

Survey Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Pemeriksaan Kadar

Kolesterol Siswa 3 SMU di Yogyakarta

YM Lauda Feroniasanti, Program Studi Pendidikan Biologi FKIP, Universitas Sanata Dharma. Alamat korespondensi: Kampus III Paingan, Maguwoharjo, Yogyakarta. Email: feroniasanti@gmail.com

Abstrak

Perkembangan perekonomian di Yogyakarta salah satunya adalah hadirnya banyak pusat perbelanjaan besar yang dilengkapi dengan berbagai gerai makanan cepat saji yang menyajikan aneka hidangan, fasilitas, dan kenyamanan. Perkembangan perekonomian tersebut juga membawa perubahan pada kondisi sosial dan ekonomi masyarakat termasuk pada kaum muda. Antusiasme kaum muda terhadap hadirnya gerai-gerai tersebut dapat berakibat pada perubahan pola konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak yang dikhawatirkan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 33,68% responden menyukai makanan cepat saji dan 92,63% responden mengkonsumsinya dengan frekuensi ≤ 3 kali/minggu. Rata-rata kadar kolesterol total yang terdeteksi adalah 162,87 mg/dL dimana hasil tersebut masih berada dalam kisaran normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi kaum muda belum memberikan dampak negatif pada kadar kolesterol darah. Kadar kolesterol sebagian siswa terdeteksi dalam kisaran rendah yaitu di bawah 130 mg/dL. Pemeriksaan pada beberapa siswa menunjukkan kadar kolesterol yang

tinggi, yaitu diatas 200 mg/dL dimana angka tersebut berada pada kisaran resiko tinggi penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner. Perlu dilakukan sosialisasi mengenai gizi seimbang kepada kaum muda untuk meningkatkan kewaspadaan dan kepedulian terhadap makanan yang dikonsumsi, untuk mengurangi terjadinya resiko penyakit degeneratif di usia dini.

Kata kunci: pola konsumsi, makanan cepat saji, kolestrol

Abstract

An example of economic growth in Yogyakarta is development numbers of new shopping malls which completed with many fastfood restaurant that provide variance of menu, facilities, and cozy environment. This economic development also make changes on social and economy condition including on young generation or teenagers. Teenage enthusiasm on fastfood restaurants could change their lipid consumption pattern which feared to elevate total cholesterol level in the body. Result of this research showed that 33.68% of respondents liked fastfood menu and 92.63% of respondents consumed it ≤ 3 times/week. The average of detected total cholesterol is 162.87 mg/dL which is in normal range of cholesterol level. It showed that teenage's food consumption pattern was not give negative influence to blood cholesterol level yet. Some of respondents had low cholesterol level, which was under 130 mg/dL. Few of respondents showed high blood cholesterol level, which was over 200 mg/dL. This level of cholesterol could

increase risk of degenerative disease as coronary heart disease. There is need of balanced nutrition socialization to young generation to increase awareness and care for food consumption to reduce risk of degenerative disease in early age.

Keywords: consumption pattern, fastfood, cholesterol

Pendahuluan

Pembangunan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta saat ini semakin berkembang, salah satunya adalah pembangunan pusat perbelanjaan dan mall. Di satu sisi, perkembangan pembangunan tersebut mencerminkan peningkatan perekonomian Yogyakarta. Namun di sisi lain, daya tarik pusat perbelanjaan telah membawa masyarakat terutama kaum muda kepada budaya konsumerisme (Zamroni, 2007).

Pusat perbelanjaan dan mall menghadirkan banyak varian restoran dan jenis makanan cepat saji. Variasi makanan cepat saji dan kenyamanan lokasi merupakan nilai jual yang ditawarkan oleh para pemilik usaha. Daya tarik tersebut mengundang antusiasme kaum muda untuk mengunjungi dan mencoba berbagai variasi makanan yang tersedia. Peningkatan frekuensi kaum muda untuk mengunjungi tempat-tempat tersebut dapat disertai kemungkinan konsumsi makanan atau diet yang tidak sehat serta konsumsi kalori yang berlebihan. Beberapa makanan cepat saji memiliki kandungan kolesterol yang tinggi. Konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol tinggi dengan frekuensi yang cukup sering dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Hal tersebut

menjadi faktor resiko penyebab terjadinya penyakit degeneratif salah satunya adalah penyakit jantung koroner. National Heart, Lung, and Blood, U.S. National Institute of Health (2009), menjelaskan bahwa penyakit jantung koroner merupakan penyakit gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena adanya penyempitan pada pembuluh darah koroner. Penyempitan pembuluh darah ini disebabkan adanya timbunan kolesterol pada pembuluh darah sehingga menimbulkan plak dan menghambat aliran darah ke otot jantung.

