

## ABSTRAK

Nama : Putri Camila Rasyid  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Pengaruh Pemberian Edukasi Pola Makan *Therapeutic Lifestyle Change (TLC)* Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause dengan Hiperkolesterolemia dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Abstrak:** Kolesterol adalah sterol terbanyak di dalam tubuh. Kolesterol terdapat di jaringan dan plasma sebagai kolesterol bebas atau dalam bentuk simpanan. Suatu kondisi dikatakan hiperkolesterolemia apabila kadar kolesterol dalam darah lebih dari 240 mg/dl. Berkurangnya hormon estrogen pada wanita menopause menyebabkan penurunan metabolisme, seperti metabolisme lipid dan dapat menyebabkan hiperkolesterolemia. Salah satu pedoman diet bagi penderita hiperkolesterolemia adalah diet *Therapeutic Lifestyle Changes (TLC)*. Dan menurut tinjauan, Islam mengatur pola makan diantaranya, makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Islam juga menjelaskan tentang *konsep* halal dan *thoyyib*, kualitas dan kuantitas makanan yang dibutuhkan manusia.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan bersifat eksperimen yaitu dengan pemberian edukasi pola makan TLC kepada 15 responden wanita menopause di Kelurahan Harapan Mulia. Penelitian ini dilakukan dengan pemeriksaan kolesterol LDL dan HDL sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

**Hasil:** Dari 15 responden yang ikut serta dalam penelitian ini didapatkan rata-rata usia wanita menopause 59,4 tahun dengan rata-rata kadar kolesterol LDL sebelum intervensi 201,2 mg/dL dan setelah intervensi 182,0 mg/dL, sedangkan rata-rata kadar HDL sebelum intervensi adalah 66,6 mg/dL dan setelah intervensi 59,8 mg/dL. Setelah diberikan intervensi rata-rata penurunan LDL sebesar 13,5 mg/dL dan rata-rata penurunan HDL adalah 5,13 mg/dL. Edukasi pola makan TLC terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol LDL dan HDL.

**Kesimpulan:** Terdapat penurunan kadar kolesterol LDL dan HDL setelah pemberian edukasi pola makan pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia. Penurunan kadar kolesterol salah satunya dipengaruhi oleh asupan makan responden

**Kata Kunci :** Pola makan, Edukasi, Kolesterol, Hiperkolesterolemia, Menopause

## **ABSTRACT**

*Name : Putri Camila Rasyid*  
*Study Program : Medicine*  
*Title : The Influence of Theurapetic Lifestyle Change (TLC) Diet on Cholesterol Levels in Menopause Women with Hypercholesterolemia and According to Islamic Review*

**Abstract:** *Cholesterol is present in the tissues and plasma as free cholesterol or in the form of deposits. A condition is said to be hypercholesterolaemia if the level of cholesterol in the blood is more than 240 mg / dl. Decreased estrogen hormone in menopausal women causes a decrease in metabolism, such as lipid metabolism and can cause hypercholesterolemia. One of the diet guidelines for people with hypercholesterolemia is the Therapeutic Lifestyle Changes (TLC) diet. According to the review, Islam regulates eating patterns including eating before being hungry and stopping before being full. Islam also explains the concept of halal and thoyyib, the quality and quantity of food needed by humans.*

**Methods:** *This type of research is experimental, namely by providing education on TLC diet to 15 menopausal women respondents in Harapan Mulia Sub-District. This research was carried out by examining LDL and HDL cholesterol before and after administration of the intervention.*

**Results:** *The average age of menopausal women was 59.4 years with an average LDL cholesterol level before intervention 201.2 mg / dL and after the intervention 182.0 mg / dL, while the average level HDL before intervention was 66.6 mg / dL and after intervention 59.8 mg / dL. After intervention, the average LDL reduction was 13.5 mg / dL and the average decrease in HDL was 5.13 mg / dL. TLC diet education has been shown to reduce LDL and HDL cholesterol levels.*

**Conclusion:** *There is a decrease in LDL and HDL cholesterol levels after giving dietary education to menopausal women with hypercholesterolemia. The decrease in cholesterol level is influenced by one of the respondents' food intake.*

**Keywords:** *Diet, Education, Cholesterol, Hypercholesterolemia, Menopause*