

ABSTRAK

Latar Belakang: Kadar kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Konsumsi lemak jenuh dapat meningkatkan kolesterol LDL, sementara serat pangan dapat menurunkan kolesterol. Remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan rendah serat, yang meningkatkan risiko dislipidemia. Variasi hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan konsumsi lemak jenuh dan serat dengan kadar kolesterol, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan konsumsi lemak jenuh dan serat dengan kadar kolesterol total pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Semarang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 81 remaja SMA Kesatrian 1 Semarang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* dan *Easy Touch GCU™*. Analisis data dilakukan dengan uji *Rank Spearman* dan *Independent t-test*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kadar kolesterol total normal (56,8%), pola konsumsi lemak jenuh berlebih (51,9%), pola konsumsi serat kurang (98,8%), aktivitas fisik ringan (87,7%), dan status gizi normal (65,4%). Pola konsumsi serat, aktivitas fisik memiliki hubungan negatif signifikan dengan kadar kolesterol total, jenis kelamin terdapat perbedaan signifikan. Sementara itu, tidak terdapat korelasi signifikan antara pola konsumsi lemak jenuh, usia, dan status gizi dengan kadar kolesterol total. **Kesimpulan:** Ada korelasi signifikan antara pola konsumsi serat dengan kadar kolesterol total pada remaja.

Kata kunci: Kadar kolesterol total; lemak jenuh; serat; remaja.