

BAB 5 PEMBAHASAN

Selama periode Agustus 2017, didapatkan 33 orang anggota Yayasan Chong Hua, Jakarta. Semua subjek menyetujui ikut serta dalam penelitian, dan semuanya memberikan *informed consent*, bersedia dianamnesis, dan diambil sampel darah venanya. Total jumlah subjek perempuan 24 orang dan laki-laki 9orang. Perbandingan jumlah laki-laki : perempuan adalah 2,5 : 1, dengan rerata usia 41,03 tahun.

Pengambilan sampel darah dilakukan setelah para subjek diminta berpuasa selama minimal sepuluh (10) jam. Para pasien dipesankan untuk tidak mengonsumsi apapun yang berkalori, dan minum hanya air putih. Pada pagi hari, sampel darah vena diambil dari vena brakialis atau vena mediana kubiti.

Hasil numerik penelitian ini berupa kadar kolesterol dan trigliserida yang dianalisis dari darah vena para subjek. Rerata kolesterol total vegetarian lacto ovo anggota-anggota Yayasan Chong Hua adalah 181,88 mg/dL, dengan standar deviasi 21,23 mg/dL. Hasil tersebut masih dalam rentang normal kolesterol total yang disarankan.^{6,19} Nilai minimum kolesterol total adalah 128 mg/dL dan maksimum 241 mg/dL, yang lebih tinggi dari batas normal yang disarankan (<200 mg/dL). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan De Biase et al bahwa vegetarian lacto-ovo memiliki kadar kolesterol total yang lebih rendah dibandingkan non-vegetarian.²⁰ Menurut penelitian yang dilakukan Sutiari dan Pamungkas yang dikutip oleh Ginta bahwa asupan serat pada kelompok vegetarian vegan maupun vegetarian lactoovo berada pada ambang batas normal bahkan berlebih salah satu kemungkinan, rendah kadar kolesterol darah adalah karena tinggi asupan serat. Sebaliknya penelitian yang dilakukan Deriemaeker et al tentang kolesterol total pada vegetarian dan non-vegetarian di atas 65 tahun, vegetarian memiliki kolesterol total lebih tinggi dibandingkan nonvegetarian.²¹ Sedangkan Baraas yang dikutip oleh Listiana menyatakan bahwa pada usia semakin tua, kolesterol total lebih tinggi kadarnya dan bahwa usia dapat mempengaruhi kadar kolesterol total seseorang dikarenakan makin tua seseorang aktifitas reseptor LDL mungkin makin berkurang.²² Sebuah penelitian yang

dilakukan Mira didapatkan vegetarian tipe vegan memiliki kolesterol total dan kolesterol total lebih rendah dibandingkan vegetarian tipe lacto-ovo karena vegetarian lacto-ovo masih mengonsumsi produk hewani yang meliputi telur, susu dan produk olahannya.²³ Menurut National Cholesterol Education Program yang dikutip oleh Mira, telur, susu dan produk olahannya tersebut mengandung lemak jenuh dan kolesterol serta jika dikonsumsi berlebihan maka dapat meningkatkan kadar kolesterol total.²⁴

Rerata trigliserida anggota-anggota Yayasan Chong Hua sebesar 100,18 mg/dL, dengan standar deviasi 34,18 mg/dL. Hasil ini juga masih dalam rentang normal trigliserida yang disarankan. Nilai minimum para subjek penelitian adalah 41 mg/dL, dan nilai maksimum 174 mg/dL, yang lebih tinggi dari batas normal (<150 mg/dL). Ada dua subjek yang memiliki kadar trigliserida di atas normal (150 ke atas), yaitu subjek (laki-laki, 53 tahun, 151 mg/dL) dan (perempuan, 66 tahun, 156 mg/dL). Kedua subjek ini berusia di atas 50 tahun.

Peningkatan kadar trigliserida dalam darah terjadi seiring berjalannya usia, dan akan mencapai puncaknya pada usia 50-59 (laki-laki) dan 60-69 (perempuan).²⁵ Hal ini mungkin menjadi alasan subjek yang memiliki trigliserida yang tinggi adalah orang-orang tua.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah sampel relatif sedikit dibandingkan penelitian-penelitian deskriptif serupa, namun data yang didapatkan konsisten dan sejalan dengan penelitian-penelitian pendahulunya.