Kolesterol merupakan salah satu molekul penting yang terdapat di dalam tubuh manusia. Molekul ini berperan dalam sintesis berbagai hormon, pembentukan vitamin D, melapisi sel saraf, serta dalam berbagai proses metabolisme. Sintesis kolesterol dalam tubuh terjadi di hati. Peningkatan kadar kolesterol di dalam tubuh juga dipengaruhi oleh kadar kolesterol dari makanan yang dimakan. Pada kondisi diet rendah kolesterol, sebanyak 20 – 33% kadar kolesterol pada serum berasal dari makanan yang dikonsumsi. Jumlah tersebut meningkat dengan pesat hingga mencapai 74 – 90% pada kondisi diet tinggi kolesterol (Lewis, 1959). Pada manusia, kadar kolesterol darah berkisar 100 – 300 mg/dl. Penduduk di negara-negara Asia memiliki kadar kolesterol darah lebih rendah daripada penduduk Eropa dan Amerika, yaitu kurang dari 200 mg/dl (Charlton-Menys dan Durrington, 2007).

Seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan pola hidup menyebabkan terjadinya pergeseran usia yang rentan terserang penyakit jantung koroner. Berdasarkan data dari Yayasan Jantung Indonesia, prevalensi penderita penyakit jantung adalah 7 – 12% per tahun, dan 50% dari jumlah tersebut

menyerang usia produktif yaitu berkisar 30 – 50 tahun. Diet tinggi lemak dan kurang olah raga merupakan faktor resiko penyebab penyakit jantung koroner (Laseduw, 2013).

Metode Penelitian

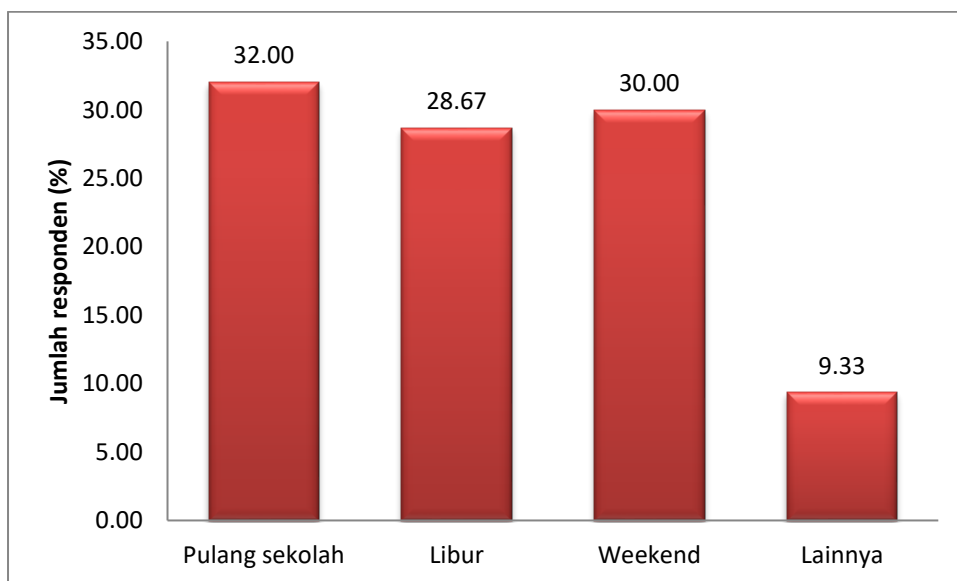
Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui kaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol total darah sewaktu. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI di tiga SMA di Yogyakarta, yaitu SMA Stella Duce I, SMA Negeri 8, dan SMA Pangudi Luhur Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan adalah 94 sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan instrumen kuisioner serta pemeriksaan kadar kolesterol total darah sewaktu dengan menggunakan *Rapid test cholesterol kit* (Multi Care, *Biochemical Systems International*). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan mengaitkan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol sewaktu yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

