

**ANALISA KADAR TRIGISERIDA PADA KARYAWAN DINAS
PERHUBUNGAN BANGKALAN YANG
MENGKONSUMSI KOPI**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Ahli Madyah Kesehatan**



Oleh :
Wasilatur Rohmah
NIM 18134530046

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN STIKES NGUDIA
HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**ANALISA KADAR TRIGLISERIDA PADA KARYAWAN DINAS
PERHUBUNGAN BANGKALAN YANG
MENGKONSUMSI KOPI**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Wasilatur Rohmah
NIM. 18134530046

Telah disetujui pada tanggal

Kamis, 25 Juni 2021

Pembimbing

Ulva Noviana, M.Kep
NIDN.

ANALISA KADAR TRIGLISERIDA PADA KARYAWAN DINAS PERHUBUNGAN BANGKALAN YANG MENGKONSUMSI KOPI

Wasilatur Rohmah², Yogi Khoirul Abror, S.TR., AK.,M.Imun
*email: wasilahfefny85@gmail.com

ABSTRAK

Kopi merupakan minuman yang berasal dari jenis tanaman tropis dan memiliki kafein namun tidak mengandung alkohol. Trigliserida adalah salah satu jenis lemak bukan kolestrol yang terdapat dalam darah dan berbagai organ tubuh. Makanan dan minuman yang mengandung lemak akan meningkatkan kadar kadar trigliserida dalam darah dan cenderung meningkatkan kolestrol. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kadar trigliserida pada peminum kopi khususnya pada karyawan dinas perhubungan bangkalan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan desain penelitian cross sectional. Teknik yang digunakan purposive sampling dengan populasi 35 orang dan sampel sebanyak 28 karyawan dinas perhubungan bangkalan yang mengkonsumsi kopi.

Hasil yang didapatkan dari 28 sampel menunjukkan bahwa terdapat 7 sampel (25%) kadar trigliseridanya tinggi, 6 responden hasil kadar trigliseridanya batas tinggi, sedangkan 15 responden terdapat hasil trigliseridanya normal. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hasil pemeriksaan kadar trigliserida yang tinggi, batas tinggi dan ada juga yang didapat hasil trigliseridanya normal. Bagi masyarakat disarankan untuk lebih mengurangi mengkonsumsi kopi dan makanan yang berlemak secara berlebihan dan rajinlah berolahraga.

Kata Kunci : kopi, Kadar Trigliserida

1. Judul Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa DIII Analis Kesehatan STIKes Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

ANALYSIS OF TRIGLYCERIDE LEVELS IN BANGKALAN TRANSPORTATION SERVICE EMPLOYEES WHO CONSUME COFFEE

Wasilatur Rohmah², Yogi Khoirul Abror, S.TR., AK.,M.Imun
*email: wasilahhefny85@gmail.com

ABSTRACT

Coffee is a drink that is much favored by the world community, including in Indonesia. The majority of Bangkalan transportation service employees consume coffee. In coffee there are more than a thousand molecules of substances including phenolic compounds, vitamins, minerals, and alkaloids. Cafestol, caffeine, kahweol, and chlorogenic acid are associated with lipid metabolism and theoretically can affect serum lipid profiles. The purpose of this study was to determine triglyceride levels in coffee drinkers, especially in Bangkalan transportation service employees.

The research method used in this research is experimental with a cross sectional research design. The technique used is purposive sampling with a population of 35 people and a sample of 28 employees of the Bangkalan transportation service who consume coffee.

The results obtained from 28 samples showed that 7 samples (25%) had high triglyceride levels, 6 respondents had high triglyceride levels, while 15 respondents had normal triglyceride levels. So it can be concluded that there are high triglyceride levels, high limits and some have normal triglyceride results. It is recommended for the community to further reduce coffee consumption and eat fatty foods in excess and be diligent in exercising.

Keywords :coffee and Triglyceride levels

PENDAHULUAN

Kopi adalah minuman yang banyak disukai oleh semua orang termasuk di Indonesia. Kopi mengandung banyak zat, diantaranya yaitu senyawa fenolik, vitamin, mineral, dan alkaloid. Yang berhubungan dengan metabolisme lipid dan dapat mempengaruhi profil lipid yaitu kafeol, kafein, dan chlorogenic acid.

