

ABSTRAK

Kolesterol merupakan salah satu elemen lemak dan pasti terdapat di setiap tubuh manusia. Dalam kondisi normal senyawa ini tidak berbahaya. Namun, bersifat merugikan atau menjadi penyakit apabila jumlahnya melebihi batas normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi telur ayam dengan kadar kolesterol dalam darah pada masyarakat di RT 04 RW 02 Desa Betro Kecamatan Sedati Sidoarjo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat analitik cross sectional, populasinya adalah warga yang berumur 20 tahun ke atas, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan sebanyak 48 responden, besar sampel 43 responden diambil secara simple random sampling. Pengumpulan data dengan pemeriksaan dan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik *Mann-whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi telur ayam tidak baik sebagian besar mempunyai kadar kolesterol tinggi (66,7%) dan yang mempunyai kadar kolesterol sedang dan normal jumlahnya sama (16,7%). Hasil uji statistik *Mann-whitney* didapatkan $p = 0,05$ diperoleh hasil $p = 0,001 < \alpha$, sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi telur ayam dengan kadar kolesterol dalam darah.

Simpulan dari penelitian ini adalah semakin tidak baik kebiasaan mengkonsumsi telur ayam maka semakin besar kemungkinan meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Untuk mengendalikan kadar kolesterol hendaknya masyarakat mengurangi konsumsi makanan berlemak, konsumsi makanan berserat, hindari alkohol dan merokok, dan olahraga.

Kata kunci : kebiasaan, kadar kolesterol