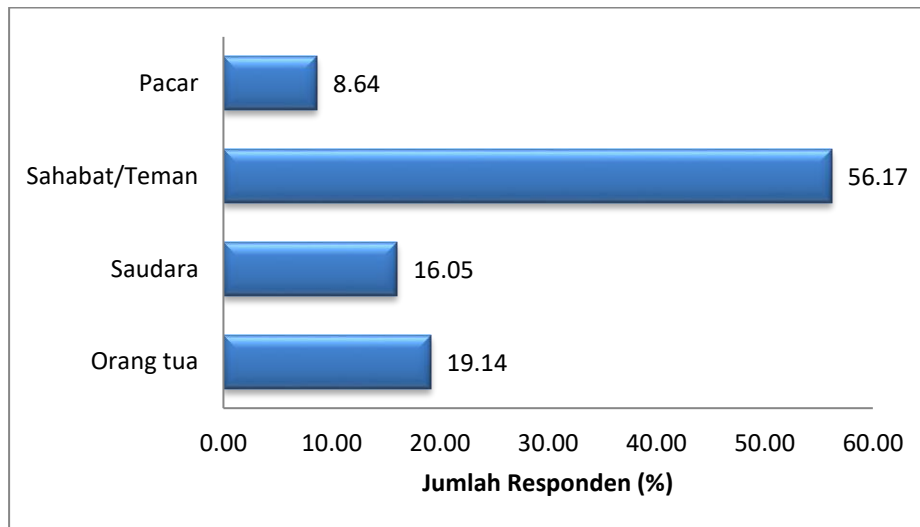
Daerah Istimewa Yogyakarta dikenal sebagai Kota Pelajar, dimana banyak kaum muda dari berbagai daerah tinggal di Yogyakarta untuk mengenyam pendidikan. Perkembangan pembangunan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta membawa perubahan pada kondisi sosial dan ekonomi masyarakat, termasuk pada kaum muda. Hadirnya banyak pusat perbelanjaan yang dilengkapi

dengan berbagai gerai makanan cepat saji serta kenyamanan tempat menciptakan budaya baru yang sering dikenal dengan istilah nongkrong.

Berbagai kegiatan dapat dilakukan ketika mengunjungi gerai-gerai tersebut, diantaranya untuk mengerjakan tugas, mengobrol, mencari fasilitas internet, atau sekedar ikut arus atau ajakan teman-teman supaya tidak dianggap ketinggalan jaman. Dari penelitian yang dilakukan terhadap siswa-siswa kelas XI di 3 SMA di Yogyakarta menunjukkan bahwa 32% siswa melakukan kegiatan tersebut setelah pulang sekolah, 30% melakukannya pada akhir pekan, serta 28,67% pada hari libur saja (Gambar 1).



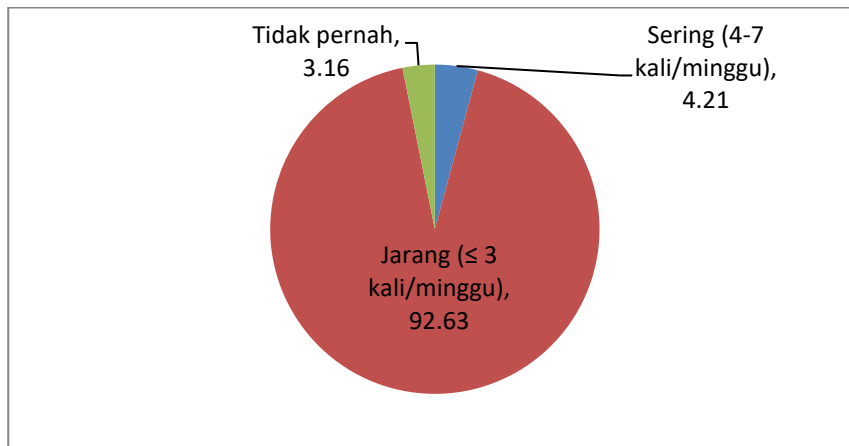
Gambar 1. Persentase waktu pelaksanaan kegiatan kaum muda di berbagai gerai makanan atau minuman.



