

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DENGAN KADAR
KOLESTEROL TOTAL PADA PESERTA PROLANIS DI
PUSKESMAS ROWOSARI DAN PUSKESMAS NGALIYAN
KOTA SEMARANG TAHUN 2025**

SKRIPSI



ANGELIA CASEY

22.P1.0010

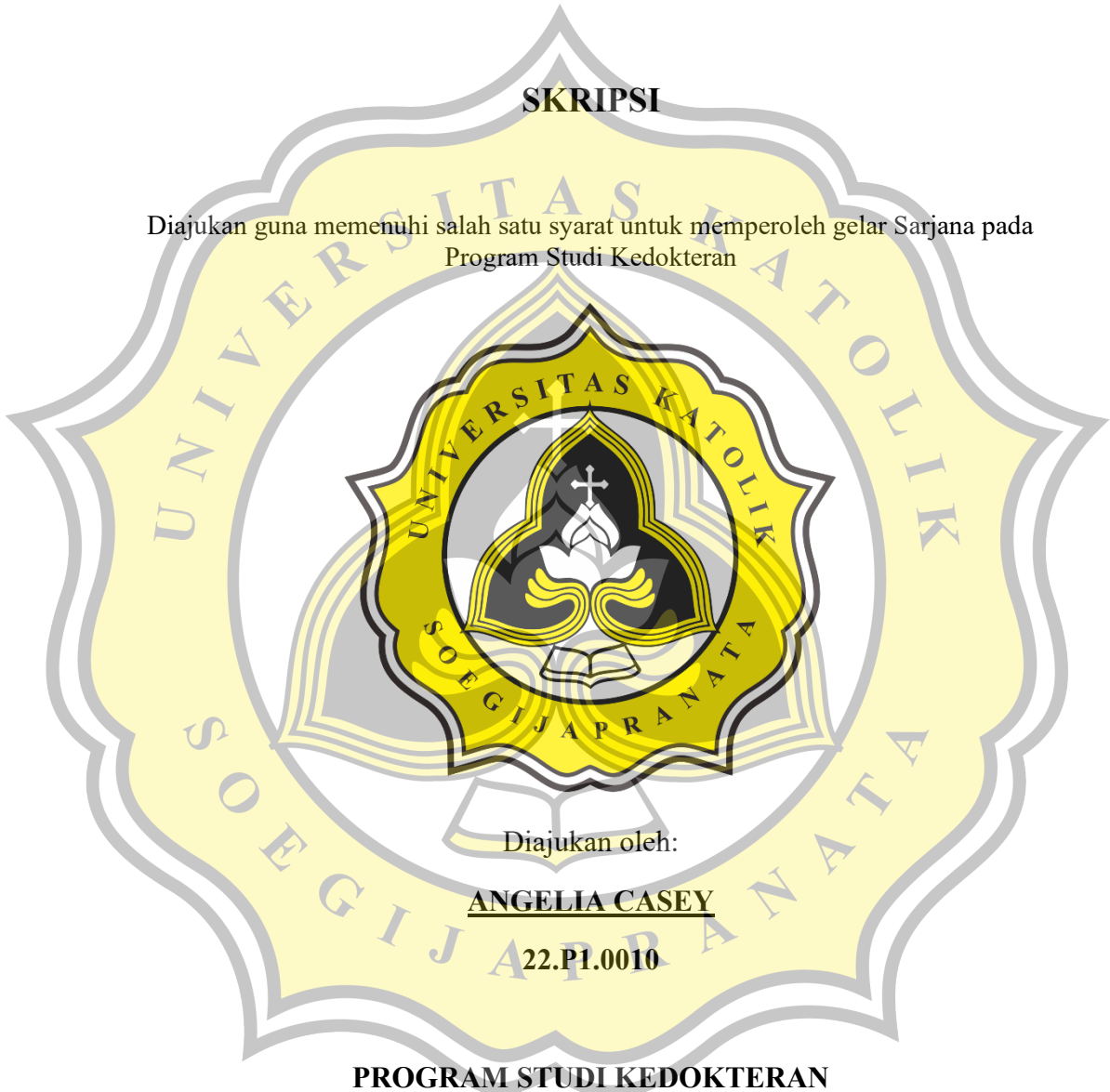
**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2026

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DENGAN KADAR
KOLESTEROL TOTAL PADA PESERTA PROLANIS DI
PUSKESMAS ROWOSARI DAN PUSKESMAS NGALIYAN
KOTA SEMARANG TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada
Program Studi Kedokteran



Diajukan oleh:

ANGELIA CASEY

22.P1.0010

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang masih banyak ditemukan di pelayanan kesehatan primer. Konsumsi lemak jenuh berlebih diketahui berperan dalam peningkatan kadar kolesterol total, namun data lokal pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) masih terbatas.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol total pada peserta Prolanis di Puskesmas Rowosari dan Puskesmas Ngaliyan Kota Semarang tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah peserta Prolanis yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Asupan lemak jenuh dinilai menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan kadar kolesterol total diperoleh dari data pemeriksaan laboratorium. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menilai hubungan antara kedua variabel.

Hasil Penelitian: Mayoritas responden berusia usia 51–60 tahun (41,2%) dan perempuan (68,7%). Asupan lemak jenuh kategori tinggi ditemukan pada 45,0% responden dan 52,7% responden memiliki kadar kolesterol total ≥ 200 mg/dL. Uji Spearman menunjukkan hubungan bermakna antara asupan lemak jenuh dan kadar kolesterol total ($r = 0,36$; $p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak jenuh dan kadar kolesterol total pada peserta Prolanis di Puskesmas Rowosari dan Puskesmas Ngaliyan. Semakin tinggi asupan lemak jenuh, semakin tinggi pula kadar kolesterol total.

Kata Kunci: lemak jenuh, kolesterol total, Prolanis, puskesmas, hiperkolesterolemia

ABSTRACT

Background: Hypercholesterolemia is a major risk factor for cardiovascular disease and is still frequently found in primary healthcare settings. Excessive saturated fat consumption is known to contribute to increased total cholesterol levels, but local data on participants in the Chronic Disease Management Program (Prolanis) is limited.

Objective: This study aimed to analyze the relationship between saturated fat intake and total cholesterol levels among Prolanis participants at the Rowosari and Ngaliyan Community Health Centers in Semarang City in 2025.

Methods: This study used a cross-sectional, observational, analytic design. Subjects were Prolanis participants who met the inclusion and exclusion criteria. Saturated fat intake was assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while total cholesterol levels were obtained from laboratory test data. Data were analyzed bivariately using the Spearman correlation test to assess the relationship between the two variables.

Results: The majority of respondents were aged 51–60 years (41.2%) and female (68.7%). High saturated fat intake was found in 45.0% of respondents, and 52.7% of respondents had total cholesterol levels ≥ 200 mg/dL. The Spearman test showed a significant association between saturated fat intake and total cholesterol levels ($r = 0.36$; $p < 0.05$).

Conclusions: There was a significant association between saturated fat intake and total cholesterol levels in Prolanis participants at the Rowosari and Ngaliyan Community Health Centers. The higher the saturated fat intake, the higher the total cholesterol levels.

Keywords: saturated fat, total cholesterol, Prolanis, community health centers, hypercholesterolemia