

STUDI KORELASI POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA PASIEN STROKE

1. Ardytama Kusuma Yudha, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : ardytama.perawat10@gmail.com
2. Hartin Suidah, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : nshartinsuidah@gmail.com
Korespondensi : ardytama.perawat10@gmail.com

ABSTRAK

Hiperkolesterolemia merupakan gangguan kesehatan yang diakibatkan karena terjadinya penumpukan kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah dan beresiko memicu terjadinya penyempitan saluran pembuluh darah. Proses ini biasanya disebut dengan aterosklerosis. Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol total adalah pola makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan crosssectional. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan sebanyak 29 responden yang diambil menggunakan teknik nonprobability sampling dengan jenis consecutive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kadar kolesterol. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke digunakan uji korelasi rank spearman rho dengan tingkat signifikansi $\alpha : 0,05$. Ada hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan dengan signifikansi p value sebesar 0,000. Kepatuhan penderita hiperkolesterolemia dalam penerapan pola makan, merupakan kunci utama keberhasilan dalam pengendalian kadar kolesterol dalam darah agar berada dalam kondisi optimal terkendali. Dibutuhkan peran berbagai pihak (perawat dan keluarga) untuk memberikan dukungan kepada penderita hiperkolesterolemia dalam penerapan pola makan guna menurunkan resiko terjadinya serangan stroke berulang akibat peningkatan kadar kolesterol yang tidak terkendali

Kata Kunci : Pola Makan, Kadar Kolesterol, Pasien Stroke

1. PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi penyakit menular menjadi penyakit tidak menular akan terlihat jelas pada tahun 2030. Jumlah kesakitan akibat penyakit tidak menular dan kecelakaan akan meningkat, sedangkan penyakit menular akan menurun (Hamna Vonny Lasanuddin et al., 2022). Peningkatan kejadian PTM ini berhubungan dengan faktor risiko akibat adanya perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan yang semakin modern, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup (Saputri & Novitasari, 2021a). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian nasional maupun global. Morbiditas dan Mortalitas PTM semakin meningkat di Indonesia. Data kematian menurut World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta disebabkan oleh PTM. Penyakit kardiovaskular merupakan PTM penyebab kematian terbesar yaitu sebesar 39%., kematian akibat PTM akan terus meningkat di seluruh dunia. Peningkatan terbesar akan terjadi di negara menengah dan miskin. Sebesar 70% dari populasi global akan meninggal akibat PTM seperti jantung, stroke, diabetes mellitus, kanker (Syarfaini et al., 2020). Salah satu PTM yang sering dialami oleh masyarakat adalah hiperkolesterolemia dan penyakit ini merupakan salah satu penyakit kardiovaskular, peningkatan kadar kolesterol dalam darah yang tidak terkontrol berpotensi memicu terjadinya hipertensi dan pada akhirnya menjadikan individu jatuh dalam kondisi stroke (Marlinda et al., 2020).

Data World Stroke Organization menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus baru stroke dan sekitar 5,5 juta kematian terjadi akibat serangan stroke, sekitar 70% penyakit stroke dan 87% kematian dan disabilitas akibat stroke terjadi pada negara berpendapatan rendah dan menengah (Kemenkes RI, 2021). Secara nasional prevalensi stroke di Indonesia pada tahun 2019 berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 10,9% atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang (Kemenkes RI, 2020). Dinas Kesehatan Jawa Timur melaporkan jumlah penderita stroke di wilayah Jawa Timur pada tahun 2018 sebesar 22.463 penderita, pada tahun 2019 sebesar 46.248 penderita, dan pada tahun 2020 sebesar 14.591 penderita. Berdasarkan dari data rekam medik Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan, pada tahun 2019 jumlah pasien stroke yang dilakukan rawat inap sebanyak 123 pasien, akan tetapi pada tahun 2020, jumlah pasien stroke yang dilakukan perawatan mengalami penurunan menjadi 67 pasien. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 6 pasien rawat inap yang mengalami serangan stroke, semuanya mengatakan bahwa seringkali lupa untuk menerapkan pola hidup sehat seperti masih mengonsumsi makanan tinggi lemak dan jarang berolahraga, serta jarang melakukan pengukuran kadar kolesterol dalam darah secara rutin.

