

## INTISARI

**Latar belakang :** Sebagian besar hasil penelitian menyatakan kebiasaan konsumsi ikan memiliki efek protektif terhadap resiko kejadian penyakit kardiovaskular. Hal ini disebabkan kandungan beberapa zat gizi di dalam ikan, terutama asam lemak tidak jenuh yang berfungsi memperlambat terjadinya aterosklerosis dengan jalan menurunkan kadar kolesterol total, trigliserida, dan LDL, serta meningkatkan HDL. Jenis ikan menjadi penting diperhatikan karena tidak semua jenis mengandung asam lemak tidak jenuh yang sama. Metode memasak juga merupakan hal penting yang ikut menentukan keutuhan kandungan asam-asam lemak tidak jenuh dalam ikan, karena beberapa metode memasak yang tidak tepat justru akan menghilangkan zat-zat gizi yang dibutuhkan.

**Tujuan penelitian :** Mengetahui hubungan antara jumlah konsumsi ikan, jenis ikan, dan metode memasak, dengan profil lipid darah

**Metode penelitian :** Penelitian dilakukan dengan desain *crosssectional* di Kota Kendari selama bulan September 2015. Jumlah sampel sebanyak 135 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan usia 20-40 tahun. Kriteria eksklusi penelitian adalah sedang menjalani pengobatan dislipidemia, hipertensi, jantung, atau stroke. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, Mann Whitney, dan Kruskal Wallis, serta analisis multivariat uji regresi linear berganda

**Hasil :** Terdapat korelasi yang negatif antara jumlah konsumsi ikan dengan semua profil lipid (kadar trigliserida, HDL, LDL, dan kolesterol total), dan bermakna secara statistik pada korelasi dengan kadar trigliserida ( $r = -0,225$  ;  $p < 0,05$ ) dan kadar kolesterol total ( $r = -0,239$  ;  $p < 0,05$ ). Nilai median dan rata-rata kadar trigliserida, LDL, dan kolesterol total kelompok *fatty fish* lebih rendah dibanding kelompok *lean fish*. Sementara kadar HDL kelompok *fatty fish* lebih tinggi dibanding *lean fish*. Kelompok yang memasak dengan metode yang dianjurkan memiliki kadar trigliserida yang lebih rendah dibanding kelompok dengan metode yang tidak dianjurkan. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis ikan dan metode memasak dengan profil lipid darah.

**Kesimpulan :** Jumlah konsumsi ikan adalah variabel yang dominan berkorelasi dengan profil lipid darah. Jumlah konsumsi ikan yang tinggi, jenis ikan *fatty fish*, dan menggunakan metode memasak yang dianjurkan, dapat memperbaiki profil lipid darah.

**Kata Kunci :** ikan, jenis ikan, konsumsi, metode memasak, profil lipid

## ABSTRACT

**Background:** Most studies evaluating that habitual fish intake have beneficial effect in reduction of cardiovascular risk. Some nutrients contained in fish, particularly unsaturated fatty acid, have atheroprotective effect by lowering on total cholesterol, triglyceride, and LDL, and increasing HDL. Quantities of fatty acid vary considerably among type of fish, by cooking and preservation methods. Cooking and preservation methods is important to be considered because some methods of cooking can alter nutrition profiles, particularly fatty acid profiles.

**Objective:** The aim of this study was to evaluate the correlation between total fish intake, type of fish, cooking method and blood lipid profile.

**Method:** This study was observational with crosssectional design, among healthy men and women age 20-40 years, at Kendari district on September 2015. Exclusion criteria was someone who have dyslipidemia, hypertension, heart disease, or stroke. Data were analyzed by using tests of Spearman correlation, Mann Whitney, and Kruskal Wallis, and multiple linear regression in multivariate test.

**Result:** There was negative correlation between total fish intake with blood lipid profiles (triglyceride, HDL, LDL, and total cholesterol), and significant in triglyceride ( $r = -0,225$  ;  $p < 0,05$ ) and total cholesterol ( $r = -0,239$  ;  $p < 0,05$ ). Mean and median triglyceride, LDL, and total cholesterol fatty fish group lower than lean fish group. Meanwhile, HDL concentration fatty fish group higher than lean fish group. Recommended cooking method group have triglyceride concentration lower than unrecommended cooking method group. No significance correlation between type of fish and cooking method and blood lipid profile.

**Conclusion:** Total fish intake is the dominant variable which correlate with blood lipid profile. High in total fish intake, choose the fatty fish type, and use the recommended cooking method, can improve the quality of blood lipid profile.

**Keywords:** fish, type of fish, consumption, cooking method, lipid profile