UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Antara Kenikmatan dan Risiko Kesehatan: Studi tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dan
Upaya Pengelolaan Kolesterol pada Pra-lansia dan Lansia di Kalurahan Widodomartani, Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta**
Fauziyyah Maya Adelia, Prof. Dr. Atik Triratnawati, M.A.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

INTISARI

Lansia rentan mengalami hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal (>200 mg/dl) karena fungsi fisiologis tubuh mereka mengalami penurunan seiring proses penuaan. Faktor yang paling banyak menyumbang tingginya kadar kolesterol adalah pola makan yang didominasi oleh makanan berlemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dan upaya pencegahan serta penanganan kolesterol pada lansia.

Penelitian ini dilakukan di Kalurahan Widodomartani, Kabupaten Sleman sejak 29 Desember 2025 hingga 16 Februari 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif melalui pendekatan etnografi dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, serta studi pustaka. Informan dalam penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan yang berusia 53-71 tahun, yang sedang atau pernah mengalami kolesterol tinggi dalam beberapa waktu terakhir. Sebanyak lima informan diperoleh melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) lansia. Adapun temuan penelitian dianalisis melalui lima komponen model eksplanatori, yaitu: 1) *etiology* (penyebab); 2) *time and mode of onset of symptomps* (waktu dan pola munculnya gejala); 3) *pathophisiology* (bagaimana penyakit memengaruhi tubuh); 4) *course of sickness* (perjalanan penyakit termasuk tingkat keparahan); *5) treatment* (pengobatan).

Para informan memiliki kebiasaan dalam mengonsumsi makanan bersantan, gorengan, dan jeroan. Beberapa alasan yang melatarbelakangi kebiasaan konsumsi makanan tersebut, diantaranya preferensi pribadi, faktor ekonomi, dan tradisi sejak dahulu. Meski mengetahui adanya risiko peningkatan kadar kolesterol dibalik konsumsi makanan tinggi lemak, para informan menyikapinya secara berbeda berdasarkan pengetahuan mereka. Pengetahuan tersebut berhubungan dengan latar belakang pekerjaan informan. Para informan melakukan upaya yang bervariasi dalam mengelola kolesterol tinggi, mulai dari penggunaan obat medis, obat herbal, hingga tidak melakukan pengobatan sama sekali.

Kata kunci: Kolesterol, Lansia, Kebiasaan, Konsumsi, Berlemak

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Antara Kenikmatan dan Risiko Kesehatan: Studi tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dan
Upaya Pengelolaan Kolesterol pada Pra-lansia dan Lansia di Kalurahan Widodomartani, Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta**
Fauziyyah Maya Adelia, Prof. Dr. Atik Triratnawati, M.A.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

Elderly people are vulnerable to hypercholesterolemia—or blood cholesterol levels exceeding the normal range (>200 mg/dl)—because their physiological functions decline as they aged. The primary factor contributing to high cholesterol levels is a dietary pattern dominated by fatty foods. This research aims to identify high-fat consumption habits and efforts to prevent and manage high cholesterol among elderly people.

This research was conducted in Widodomartani Village, Sleman Regency, from December 29, 2025, to February 16, 2026. This is a qualitative research using an ethnographic approach with data collection techniques including observation, in-depth interviews, and literature review. The informants in this study were men and women aged 53–71 years who were currently experiencing or had recently experienced high cholesterol. A total of five informants were selected through the Integrated Development Post or Posbindu for the elderly. The research findings were analyzed using five components of an explanatory model, namely: 1) etiology (causes); 2) time and mode of onset of symptoms; 3) pathophysiology (how the disease affects the body); 4) course of the disease (including severity); and 5) treatment.

The informants had a habit of consuming coconut milk-based dishes, fried foods, and offal. Some of the reasons behind these consumption habits included personal preferences, economic factors, and long-standing traditions. Although they were aware of the risk of elevated cholesterol levels associated with consuming high-fat foods, the informants responded differently based on their knowledge. This knowledge was related to the informants' occupational backgrounds. The informants employed a variety of strategies to manage high cholesterol, ranging from the use of prescription medications, herbal remedies to refraining from any treatment at all.

Keywords: Cholesterol, Elderly, Habits, Consumption, High-Fat