Gambar 2. Persentase *partner* dalam mengunjungi gerai makanan dan minuman

Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengunjungi berbagai gerai makanan atau minuman tersebut bersama sahabat atau teman. Data tersebut menggambarkan bahwa pergaulan dengan teman-teman memberikan pengaruh yang besar terhadap gaya hidup kaum muda. Berbagai kegiatan dan kebiasaan yang dilakukan tersebut dapat berakibat pada pola konsumsi makanan serta asupan gizi kaum muda.

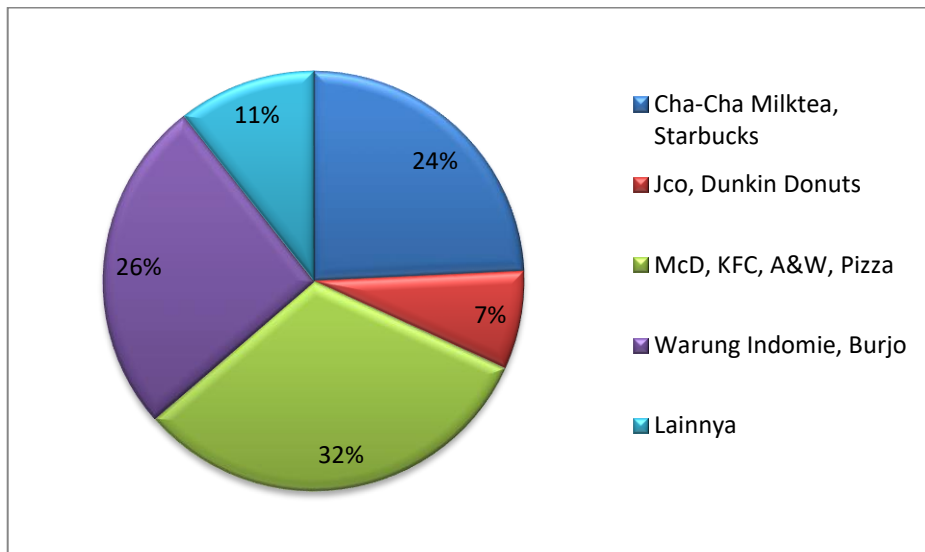
Dari hasil penelitian diketahui bahwa 33,68% responden menyukai makanan cepat saji, dan 92,63% responden mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi ≤ 3 kali/minggu (Gambar 3).



Gambar 3. Persentase frekuensi konsumsi makanan cepat saji

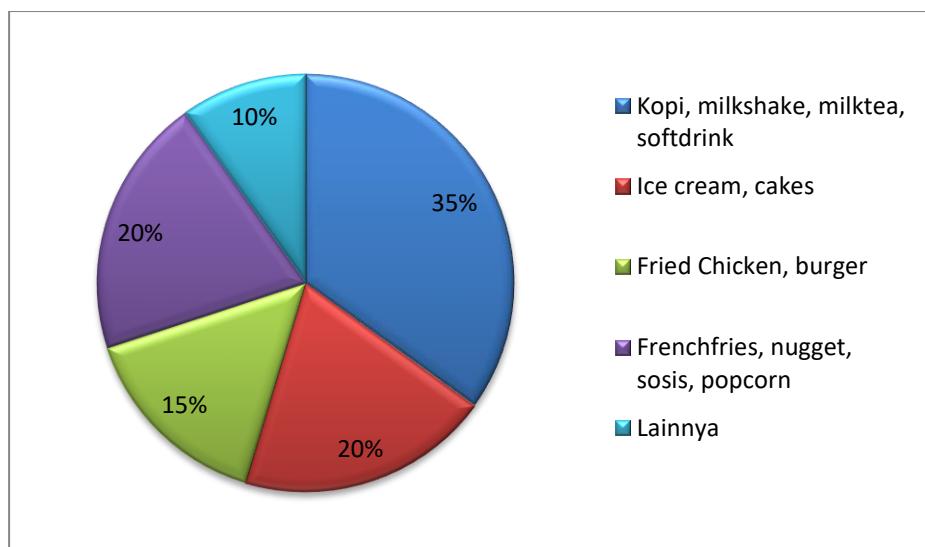
Berbagai gerai makanan cepat saji memberikan variasi jenis makanan serta minuman yang mengundang selera kaum muda. Tak jarang makanan dan minuman yang disediakan memiliki kandungan gula dan lemak yang cukup tinggi. Apabila frekuensi konsumsi makanan serta minuman tersebut cukup tinggi, dapat beresiko terhadap ketidakseimbangan kadar senyawa-senyawa tersebut dalam darah. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus menerus sejak masih muda, dikhawatirkan akan menimbulkan resiko dini terjadinya berbagai penyakit degeneratif.

