

Tipe Koleksi: indeks Artikel jurnal kesehatan

STATUS GIZI MIKRO (TEMBAGA, SENG DAN KROMIUM), PENGETAHUAN GIZI DAN KEADAAN GIZI LEBIH PADA PRIA PEKERJA

Ance Murdiana Dahro at all

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/uhamka-1/detail.jsp?id=47630&lokasi=lokal>

Abstrak

Sekarang ini ada kecenderungan bahwa penyakit degeneratif meningkat peranannya sebagai penyebab kematian. Salah satu penyebab terjadinya penyakit degeneratif adalah karena perolehan zat gizi makro dan zat gizi mikro tidak seimbang. Zat gizi mikro yang mendapat perhatian saat ini adalah tembaga, seng dan kromium. Untuk mendapatkan gambaran bagaimana keadaan ketiga zat gizi mikro tersebut pada laki-laki yang mempunyai gizi lebih, telah dilakukan penelitian status gizi mikro (tembaga, seng dan kromium), pengetahuan gizi dan keadaan gizi lebih pada laki-laki pekerja di beberapa instansi pemerintah. Sampel secara purposif dibagi menjadi kelompok tidak gemuk (gizi normal) dan kelompok gemuk (gizi lebih). Kedua kelompok diperiksa secara klinis; diambil darah untuk dilihat status tembaga, seng, kromium, kolesterol, LDL dan trigliserida, serta diwawancarai mengenai pengetahuan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa median nilai tembaga, seng dan kromium pada kedua kelompok ada pada batas normal. Pada kelompok tidak gemuk nilai median tembaga, seng dan kromium masing-masing yaitu 99 ug/dl, 77 ug/dl dan 2.7 ng/ml, sedangkan pada kelompok gemuk nilai median masing-masing yaitu 97 ug/dl, 79 ug/dl dan 6.2 ng/ml. Kadar rata-rata kolesterol, LDL dan Trigliserida pada kelompok tidak gemuk masing-masing yaitu $210.75 \pm 29.7518 \pm 136.73 \pm 32.5781$ dan 168.48 ± 56.0037 ; sedangkan pada kelompok gemuk nilainya masing-masing yaitu 237.00 ± 43.7364 , 148.10 ± 47.1924 dan 209.93 ± 60.2198 . Nilai kolesterol dan LDL pada kedua kelompok ada pada batas normal, sedangkan nilai Trigliserida kedua kelompok tersebut tidak normal. Nilai rata-rata kolesterol, trigliserida dan LDL lebih tinggi pada kelompok gemuk. Uji beda kolesterol, trigliserida dan LDL diantara kedua kelompok berbeda bermakna hanya pada kolesterol dan trigliserida ($p < 0.05$). Tidak ada korelasi yang bermakna antara masing-masing unsur mikro dengan kadar lemak kolesterol, LDL ataupun trigliserida ($p < 0.05$). Rasio seng terhadap tembaga lebih besar atau sama dengan satu yang dapat meningkatkan lemak aterogenik (kolesterol, LDL dan trigliserida) terdapat lebih banyak pada kelompok gemuk. Kurang dari 50% sampel pada masing-masing kelompok merasa dirinya gemuk, kurang tahu patokan gemuk dan tidak tahu cara menilai berat badan. Kebanyakan sampel takut gemuk karena takut sakit dan hanya sedikit yang beralasan karena menjaga penampilan. Memperbanyak makan sayur dan buah untuk menurunkan berat badan lebih banyak diketahui oleh kelompok gemuk (50%). Olah raga adalah usaha yang paling banyak dilakukan oleh kedua kelompok untuk menurunkan berat badan.