

## ABSTRAK

**Nisa, Zeani Nur. 2020. *Gambaran Asupan Serat, Asupan Lemak, Status Gizi, dan Kadar Kolesterol pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Cipageran Kota Cimahi*. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Dr. Suparman, SKM, MSc.**

Kadar kolesterol adalah jumlah kolesterol yang beredar dalam darah manusia. Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kadar kolesterol yang sangat tinggi dalam darah. Faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah antara lain usia, status gizi, pola makan, aktivitas fisik, merokok, dan keturunan. Pola konsumsi masyarakat Indonesia saat ini yaitu rendah serat dan tinggi lemak. Selain itu status gizi berlebih yang ditandai dengan peningkatan IMT mengakibatkan peningkatan kadar kolesterol di dalam darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan serat, asupan lemak, status gizi, dan kadar kolesterol pada pasien rawat jalan di Puskesmas Cipageran Kota Cimahi. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, jumlah sampel yaitu 32 orang dengan metode pengambilan sampel *incidental sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi data asupan lemak dan asupan serat dengan wawancara menggunakan Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire. Data status gizi dan kadar kolesterol total dari hasil uji statistik diperoleh sampel dengan asupan serat kurang ( $< 8,03$  gr per hari) berisiko 1,20 kali mengalami hiperkolesterolemia dibandingkan dengan sampel memiliki asupan serat baik ( $\geq 8,03$  gr perhari). Sampel dengan asupan lemak lebih ( $> 40\%$  per hari) memiliki risiko mengalami hiperkolesterolemia sebesar 1,043 kali jika dibandingkan dengan sampel yang memiliki asupan lemak baik ( $\leq 40\%$  per hari). Sampel yang memiliki status gizi obesitas ( $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup>) memiliki risiko mengalami hiperkolesterolemia sebesar 1,83 kali jika dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi non obesitas ( $< 27$  kg/m<sup>2</sup>). Disarankan untuk mengendalikan kadar kolesterol, sampel memperbaiki status gizi menjadi normal, meningkatkan asupan serat dan menurunkan asupan lemak.

Kata kunci : Kadar Kolesterol, asupan serat, asupan lemak, status gizi, hiperkolesterolemia.