

ABSTRAK

Pola hidup pada remaja berbeda seiring dengan perkembangan sosial di mana sering terjadi perubahan pola perilaku, salah satunya pola makan. Saat ini remaja sering mengonsumsi makanan berlemak jenuh tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat meningkatkan kadar kolesterol. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pola makan tidak sehat dengan kadar kolesterol. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D-IV Analis Kesehatan dan besar sampel sebesar 30 responden dengan teknik sampling *purposive sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah pola makan tidak sehat dan variabel dependen adalah kadar kolesterol. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan pemeriksaan kadar kolesterol. Analisis data menggunakan uji *Spearman* dengan signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 responden (53.3%) memiliki pola makan tidak sehat kategori sering dan 10 responden (33.3%) memiliki kadar kolesterol tinggi. Hasil uji *Spearman* dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,05$. Didapatkan nilai sign. 0,022 maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan signifikan antara pola makan tidak sehat dengan kadar kolesterol. Simpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi frekuensi pola makan tidak sehat tinggi lemak jenuh maka semakin meningkatkan kadar kolesterol sehingga perlu mengimbangi dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang rutin, dan memenuhi asupan serat.

Kata Kunci : remaja, lemak jenuh, kadar kolesterol

ABSTRACT

Lifestyles in teenagers differ along with social development where changes in behavioral patterns often occur, one of which is eating patterns. As a teenager, he often consumed highly saturated oily foods. When consumed in large quantities it can increase cholesterol levels. The aim of this research is to analyze the relationship between unhealthy eating patterns and cholesterol levels. This type of research is analytical observational. The population in this study were all D-IV Health Analyst students and the sample size was 30 respondents using a purposive sampling technique. The independent variable of this research is unhealthy eating patterns and the dependent variable is cholesterol levels. This research instrument uses a questionnaire and examination of cholesterol levels. Data analysis used the Spearman test with significance $\alpha < 0.05$. The research results showed that 16 respondents (53.3%) had frequent unhealthy eating patterns and 10 respondents (33.3%) had high cholesterol levels. Spearman test results with a significance value of $\alpha < 0.05$. Obtained value mark. 0.022, then H_0 is rejected, meaning there is a significant relationship between unhealthy eating patterns and cholesterol levels. The conclusion from this research is that the higher the frequency of unhealthy eating patterns high in saturated fat, the higher the cholesterol levels, so this needs to be balanced with a healthy lifestyle such as regular physical activity and adequate fiber intake.

Keywords : teenagers, saturated fat, cholesterol levels