Data gerai-gerai makanan cepat saji yang diminati kaum muda dapat dilihat pada Gambar 4. Persentase tertinggi minat kaum muda adalah pada gerai makanan cepat saji dengan menu utama adalah ayam goreng, diikuti gerai minuman yang menyediakan aneka olahan kopi serta teh.



Gambar 4. Persentase peminatan responden terhadap gerai makanan cepat saji.

Menu-menu yang disajikan kedua kelompok gerai tersebut diketahui memiliki kadar gula dan lemak yang cukup tinggi. Gambar 5 menunjukkan aneka menu yang digemari kaum muda di gerai-gerai makanan cepat saji.



Gambar 5. Persentase kelompok menu yang digemari responden di gerai makanan cepat saji.

Menu yang paling digemari oleh kaum muda adalah kopi, *milkshake*, *milktea*, dan *softdrink* dengan persentase jumlah responden yang menyukai adalah 35%. *Ice cream* dan *cakes* juga banyak digemari oleh kaum muda. Kedua kelompok menu tersebut diketahui memiliki kandungan gula yang cukup tinggi pada setiap takaran penyajian. Sebuah media berita online pada awal tahun 2016 memberitakan informasi bahwa pada satu gelas minuman di kedai kopi terkemuka yang juga banyak terdapat di Indonesia, ternyata mengandung sebanyak 25 sendok teh gula. Jumlah tersebut hampir tiga kali lipat lebih banyak daripada kebutuhan gula normal satu orang dalam satu hari. Pada Gambar 5 juga dapat diketahui bahwa kaum muda juga menyukai menu kentang goreng, nugget, sosis, popcorn, ayam goreng, serta burger dengan persentase jumlah peminat lebih dari 15%. Kelompok menu tersebut diketahui mengandung lemak dan kolesterol yang cukup tinggi. Dalam satu porsi burger dapat mengandung hingga 140 mg kolesterol dan 51 gr lemak total, sedangkan pada satu porsi ayam goreng cepat saji dapat mengandung hingga 110 mg kolesterol dan 21 gr lemak total. Jumlah tersebut tergolong cukup tinggi untuk satu kali asupan makanan.

Pemeriksaan kadar kolesterol total dalam darah secara rutin dapat dilakukan untuk memantau kondisi kesehatan seseorang. Kolesterol total dalam darah dapat diperiksa dengan *Cholesterol Rapid Test Kit* dengan prosedur yang cukup mudah. Untuk mengetahui kaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol, dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol total darah

sewaktu pada para siswa. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total darah sewaktu ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Pengukuran Kadar Kolesterol Total Darah Sewaktu

	SMA Stella Duce I	SMA Negeri 8	SMA Pangudi Luhur	Jumlah
Jumlah Responden	33	30	31	94
Jumlah Terdeteksi	18	10	8	36
Jumlah Deteksi Lo	15	20	23	58
Kadar Tertinggi	224 mg/dL	201 mg/dL	250 mg/dL	
Rata-rata kadar terdeteksi	159,05 mg/dL	161,3 mg/dL	168,25 mg/dL	162,87

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 41 tahun 2014 mengenai pedoman Gizi Seimbang, kadar kolesterol total darah sewaktu yang normal untuk orang dewasa adalah 160 mg/dL - 200 mg/dL. Kadar kolesterol diatas nilai tersebut memiliki resiko tinggi akan munculnya penyakit atau kelainan fungsi tubuh, seperti penyakit jantung. Dari 94 siswa yang diperiksa, diperoleh data rata-rata kadar kolesterol total darah sewaktu adalah sebesar 162,87 mg/dL. Kadar kolesterol tertinggi yang terdeteksi adalah sebesar 250 mg/dL. Sebagian besar siswa tidak dapat terdeteksi secara pasti kadar kolesterol dalam darahnya, dalam tabel dituliskan sebagai nilai *Lo*. Berdasarkan keterangan pada alat dan bahan yang digunakan, yang dimaksud dengan nilai *Lo* adalah kadar kolesterol dibawah angka 130 mg/dL. Hasil pemeriksaan terhadap para siswa menunjukkan

bahwa sebagian besar siswa memiliki kadar kolesterol yang normal dan beberapa siswa memiliki resiko tinggi penyakit karena tingginya kadar kolesterol.

