

## ABSTRAK

Kadar Koleserol total di dalam darah sangat berpengaruh terhadap pembentukan plak pada dinding pembuluh darah. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol adalah usia, pola makan, obesitas, olahraga, dan paparan asap rokok . Kadar kolesterol yang melebihi batas normal akan memicu terjadinya proses aterosklerosis yang merupakan manifestasi klinis dari Penyakit Jantung Koroner. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pola makan dan paparan asap rokok dengan kadar kolesterol total. Pola makan yang dimaksud adalah pola makan tinggi lemak dan serat.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian *case control* . Sampel penelitian ini sebesar 56 orang. Sampel diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi FFQ dan kuisisioner mengenai paparan asap rokok. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi-Square* dan Epi Info.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan tinggi serat ( $p= 0,030$ ) dengan kadar kolesterol total sedangkan usia ( $p=1,00$ ) , pola makan tinggi lemak ( $p= 0,285$ ) , tipe perokok ( $p= 0,180$ ), lama paparan asap rokok ( $p= 0,259$ ) tidak ada hubungan dengan kadar kolesterol total. Hasil uji statistik besar risiko didapatkan bahwa responden yang memiliki pola makan tinggi serat dalam kategori jarang berisiko 4 kali mengalami kadar kolesterol yang tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan tinggi serat dalam kategori sering (  $OR=4$  ;  $CI= 1,28<OR<12,4$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden yang memiliki pola makan tinggi serat dalam kategori jarang dapat menyebabkan kadar kolesterol total dalam darah tinggi. Sebaiknya diberikan tambahan informasi kepada masyarakat untuk peduli terhadap faktor risiko dari kadar kolesterol total yang meliputi pola makan tinggi lemak, pola makan tinggi serat, dan kebiasaan merokok.

Kata kunci : pola konsumsi, paparan asap rokok, kadar kolesterol total, penyakit jantung koroner