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak atau zat lipid dan merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh selain zat gizi lainnya, seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi, selain sebagai salah satu sumber energi, sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang paling dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia (Lestari et al., 2020). Kolesterol secara terus-menerus dibentuk atau disintesis di dalam hati (liver), bahkan sekitar 70% kolesterol dalam darah merupakan hasil sintesis di dalam hati, sedangkan sisanya berasal dari asupan makanan. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon-hormon

steroid (Suarsih, 2020). Semakin tinggi kadar kolesterol maka akan semakin tinggi pula proses aterosklerosis berlangsung. Berbagai penelitian epidemiologi, biokimia maupun eksperimental menyatakan bahwa yang memegang peranan penting terhadap terbentuknya aterosklerosis adalah kolesterol. Telah dibuktikan bahwa konsentrasi LDL kolesterol yang tinggi dalam darah akan menyebabkan terbentuknya aterosklerosis, dan apabila sel-sel otot arteri tertimbun lemak maka elastisitasnya akan menghilang dan berkurang dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya akan terjadi berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, serangan jantung, stroke, dan lain-lain (Anakonda et al., 2019).

Kadar kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah, LDL yang berlebih melalui proses oksidasi akan membentuk gumpalan yang jika gumpalan semakin membesar akan membentuk benjolan yang akan mengakibatkan penyempitan saluran pembuluh darah. Proses ini biasanya disebut dengan aterosklerosis, tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor resiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus (Saputri & Novitasari, 2021b). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan risiko terjadinya aterosklerosis yang merupakan penyebab PJK (penyakit jantung koroner) akan meningkat apabila kadar kolesterol total di dalam darah melebihi batas normal. Beberapa faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol total adalah pola makan dengan tinggi serat, pola makan dengan tinggi lemak, kebiasaan merokok, jenis kelamin, obesitas dan aktifitas fisik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kadar kolesterol dalam darah adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Konsumsi serat dapat membantu menurunkan absorpsi lemak dan kolesterol di dalam darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa diet serat dengan cara mengkonsumsi makanan tinggi kacang polong, termasuk kacang merah, mampu menurunkan kadar kolesterol di dalam darah hingga 10% pada penderita hiperkolesterolemia. Selain itu serat larut air yang difermentasi dalam usus besar akan menghasilkan asam-asam lemak rantai pendek yang dapat menghabiskan sintesis kolesterol hati (Mulyani et al., 2018)

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan crosssectional. Penelitian analitik digunakan karena dalam penelitian ini mencoba untuk melakukan pembuktian adanya hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan jenis consecutive sampling.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu variabel independent dan variabel dependent. Variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini

adalah pola makan. Variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah kadar kolesterol. Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan lembar observasi. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan digunakan uji korelasi rank spearman rho dengan tingkat signifikansi $\alpha : 0,05$. Jika nilai signifikansi yang didapatkan $< 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima yang berarti hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

4. HASIL PENELITIAN

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	31-40 tahun	8	27,6
2	40-50 tahun	17	58,6
3	≥ 51 tahun	4	13,8
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden dalam penelitian ini berusia 40-50 tahun yaitu sebanyak 17 responden (58,6%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini berusia ≥ 51 tahun yaitu sebanyak 4 responden (13,8%)

b. Pendidikan terakhir

Tabel 2. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pendidikan terakhir pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Lulus SMP	2	6,9
2	Lulus SMA	27	93,1
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 27 responden (93,1%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan lulus SMP yaitu sebanyak 2 responden (6,9%)

c. Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pekerjaan pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Swasta	20	69,0
2	Wiraswasta	2	6,9
3	Petani	7	24,1
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini bekerja di sektor swasta yaitu sebanyak 20 responden (69,0%) dan sebagian

kecil responden dalam penelitian ini bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 2 responden (6,9%)

d. Serangan stroke yang dialami

Tabel 4. Karakteristik responden penelitian berdasarkan serangan stroke yang dialami pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	1 kali	21	72,4
2	>1 kali	8	27,6
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami serangan stroke 1 kali yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini mengalami serangan stroke >1 kali yaitu sebanyak 8 responden (27,6%)

e. Pola makan pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan.

