

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses penuaan meningkatkan risiko gangguan metabolik pada lansia, termasuk hiperkolesterolemia yang menjadi faktor risiko utama penyakit *Cardiovascular Disease* (CVD). CVD masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan asupan serat pangan terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol total melalui penghambatan absorpsi kolesterol, peningkatan ekskresi asam empedu, serta penghambatan sintesis kolesterol hepatic.

Tujuan: Menganalisis hubungan asupan serat total, serat larut, dan serat tidak larut dengan kadar kolesterol total pada lansia.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 47 lansia ≥ 60 tahun di Posyandu Bulusan, Semarang yang dipilih secara *consecutive sampling*. Asupan serat dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) satu bulan terakhir, sedangkan kadar kolesterol total diukur dari darah kapiler dengan *Glucose Cholesterol Uric Acid* (GCU) meter. Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Sebanyak 48,9% lansia memiliki kecukupan serat kurang dan 51,1% cukup. Rerata kolesterol total 216,21 mg/dL dengan 40,4% normal, 29,8% *borderline* tinggi, dan 29,8% tinggi. Terdapat hubungan negatif signifikan antara asupan serat total ($r = -0,369$; $p = 0,011$) dan serat tidak larut ($r = -0,338$; $p = 0,020$) dengan kolesterol total, sedangkan serat larut tidak signifikan ($r = -0,266$; $p = 0,071$). Asupan lemak total dan karbohidrat memiliki $p > 0,05$ sehingga tidak menjadi faktor perancu bermakna.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara asupan serat total dan serat tidak larut dengan kadar kolesterol total pada lansia, sedangkan asupan serat larut tidak berhubungan signifikan.

Kata Kunci: Asupan Serat, Kolesterol Total, Lansia, Serat Larut, Serat Tidak Larut