

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWI
PENGKONSUMSI SEBLAK DI KECAMATAN
SUNGAI SERUT KOTA BENGKULU**



DISUSUN OLEH:

RISCA PUTRI PRATAMA
NIM: P01750123107

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan metabolisme lemak, terutama jika kadar trigliserida dalam darah naik cepat, menjadi masalah kesehatan serius yang perlu perhatian lebih. Trigliserida adalah jenis lemak di darah yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh kadarnya melebihi batas normal, dan jika di atas itu dinamakan hipertrigliseridemia dan bisa menjadi tanda awal gangguan metabolik berat. Kadar di atas 200 mg/dL dianggap tinggi dan memerlukan penanganan medis. Pemeriksaan trigliserida sejak dini penting untuk mencegah komplikasi Kesehatan semakin parah di masa depan (Siufui et.al, 2025).

Faktor risiko hipertrigliseridemia meliputi hipertensi, obesitas, merokok, stres, konsumsi alkohol, dan pola makan tidak sehat. Pola makan buruk, seperti makan karbohidrat olahan, lemak jenuh, dan kolesterol tinggi, dapat meningkatkan trigliserida darah, memperburuk dislipidemia, dan menaikkan risiko penyakit kardiovaskular. Pendidikan dan pekerjaan juga berpengaruh, orang dengan pendidikan tinggi lebih sadar, sedangkan pekerjaan fisik atau mental yang minim olahraga bisa menaikkan risiko hingga 60%. Di kota besar seperti Jakarta dan Bandung, mahasiswa dengan jadwal padat dan tekanan tinggi sering memilih makanan cepat saji murah, yang mempercepat dislipidemia dan penyakit kardiovaskular sejak usia muda. Pencegahan bisa

dilakukan dengan mengurangi lemak jahat, menambah serat, dan memutus rantai risiko (Naomi *et al.*, 2021).

Survei Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa 52,5% masyarakat Indonesia sering makan fast food berlemak, dengan hidangan goreng dan tinggi kalori mendominasi, terutama di Jawa Barat (60,2%), diikuti Jawa Timur (57,8%) dan Banten (56,4%). Kebiasaan ini mendorong peningkatan trigliserida yang bisa menyumbat arteri. Seblak, jajanan khas Bandung-Garut yang berasal dari kata Sunda "segak" artinya pedas kuat, menjadi contoh berbahaya. Terbuat dari kerupuk basah yang direbus hingga kenyal, dicampur bumbu pedas, dan ditambah isian seperti sosis, telur, bakso, atau udang goreng, seblak mengandung komponen yang membahayakan trigliserida. Lemak jenuh dari minyak goreng (20-30g per porsi, didominasi palmitat yang memicu produksi trigliserida), karbohidrat olahan dari kerupuk dan mie (50-70g per porsi) yang menyebabkan lonjakan insulin dan konversi gula menjadi trigliserida, serta kalori kosong (500-800 kkal per porsi) dari gula dan tepung olahan, bisa menimbulkan lemak perut. Satu porsi seblak dapat menaikkan trigliserida harian hingga 200-300 mg/dL sementara, melebihi batas aman, dan memperburuk hipertrigliseridemia terutama di kalangan pemuda seperti pelajar dan mahasiswa (Sugiah *et al.*, 2025).

Dampak seblak terhadap penyakit kardiovaskular terkait dengan trigliserida, yang terbentuk dari gliserol dan tiga asam lemak akibat kelebihan kalori. Seblak kaya karbohidrat sederhana (dari kerupuk dan mie) yang memicu

insulin, mengaktifkan lipase untuk mengubah gula berlebih menjadi trigliserida VLDL, dan menyimpannya di jaringan lemak. Lemak jenuh seperti palmitat (16-karbon) mudah mengeras membentuk lapisan lemak di arteri, sementara lemak tak jenuh seperti oleat (18-karbon) berisiko jika berlebihan. Normalnya, trigliserida menyimpan energi (9 kkal per gram), tetapi konsumsi seblak rutin yang kurang serat dan nutrisi, plus kalori berlebih, menyebabkan hipertrigliseridemia. Ini mengganggu keseimbangan lemak, mendorong oksidasi LDL, peradangan pembuluh darah, dan mempercepat aterosklerosis penumpukan plak di arteri jantung yang menyempitkan aliran darah ke otot jantung, berisiko serangan jantung atau kematian mendadak. Di Indonesia, pola ini sangat berbahaya bagi mahasiswa yang sering memilih seblak saat jadwal ketat, menyebabkan penumpukan lemak yang memperburuk kesehatan kardiovaskular sejak muda (Sugiah *et al.*, 2025).

Pencegahan efektif melalui gaya hidup sehat seperti diet rendah trigliserida, olahraga aerobik 150 menit per minggu, yang bisa menurunkan risiko 30-50% berdasarkan penelitian lokal. Hipertrigliseridemia memicu pembentukan plak, meningkatkan VLDL dan partikel inflamasi, menarik sel imun dan sel busa yang rentan pecah. Program nasional perlu menargetkan pekerja kota, pelajar, dan mahasiswa dengan sosialisasi risiko jajanan seperti seblak, promosi pilihan rendah lemak, pemeriksaan lemak darah rutin, serta kebiasaan bergerak harian untuk mengurangi penyakit kardiovaskular (Sugiah *et al.*, 2025).