Tabel 5. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pola makan (bahan makanan yang dianjurkan) pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak pernah	0	0,0
2	Jarang	23	79,3
3	Sering	6	20,7
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini jarang mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien stroke yaitu sebanyak 23 responden (79,3%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini sering mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien stroke yaitu sebanyak 6 responden (20,7%)

Tabel 6. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pola makan (bahan makanan pemicu stroke) pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak pernah	1	3,4
2	Jarang	2	6,9
3	Sering	26	89,7
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini sering mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke yaitu sebanyak 26 responden (89,7%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini tidak pernah mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke yaitu sebanyak 6 responden (20,7%)

Tabel 7. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan) pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak pernah	0	0,0
2	Jarang	0	0,0
3	Sering	29	100
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan seluruh responden dalam penelitian ini sering mengkonsumsi bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke yaitu sebanyak 29 responden (100%)

- f. Kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Tabel 8. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Bagus	0	0,0
2	Ambang batas atas	8	27,6
3	Kolesterol tinggi	21	72,4
Jumlah		29	100

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori kolesterol tinggi (kadar kolesterol total ≥ 240 mg/dL) yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori ambang batas atas (kadar kolesterol total 200-239 mg/dL) yaitu sebanyak 8 responden (27,6%)

- g. Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan.

Tabel 9. Hubungan pola makan (bahan makanan yang dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Pola makan (bahan makanan yang dianjurkan)	Kadar kolesterol total					
	Ambang batas atas		Kolesterol tinggi		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Tidak pernah	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jarang	2	8,7	21	91,3	23	100
Sering	6	100	0	0,0	6	100
Jumlah	8	27,6	21	72,4	29	100
Koefisien korelasi						0,845
Sig (2-tailed)						0,000

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan jarang mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita stroke hampir seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi

yaitu sebanyak 21 responden (91,3%), dan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas atas yaitu sebanyak 6 responden (100%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,845. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 < signifikansi α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan yang dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Tabel 10. Hubungan pola makan (bahan makanan pemicu stroke) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Pola makan (bahan makanan pemicu stroke)	Kadar kolesterol total					
	Ambang batas atas		Kolesterol tinggi		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Tidak pernah	0	0,0	1	100	1	100
Jarang	0	0,0	2	100	2	100
Sering	8	30,8	18	69,2	26	100
Jumlah	8	27,6	21	72,4	29	100
Koefisien korelasi			0,982			
Sig (2-tailed)			0,000			

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan tidak pernah mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 1 responden (100%), untuk responden yang memiliki pola makan jarang mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 2 responden (100%), dan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke sebagian besar memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 18 responden (69,2%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,982. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 < signifikansi α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan pemicu stroke) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Tabel 11. Hubungan pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan)	Kadar kolesterol total					
	Ambang batas atas		Kolesterol tinggi		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Tidak pernah	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jarang	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Sering	8	27,6	21	72,4	29	100
Jumlah	8	27,6	21	72,4	29	100

Pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan)	Kadar kolesterol total						
	Ambang batas atas		Kolesterol tinggi		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	
Koefisien korelasi						0,981	
Sig (2-tailed)						0,000	

Sumber : data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengonsumsi bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas atas yaitu sebanyak 8 responden (27,6%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,981. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < \text{signifikansi } \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

5. PEMBAHASAN

a. Pola makan pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini jarang mengonsumsi bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien stroke yaitu sebanyak 23 responden (79,3%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini sering mengonsumsi bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien stroke yaitu sebanyak 6 responden (20,7%). Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini sering mengonsumsi bahan makanan pemicu stroke yaitu sebanyak 26 responden (89,7%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini tidak pernah mengonsumsi bahan makanan pemicu stroke yaitu sebanyak 6 responden (20,7%). Dari hasil penelitian didapatkan seluruh responden dalam penelitian ini sering mengonsumsi bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke yaitu sebanyak 29 responden (100%)

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009; Sari & Fadji, 2021). Pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011; Shabah & Dhanny, 2021). Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2002; Wijayanti et al., 2022). Nutrisi

sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Selain karena faktor kekurangan nutrisi, akhir - akhir ini juga muncul penyakit akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat (Astannudinsyah et al., 2020).

