

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG PADA PASIEN RAWAT JALAN HIPERKOLESTEROLEMIA DI PUSKESMAS BANYU URIP KOTA SURABAYA

ABSTRAK

Latar belakang : Kolesterol yang tidak terkelola dengan baik dapat mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah, yang akhirnya dapat menimbulkan stroke, aterosklerosis, angina, serta serangan jantung. **Tujuan :** mengevaluasi pengetahuan serta pola makan dengan gizi seimbang pada pasien hiperkolesterolemia yang dirawat di Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya. **Metode :** deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang menggambarkan variabel sesuai dengan kondisi aktual yang didukung oleh data numerik dari keadaan yang sesungguhnya (Sudirman dkk, 2023). **Hasil :** Umur sebagian besar usia pada umur 55-64 (31,7%) dan untuk jenis kelamin paling banyak terkena Hiperkolesterol di Puskesmas Banyu urip Kota Surabaya yaitu perempuan dengan persentase (70,7%). Pengetahuan penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya, sebagian besar berkategori baik (43,9%). Pola makan penderita Hiperkolesterol Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya tergolong kurang dengan presentase (90,2%). Sebesar 87,5% responden memiliki pengetahuan cukup, lebih banyak dimiliki penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya yang mempunyai pola makan jenis beragam. Sebesar 72,2,% responden memiliki pengetahuan baik, lebih banyak dimiliki oleh penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya yang mempunyai pola makan jumlah porsi makan kurang. Sebesar 55,6% responden memiliki pengetahuan baik. **Kesimpulan :** Di Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya, pengetahuan mengenai gizi di kalangan pasien dengan hiperkolesterol umumnya berada pada kategori baik. Namun, pola makan mereka masih tergolong kurang memadai. **Saran :** Perlu untuk menjaga dan mempertahankan pola makan rendah lemak jenuh dan memperbaiki pola makan dari jenis, frekuensi dan juga jumlah atau porsi makan agar mampu mengurangi kadar kolesterol total

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola makan, Jenis, Frekuensi, Jumlah

OVERVIEW OF KNOWLEDGE AND BALANCED NUTRITIONAL EATING PATTERNS IN HYPERCHOLESTEROLEMIA OUTPATIENT AT BANYU URIP HEALTH CENTER, SURABAYA CITY

ABSTRACT

Background: High cholesterol levels can obstruct blood vessels, potentially leading to severe conditions such as stroke, atherosclerosis, angina, and heart attacks. **Objective:** This study aims to describe the understanding and dietary habits related to balanced nutrition among patients with hypercholesterolemia attending the Banyu Urip Community Health Center in Surabaya City. **Method:** This research adopts a descriptive quantitative approach, which involves presenting variables in their current state, supported by numerical data derived from real-life conditions (Sudirman et al, 2023). **Results:** Analysis by age reveals that the majority of patients are between 55-64 years old (31.7%), and by gender, women are more frequently affected by hypercholesterolemia at this health center, representing 70.7% of cases. The level of nutritional knowledge among these patients is generally classified as good (43.9%). However, their dietary practices are considered inadequate, with 90.2% falling into this category. Despite 87.5% of respondents demonstrating sufficient knowledge, they exhibit a variety of eating patterns. Additionally, 72.2% of those with good knowledge follow diets with smaller portions. **Conclusion:** The overall nutritional knowledge among patients with hypercholesterolemia at the Banyu Urip Community Health Center is predominantly rated as good, whereas their dietary practices are generally inadequate. **Suggestion :** You need to maintain and maintain a diet low in saturated fat and improve your diet both in terms of type, frequency and also the amount or portion of food in order to reduce total cholesterol levels.

Keywords : Knowledge, Diet, Type, Frequency, Amount