Kandungan kafeol dan kafein dalam kopi diduga dapat meningkatkan kolesterol total, LDL, trigliserida, dan alanin aminotransferase. Terlalu banyak mengonsumsi kopi dapat menyebabkan gangguan kesehatan karena didalam kopi terdapat banyak senyawa diterpan. efek kopi terhadap kolesterol berbanding lurus dengan jumlah kopi yang dikonsumsi.

Trigliserida merupakan lemak netral yang terbentuk dari tiga asam lemak dan gliserol. Jika ada suatu asam lemak dalam ikatan dan gliserol maka dinamakan monogliserida. Zat energi merupakan fungsi utama trigliserida. Lemak disimpan didalam tubuh dalam bentuk trigliserida.

Kelebihan kadar trigliserida didalam pembuluh darah dapat mengakibatkan kolesterol yang menumpuk yang diketahui sebagai aterosklerosis, adalah faktor resiko utama penyakit jantung koroner dan stroke. Hal hal yang dapat menyebabkan kadar kolesterol didalam darah yaitu keturunan, usia, jenis kelamin, merokok, mengonsumsi alkohol, kurang mengonsumsi sayur dan buah, kelebihan berat badan, diabetes melitus, banyak pikiran atau stres, dan kebiasaan mengonsumsi kopi berlebih. Kadar trigliserida yang baik tidak lebih dari <150 mg/dl. jika kadar trigliserida lebih dari batas normal, dapat membahayakan tubuh karena beberapa lipoprotein yang tinggi juga mengandung kolesterol sehingga dapat menyebabkan hiperkolesterol (Wiwin, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pada tahun 2010 terdapat 77 laki-laki

usia 30-55 tahun yang mengonsumsi kopi menunjukkan hubungan positif meningkatkan kadar apolipoprotein B, kolesterol LDL, dan kolesterol total plasma dengan mengonsumsi kopi lebih dari dua cangkir perhari, tidak disertai dengan peningkatan kolesterol HDL. Maka dari itu, kolesterol HDL tidak dapat mengangkut kelebihan kolesterol total plasma untuk dihancurkan dalam hati. Sehingga terjadi penumpukan kolesterol LDL dalam pembuluh darah (Diarti, dkk, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian berikut menggunakan metode eksperimental yang berarti sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, artinya memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat.

Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Variabel pada penelitian ini adalah kopi yang jika dikonsumsi secara berlebih dapat meningkatkan kadar trigliserida. Penelitian ini menggunakan sampel darah vena yang diambil dari karyawan dinas perhubungan bangkalan yang mengonsumsi kopi.

Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Patologi Klinik STIKes Ngudia Husada Madura pada tanggal 29-30 maret 2021.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian sebagai berikut :

Responden	Hasil Pemeriksaan Triglisierida mg/dl	Keterangan
001	209.5	Tinggi
002	102.9	Normal
003	147.2	Normal
004	95.0	Normal
005	147.7	Normal
006	121.5	Normal
007	102.6	Normal
008	214.1	Tinggi
009	116.1	Normal
010	137.2	Normal
011	156.3	Sedang
012	212.2	Tinggi
013	231.8	Tinggi
014	111.3	Normal
015	128.7	Normal
016	148.3	Normal
017	95.6	Normal
018	166.0	Sedang
019	161.7	Sedang
020	149.0	Normal
021	187.4	Sedang
022	178.4	Sedang
023	150.7	Normal
024	105.8	Normal
025	260.0	Tinggi
026	219.1	Tinggi
027	241.2	Tinggi
028	185.7	Sedang
Rata-rata	160.1	

Berdasarkan hasil pada tabel diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan hasil pemeriksaan kadar triglisierida terdapat nilai rata-rata 160,1 mg/dl. Dari hasil pemeriksaan kadar triglisierida terdapat 7 responden hasil triglisieridanya tinggi, 15 responden hasil triglisieridanya normal, dan 6 responden hasil triglisieridanya melebihi batas normal. Ini sesuai dengan jumlah responden sebanyak 28 orang.

Berdasarkan tabel diatas tentang penelitian Analisa Kadar Triglisierida Pada Karyawan Dinas Perhubungan Bangkalan

Yang Mengkonsumsi kopi dengan jumlah responden sebanyak 28 didapatkan hasil kadar triglisierida tinggi sebanyak 7 responden dan batas tinggi sebanyak 6 responden. Dari hasil wawancara dengan pasien tersebut diatas disebabkan karna responden terlalu sering mengkonsumsi kopi bahkan hampir setiap hari, sering mengkonsumsi makanan berlemak dan tidak berolahraga.