Pola makan pada pasien stroke merupakan kebiasaan yang harus menjadi perhatian bagi mereka. Hal ini dikarenakan seorang pasien yang beresiko mengalami serangan stroke harus melakukan diet sehat yaitu menghindari makanan tinggi kolesterol terutama makanan yang berlemak, cara mengkonsumsi makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, waktu makan dan kecukupan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Pola makan ini sendiri dipengaruhi oleh pekerjaan yang dimiliki pasien stroke. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini bekerja di sektor swasta yaitu sebanyak 20 responden (69,0%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 2 responden (6,9%). Bekerja di sektor swasta setidaknya menjadikan pasien stroke memiliki kemampuan dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga mereka. Hal ini juga dibuktikan dengan keikutsertaan pasien stroke dalam penelitian sebagai peserta jaminan kesehatan. Pendapatan yang dimiliki dari hasil bekerja atau bahkan aktivitas pekerjaan yang mereka lakukan memiliki pengaruh kepada resiko terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Seorang pekerja atau seseorang yang disibukkan dengan aktivitas pekerjaan seringkali melupakan diet sehat yang harus mereka lakukan. Perilaku seperti ini berpotensi untuk memicu terjadinya kenaikan kadar kolesterol dalam darah. Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas fisik yang harus dilakukan, akan semakin berpotensi untuk memicu terjadinya kenaikan kadar kolesterol dalam darah

b. Kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori kolesterol tinggi (kadar kolesterol total ≥ 240 mg/dL) yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori ambang batas atas (kadar kolesterol total 200-239 mg/dL) yaitu sebanyak 8 responden (27,6%)

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang berada pada tiap sel didalam tubuh. Kolesterol berfungsi sebagai materi awal untuk pembentukan cairan empedu, dinding sel, vitamin, dan hormon-hormon tertentu, seperti hormon seks dan lainnya (Gondosari, 2010; Suarsih, 2020). Kolesterol beredar didalam darah dan sangat diperlukan oleh tubuh, tetapi kolesterol lebih akan menimbulkan masalah terutama pada pembuluh darah jantung dan otak (stroke). Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana meningkatnya konsentrasi kolesterol dalam darah yang melebihi nilai normal (Guyton & Hall, 2008; Anakonda et al., 2019). Hiperkolesterolemia dapat mengakibatkan penumpukan plak pada pembuluh darah yang disebut aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah, sehingga suplai darah ke otak juga akan mengalami penurunan dan akan berpeluang besar untuk terjadinya penyakit stroke.

Peningkatan kadar kolesterol dalam darah diatas batas normal dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kolesterol dalam darah diantaranya adalah usia dan jenis kelamin. Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden dalam penelitian ini berusia 40-50 tahun yaitu sebanyak 17 responden (58,6%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini berusia ≥ 51 tahun yaitu sebanyak 4 responden (13,8%). Peningkatan kadar kolesterol dalam batas tertentu merupakan hal alami yang terjadi dalam proses penuaan. Dengan kata lain, semakin tua seseorang, maka semakin banyak waktu yang dimiliki oleh seseorang untuk berpotensi mengalami gangguan kesehatan karena terjadinya penurunan fungsi-fungsi organ tubuh. Kadar kolesterol meningkat tinggi seiring usia pada pria dan wanita. Pada pria kadar kolesterol tinggi terlihat pada usia antara 45 sampai 54 tahun. Sedangkan pada wanita, kadar kolesterol tertinggi pada usia 55 sampai 64 tahun. Dengan bertambahnya usia, seorang penderita hiperkolesterolemia harus menyadari bahwa dalam dirinya sedang terjadi proses menua dimana proses ini tidak dapat dihentikan atau dihambat dengan obat-obatan atau metode tertentu. Hal ini juga dapat diartikan bahwa ketika seseorang berada dalam usia produktif, maka orang tersebut harus mulai menerapkan pola hidup sehat. Dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, maka fungsi dari setiap organ tubuh terutama hati dan sistem pencernaan masih akan sanggup bekerja dengan optimal meskipun pada akhirnya juga akan mengalami penurunan kinerja. Namun proses melambatnya penurunan fungsi organ tubuh ini juga menjadikan individu akan semakin optimal dalam kehidupan dan aktivitas yang mereka miliki.

c. Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan jarang mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita stroke hampir seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 21 responden (91,3%), dan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas atas yaitu sebanyak 6 responden (100%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,845. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 < signifikansi α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan yang dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan tidak pernah mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 1 responden (100%), untuk responden yang memiliki pola makan jarang mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke seluruhnya memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 2 responden (100%), dan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke sebagian besar memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 18 responden (69,2%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,982. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 <

signifikansi α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan pemicu stroke) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang memiliki pola makan sering mengonsumsi bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori ambang batas atas yaitu sebanyak 8 responden (27,6%). Dari hasil uji korelasi rank spearman rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,981. Karena nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < \text{signifikansi } \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan (bahan makanan yang tidak dianjurkan) dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan

Hasil peneliti ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dkk (2015; Saputri & Novitasari, 2021a) tentang hubungan pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol pada lansia di Jebres Surakarta. Dari hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol yakni semakin tinggi makanan berlemak semakin tinggi pula kadar kolesterol dengan p value sebesar 0,000. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Ouslan (2016) tentang hubungan pola makan dan kadar kolesterol pada penderita stroke. Dari hasil uji chi square dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai X^2 hitung sebesar $6,9633 > X^2$ tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada penderita stroke di RSUD Arga makmur Kabupaten Bengkulu Utara.