Asupan kolesterol yang baik dalam satu hari adalah tidak lebih dari 300 mg/dL. Menurut Permenkes No. 41 Tahun 2014, asupan lemak yang dianjurkan adalah 47 gr/hari. Kolesterol total dalam darah meliputi 3 komponen, yaitu *Low Density Lipoprotein* (LDL), *High Density Lipoprotein* (HDL), dan Trigliserida. Dalam tubuh manusia, kolesterol memiliki peranan dalam pembentukan hormon steroid, salah satunya adalah hormon seks, membantu hati dalam memproduksi empedu, dan merupakan komponen utama penyusun membran sel.

Di dalam tubuh, kolesterol dibentuk di hati, namun kadar kolesterol dalam darah juga dipengaruhi oleh asupan kolesterol dalam makanan. Kadar LDL yang tinggi di dalam darah dapat menyebabkan terjadinya atherosklerosis dan dapat menginduksi penyakit jantung koroner. Kadar glukosa darah yang tinggi juga dapat meningkatkan resiko atherosklerosis. Glukosa dapat berikatan dengan LDL dalam darah dan membentuk molekul yang bersifat lebih lengket dan berpotensi untuk menimbulkan plak pada pembuluh darah.

Meskipun hasil pemeriksaan terhadap siswa-siswa kelas XI menunjukkan hasil rata-rata kadar kolesterol total yang masih dalam kisaran normal, namun perlu ditingkatkan kewaspadaan para siswa dan kaum muda secara umum dalam pola konsumsi makanan. Apabila asupan kolesterol dan glukosa terlalu tinggi, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif. Namun, apabila kadar kolesterol dalam tubuh terlalu rendah atau dibawah kisaran normal, maka

fisiologi tubuh juga akan mengalami gangguan. Hal ini dapat menjadi perhatian terutama pada kaum muda yang dalam usia produktif.

Penutup

Pola konsumsi dan kesukaan kaum muda terhadap makanan cepat saji belum berpengaruh pada kadar kolesterol total darah sewaktu. Rata-rata kadar kolesterol total yang terdeteksi masih berada pada kisaran normal. Namun beberapa hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol yang tinggi dimana kondisi tersebut memiliki resiko tinggi untuk penyakit degeneratif. Perlu adanya usaha-usaha untuk meningkatkan kepedulian dan kewaspadaan kaum muda terhadap pola konsumsi makanan dan pentingnya asupan gizi seimbang. Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang ke institusi pendidikan menengah supaya hal ini bisa diterapkan sejak dini dalam kehidupan sehari-hari kaum muda.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, terutama SMA Stece I Yogyakarta, SMA Pangudi Luhur Yogyakarta, dan SMA Negeri 8 Yogyakarta yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di sekolah tersebut.

Daftar Pustaka

Anonim, 2009. *Coronary Heart Disease*. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institute of Health. U.S. www.nhlbi.nih.gov. Diakses pada tanggal 25 Februari 2015.

Charlton-Menys, V dan P.N. Durrington. 2007. Human Cholesterol Metabolism and Therapeutic Molecules. *The Authors. Journal Compilation. Exp. Physiol* 93.1 pp. 27-42.

Laseduw, J. 2013. *Peningkatan Penderita Jantung Koroner Pada Usia Produktif*. <http://www.necturajuce.com/peningkatan-penderita-jantung-koroner-pada-usia-produktif/>. Diakses pada tanggal 25 Februari 2015.

Lewis, B. 1959. *The Metabolism of Cholesterol*. Post Graduate Medical Jurnal.

Zamroni, M.Imam. 2007. Mall, Masyarakat Yogya, dan Budaya Konsumsi. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. Vol. VIII. No.1.