Menurut Diarti, dkk (2016) meningkatnya kadar triglisierida dipengaruhi oleh kafein, karena kafein memecah lemak yang tersimpan didalam tubuh dan mengakibatkan meningkatnya kadar triglisierida. Menurut Diarti, dkk (2016) Kandungan kafein dan kafeol dalam kopi diduga dapat meningkatkan kolestrol total, LDL, triglisierida, dan alanin aminotransferase. Terlalu banyak mengkonsumsi kopi dapat menyebabkan gangguan kesehatan karena didalam kopi terdapat banyak senyawa diterpan. efek kopi terhadap kolestrol berbanding lurus dengan jumlah kopi yang dikonsumsi. Kafein yang terkandung di dalam minyak kopi dapat mengganggu metabolisme dan keseimbangan kolesterol berupa peningkatan kadar kolestrol LDL didalam darah. Kopi juga mengandung kafein yang tinggi. Berbagai efek kesehatan dari kopi terkait dengan aktivitas kafein didalam tubuh. Meningkatnya kadar triglisierida di pengaruhi oleh kafein, karena kafein memecah lemak yang tersimpan dalam tubuh dan mengakibatkan meningkatkan kadar triglisierida. Tingginya kadar triglisierida memicu terjadinya aterosklerosis faktor resiko arteriosklerosis. Menurut Nurbaitillah, dkk (2017) Triglisierida adalah salah satu jenis lemak bukan kolesterol yang terdapat dalam darah dan berbagai organ tubuh. Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak akan meningkatkan kadar triglisierida dalam darah triglisierida cenderung meningkatkan kadar kolesterol minum kopi berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan jumlah kolesterol yang buruk

(LDL). Sedangkan hasil pemeriksaan trigliserida yang normal sebanyak 15 responden. Hasil tersebut didapatkan karena meski pun mereka mengkonsumsi kopi akan tetapi mereka mempunyai pola hidup yang baik seperti sering olahraga, mengatur keseimbangan badan, tidak merokok, memiliki pola makan yang sehat, mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang tinggi glikan serat dan vitamin dan tidak mengkonsumsi makanan berlemak.

SARAN

Bagi pekonsumsi kopi agar tidak mengkonsumsi kopi secara berlebihan, lebih menjaga pola makan dan olahraga dengan teratur, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melaksanakan penelitian dengan menambah jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

Aryawan, A. F. G. (2019).

Identifikasi Keberadaan Telur Cacing Usus Pada Lalapan Sayuran Kubis (*Brassica oleracea*) di Warung Makan Pecel Lele Sepanjang Jalan Kaliurang KM 4,5 - 24 Kota Yogyakarta.

Diarti, Pauzi, Sabariah. 2016. *Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi Tradisional Di Dusun Sembung Daye Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat*. Jurnal Kesehatan Prima. Volume 10, No 1

Ibrizah, Malinda Farikatul. 2017. Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol 70% Biji Rambutan (*Nephelium Lappaceum L.*) Binjai

Terhadap Kenaikan Kadar Hdl Dan Penurunan Kadar Ldl Pada Mencit (*Mus Musculus*) Jantan Yang Diinduksi Streptozotisin. Diakses pada <http://etheses.uinmalang.ac.id/10738/1/13620122.pdf>

Khakim, L. (2016). Efek Pemberian Kopi Terhadap Glukosa Darah Dan Laktat Darah Selama Dan Sesudah Aktifitas Fisik Submaksimal. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 162-165.

Kholidha, A. N., Tien, T., Aritrina, P., & Nirmala, F. Hubungan Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Daerah Pesisir Kota Kendari. *MEDULA*, 5(2).

Lestari, E. T. (2017). *Perbedaan Kadar Trigliserida Serum dari Darah yang Dibekukan Sebelum Dicentrifuge dan Langsung Dicentrifuge* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Meiga, T.W., 2018. Gambaran kadar kolestrol LDL (low density lipoprotein) pada peminum kopi di dusun ketapang lor RT 17/RW 007 desa

kudubanjarkecamatan ku-
du kabupaten jombang.

Sukri, F.,2020. Analisa kadar trigliserida
pada pengkonsumsi
minuman
beralkoholdusia15-18
tahun didesalobuk
bangkalan.