Kolesterol pada dasarnya merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Sumber utama kolesterol berasal dari organ hati (sekitar 70%) dan sisanya bersumber dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kolesterol dalam kadar normal jelas berdampak positif bagi tubuh, namun bila sudah melewati batas normal maka akan timbul dampak negatif bagi kesehatan, terutama dalam jangka panjang. Kolesterol itu sendiri terbagi menjadi beberapa macam yaitu kolesterol HDL, kolesterol LDL dan trigliserida. Kadar kolesterol HDL yang tinggi dalam darah (sekitar 40 mg/dL atau lebih) baik untuk kesehatan. Sebaliknya, kadar LDL yang tinggi (100 mg/dL atau lebih) merupakan pertanda buruk. Penumpukan LDL pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah (arteriosklerosis) dan menyumbat aliran darah yang bisa berakibat fatal karena memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kolesterol LDL-C (kolesterol jahat) adalah faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah (cardiovascular disease atau CVD). Di Indonesia, dari hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2019 juga melaporkan bahwa stroke, hipertensi, dan penyakit jantung iskemik menempati proporsi terbesar (27,3%) sebagai penyebab kematian pada semua umur. Artinya, kolesterol sebagai pemicu terjadinya penyakit tersebut dapat menyerang siapa saja, tidak peduli tua dan muda.

Penyebab utama penyakit jantung dan stroke di Asia Pasifik adalah konsumsi gula dan lemak terlalu banyak, malas bergerak, dan paparan polusi berlebih, serta adanya radikal bebas. Kondisi ini diperparah lagi dengan kebiasaan manusia yang menginginkan semua hal serba praktis sehingga cenderung tidak aktif dan sedikit bergerak. Upaya menekan angka kematian akibat CVD ditempuh melalui penanganan tepat, yang meliputi diet (pengaturan makan), olahraga teratur, dan pengobatan di bawah pengawasan dokter. Selain menurunkan kadar kolesterol, pengobatan dapat mencegah serangan jantung atau stroke yang dipicu oleh pecahnya bisul pembuluh darah. Pengobatan juga dimaksudkan untuk mencegah terbentuknya bisul pada pembuluh darah. Tingginya kadar kolesterol LDL seseorang menempatkan orang tersebut sebagai golongan berisiko tinggi CVD. Salah satu upaya terapi yang ditempuh adalah menurunkan kadar kolesterol LDL. Uji klinik mengungkapkan bahwa terapi penurunan kolesterol LDL, khususnya menggunakan terapi statin, dapat menurunkan risiko CVD. Sayangnya, pencapaian target kolesterol LDL sesuai anjuran nampaknya masih menjadi tantangan bagi para tenaga medis dan pasien.