Faktor budaya seperti popularitas seblak meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Makanan cepat saji Barat sering disalahkan secara global, tetapi seblak menambah risiko unik dengan rasa pedas adiktif dari cabai yang meningkatkan natrium dan makan berlebihan, serta diet tinggi karbohidrat olahan yang menaikkan risiko penyakit kardiovaskular 1,5-2 kali melalui hipertrigliseridemia. Mahasiswa dengan stres akademik tinggi menghasilkan kortisol yang mempromosikan penyimpanan lemak, dan kebiasaan ngemil seblak memperburuk dislipidemia serta kerentanan terhadap penyakit kardiovaskular. Solusi meliputi pendidikan nutrisi di kampus, akses makanan sehat, dan skrining gratis untuk deteksi dini (Baiq Rissa Khaerawati Salim *et al.*, 2021).

Tindakan cepat diperlukan untuk mengendalikan penyakit kardiovaskular dan melindungi generasi muda dari pola makan berisiko. Pencegahan penyakit kardiovaskular fokus pada pengelolaan hipertrigliseridemia dengan strategi diet Mediterania (kaya ikan, sayuran, minyak zaitun), yang menurunkan trigliserida 20-30% berdasarkan studi klinis. Di Indonesia, adaptasinya bisa dengan mengganti seblak dengan kerupuk rebus, topping tahu atau tempe rendah lemak, dan bumbu alami tanpa MSG. Gabungkan dengan olahraga seperti jogging untuk membakar trigliserida dan mengurangi stres. Bagi pekerja dan mahasiswa, aplikasi pelacak nutrisi atau komunitas olahraga bisa efektif. Dengan pemahaman biologis dan

epidemiologis, memastikan kesehatan kardiovaskular yang lebih baik (Baiq Rissa Khaerawati Salim *et al.*, 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 17-20 Oktober 2025, mahasiswi teridentifikasi sebagai kelompok yang paling banyak menikmati seblak di Bengkulu. Di Kecamatan Sungai Serut saja, mahasiswi mengonsumsi sekitar 4.800 porsi seblak per minggu. Kelompok ini mewakili generasi muda yang berisiko tinggi mengalami gangguan lemak darah Karena itulah pengonsumsi seblak yang diutamakan adalah jenis kelamin Wanita dengan fokus pada mereka sebagai subjek penelitian kadar trigliserida untuk pencegahan penyakit kardiovaskuler, tidak berarti pria atau kelompok lain tidak mengonsumsi seblak, tetapi survei awal ini secara spesifik menyoroti mahasiswi sebagai kelompok utama yang berisiko tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimanan Gambaran kadar Trigliserida pada mahasiswa pengonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Gambaran kadar Trigliserida pada mahasiswi pengonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kadar trigliserida serum pada mahasiswi pengonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.
- b. Diketahui distribusi frekuensi mengonsumsi seblak perminggu pada mahasiswi di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dan juga bisa bermanfaat bagi mahasiswa sebagai bahan referensi agar penelitian ini bisa dikembangkan lagi untuk kedepannya.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan mengenai bahwa mengonsumsi seblak secara berlebihan bisa meningkatkan kadar trigliserida.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan informasi dan referensi untuk melanjutkan penelitian mengenai kadar Trigliserida.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Nama penelitian	Lokasi Penelitian	Waktu Penelitian	Jenis Penelitian	Variabel penelitian
1.	Peran Skrining Awal Kadar Trigliserida pada Kelompok Usia Dewasa di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat	Siufui Hendrawan, Alexander Halim Santoso, Jeffry Luwito, Edwin Destra, Agustina	Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440	Tahun 2025	Penelitian deskriptif atau analitik	mengidentifikasi variabel potensial
2.	Faktor risiko kejadian penyakit jantung koroner (Studi Kasus di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang)	Winda Sinthya Naomi, Intje Picauly, Sarci Magdalena Toy	Kupang Nusa Tenggara Timur	Tahun 2021	Penelitian Analitik	faktor risiko utama yang benar-benar berhubungan dengan PJK
3.	Gambaran Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa Penikmat Seblak di Kampus Stikes Karsa Husada Garut Sugiah	Sugiah, Aceng Ali Awaludin, Lia Mar'atiningsih, M. Hadi Sulhan, Gina Nafsa Mutmaina, Mamay, Astari Nurisani, Meti Rizki Utari, Dendi Leona	STIKes Karsa Husada Garut	Tahun 2025	Penelitian Deskriptif	Kadar Trigliserida dan Hipertrigliserida
4.	Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida	Baiq Rissa Khaerawati Salim, Desak Made Wihandani	Denpasar, Bali, Indonesia	Tahun 2021	hubungan sebab-akibat	Variabel Independen (Faktor Risiko) dan Variabel

dalam darah: , Ni	Dependen
tinjauan pustaka Nyoman	(Efek).
Ayu Dewi	

