , Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi*. 5(1), 1–7.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji

- Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Maditias, G. (2015). Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini. *Jurnal Majority*, 4(November), 117–120.
- Praktikawati, F. A., Faizah, S. N., Latifah, U., & Afifah, D. N. (2018). Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar Terhadap Junk Food. *Jurnal Pendidikan Biologi. Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar*, 1(1), 18–22. <http://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-kesehatan/article/view/289/199>
- Sari, N. N. P., Sukraniti, D. P., & Suantera, I. M. R. (2018). Frekuensi Konsumsi Junk Food, Status Gizi dan Usia Menarche pada Siswi SMP Dharma Praja Kabupaten Badung Provinsi Bali. *Poltekkes Denpasar*, 8(1), 2. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/941/3/BAB 2.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/941/3/BAB%202.pdf)
- Setiawan, B., Widada, S. T., & Sholikhah, I. (2017). Analisis Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa Pengonsumsi Junk Food Di Institusi Pendidikan X Di Kota Yogyakarta Tahun 2016. *Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs,”* 978–979. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/5397>
- Sinulingga, B. O. (2019). Pengaruh konsumsi serat dalam menurunkan kadar kolesterol. *Jurnal Penelitian Sains*, 21(3), 38. <http://ejurnal.mipa.unsri.ac.id/index.php/jps/index>
- Siregar, M. H., Fatmah, F., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Utama Kadar Trigliserida Abnormal Pada Penduduk Dewasa Di Indonesia. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 118–127. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.104>
- Yarah, S., & Benita, M. (2021). Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. In *Jurnal Aceh Medika* (Vol. 5, Issue 2). <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>