Banyak bukti yang menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kolesterol darah yang dimiliki maka akan semakin besar pula kesempatan yang dimiliki individu dalam menurunkan risiko serangan penyakit. Apalagi jika disertai perubahan gaya hidup, akan semakin menurunkan risiko terkena serangan jantung atau stroke. Walaupun korelasi langsung antara tingginya kadar kolesterol LDL dengan penyakit jantung koroner dan stroke sudah terbukti, penelitian ini memberikan informasi bahwa kepatuhan yang dimiliki penderita hiperkolesteolemia masih jauh dari yang diharapkan. Padahal usaha-usaha tersebut merupakan salah satu upaya untuk menurunkan faktor risiko terjadinya CVD. Bagaimanapun baiknya pengobatan yang dilakukan dan tenaga medis (dokter, perawat, tenaga gizi dan lainnya) dalam melakukan pengawasan dan pemantauan, jika pasien yang bersangkutan tidak memiliki kesadaran untuk menurunkan kadar kolesterol yang dimiliki dengan cara menerapkan pola makan dan pola hidup sehat, maka dapat dipastikan pengobatan cenderung mengalami kegagalan. Hal ini diperlukan kerja sama berbagai pihak, terutama niat baik pasien untuk dapat memperoleh hasil yang direncanakan. Serangan jantung dan stroke terutama disebabkan oleh atherosklerosis (penumpukan lemak) pada dinding pembuluh darah yang mensuplai jantung dan otak. Deposit lemak yang bertumpuk menyebabkan terbentuknya lesi yang semakin lama akan semakin membesar dan menebal sehingga mempersempit pembuluh darah dan menghambat aliran darah. Akhirnya, pembuluh darah akan mengeras dan bersifat kurang lentur. Gangguan kardiovaskular yang disebabkan atherosklerosis dikaitkan dengan berkurangnya aliran darah. Akibatnya, jantung dan otak tidak menerima suplai darah yang cukup. Hambatan aliran darah selanjutnya dapat berakibat pada episode kardiovaskular yang lebih serius, termasuk serangan jantung dan stroke. Adanya sumbatan darah juga dapat menyebabkan terjadinya robekan jaringan di pembuluh darah yang kemudian akan membengkak dan dapat menghambat seluruh pembuluh darah sehingga mengakibatkan serangan jantung atau stroke

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dirumuskan beberapa simpulan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut :

- a. Pola makan pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini jarang mengkonsumsi bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien stroke yaitu sebanyak 23 responden (79,3%), sebagian besar responden dalam penelitian ini sering mengkonsumsi bahan makanan pemicu stroke yaitu sebanyak 26 responden (89,7%) dan dari hasil penelitian didapatkan seluruh responden dalam penelitian ini sering mengkonsumsi bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke yaitu sebanyak 29 responden (100%)
- b. Kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori kolesterol tinggi (kadar kolesterol total ≥ 240 mg/dL) yaitu sebanyak 21 responden (72,4%) dan sebagian kecil responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori ambang batas atas (kadar kolesterol total 200-239 mg/dL) yaitu sebanyak 8 responden (27,6%)
- c. Ada hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada pasien stroke di Ruang Sedap Malam Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah Lamongan dengan signifikansi p value sebesar 0,000

7. SARAN

- a. Bagi perawat

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dijadikan sebagai informasi mengenai pentingnya pemberian informasi mengenai pengaturan pola makan untuk pengendalian kadar kolesterol pada penderita stroke kepada pasien dan keluarga agar selalu memperhatikan pola makan yang dilakukan saat dirumah.

- b. Bagi penderita stroke

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dijadikan sebagai informasi mengenai pentingnya melakukan kontrol terhadap makanan yang dikonsumsi untuk membantu pasien stroke dalam melakukan pengendalian kadar kolesterol dalam darah guna menghindarkan pasien stroke dari resiko serangan stroke berulang

8. DAFTAR PUSTAKA

- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.106>
- Astannudinsyah, Rusmegawati, & Negara, C. K. (2020). Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan Vol 5, No.2. 2020 ISSN : *Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2). <http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/download/129/128>
- Hamna Vonny Lasanuddin, Rosmin Ilham, & Rianti P. Umani. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22–34. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.566>
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. P2PTM

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
Kemenkes RI, K. K. R. I. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementerian Kesehatan RI*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Lestari, R. P. I., Harna, H., & Novianti, A. (2020). HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN TINGKAT KECUKUPAN SERAT DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PASIEN POLIKLINIK JANTUNG. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 39–46.
- Marlinda, R., Dafriani, P., & Irman, V. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 7(2), 108–113.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132.
<https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021a). Hubungan Pola konsumsi Dengan Kadar Kolesterol Masyarakat Di Kota Bandar Lampung. *Serambi Sainia Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 9(1), 8–22.
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021b). Hubungan Usia Dengan Kadar Kolesterol Masyarakat Di Kota Bandar Lampung. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 12(2), 238. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v12i2.4453>
- Sari, I., & Fadjri, K. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Batoh Kecamatan Lueng Bata Kota Banda Aceh Tahun 2021. 4(2), 106–110.
- Shabah, Z. M., & Dhanny, D. R. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), 48. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.48-53>
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>
- Syarfaini, Ibrahim, I. A., & Yuliana. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolestrol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Wijayanti, E., Indriyati, R., Khasanah, U., Kedokteran, F., Swadaya, U., & Jati, G. (2022). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Kejaksan Kota Cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8(2), 1–6.