

ABSTRAK

Reyvaliano Shevala Putra Wibiyanto

PERBANDINGAN KADAR TRIGLISERIDA SEBELUM DENGAN SESUDAH
MENGKONSUMSI SUPLEMEN OMEGA-3 DENGAN DOSIS BERTINGKAT
PADA DEWASA SEHAT

xv + 79 Halaman + 9 Tabel + 11 Lampiran

Kadar trigliserida yang tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Salah satu intervensi nutrisi yang diketahui dapat menurunkan kadar trigliserida adalah konsumsi asam lemak omega-3, namun efektivitasnya tergantung pada dosis yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kadar trigliserida sebelum dan sesudah mengonsumsi suplemen omega-3 dengan dosis bertingkat pada dewasa sehat.

Penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Mei 2025 di Laboratorium Bakti Analisa. Sebanyak 24 mahasiswa dewasa sehat berusia 18–21 tahun dari Poltekkes Kemenkes Surabaya menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest. Kadar trigliserida diukur sebelum intervensi, setelah konsumsi suplemen omega-3 dosis 1000 mg selama 14 hari, dan setelah konsumsi dosis 2000 mg selama 14 hari. Pemeriksaan kadar trigliserida dilakukan dengan metode GPO-PAP dan data dianalisis menggunakan uji Friedman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar trigliserida pada subjek laki-laki menurun dari 107,14 mg/dL menjadi 105,28 mg/dL setelah dosis 1000 mg, dan menjadi 97,14 mg/dL setelah dosis 2000 mg. Pada subjek perempuan, rerata kadar trigliserida menurun lebih signifikan dari 89,18 mg/dL menjadi 84,37 mg/dL setelah dosis 1000 mg, dan menjadi 56,13 mg/dL setelah dosis 2000 mg. Hasil uji Friedman menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,015$) antara kadar trigliserida sebelum dan sesudah pemberian omega-3. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa suplementasi omega-3 dengan dosis bertingkat terbukti efektif menurunkan kadar trigliserida, dengan efek yang lebih kuat pada dosis 2000 mg. Hasil ini menunjukkan potensi omega-3 sebagai intervensi preventif dalam pengendalian lipid pada populasi dewasa sehat.

Kata kunci: Suplemen Omega-3, Trigliserida, Suplemen, Dosis Bertingkat, Dewasa Sehat

Daftar bacaan : 5 Buku (2019-2024) + 22 Jurnal (2018-2024)

ABSTRACT

Reyvaliano Shevala Putra Wibiyanto

COMPARISON OF TRIGLYCERIDE LEVELS BEFORE AND AFTER CONSUMING OMEGA-3 SUPPLEMENTS WITH VARIOUS DOSES IN HEALTHY ADULTS

xv + 79 Pages + 9 Tables + 10 Appendices

Elevated triglyceride levels are a major risk factor for cardiovascular diseases. Omega-3 fatty acids are known to reduce triglyceride levels, but their effectiveness depends on the dosage consumed. This study aimed to determine the comparison of triglyceride levels before and after the consumption of omega-3 supplements with increasing doses in healthy adults.

The research was conducted from November 2024 to May 2025 at the Bakti Analisa Laboratory. A total of 23 healthy adult students aged 18–21 years from Poltekkes Kemenkes Surabaya were selected through purposive sampling based on predefined inclusion criteria. This study used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. Triglyceride levels were measured before the intervention, after the consumption of 1000 mg of omega-3 for 14 days, and after 2000 mg for 14 days. Triglyceride measurements were carried out using the GPO-PAP method, and data were analyzed using the Friedman test.

The mean triglyceride level decreased from 95.91 mg/dL (baseline) to 92.74 mg/dL (after 1000 mg) and further declined significantly to 71.65 mg/dL (after 2000 mg). The Friedman test showed a statistically significant difference ($p = 0.015$) in triglyceride levels before and after omega-3 supplementation. Based on these results, it can be concluded that, Omega-3 supplementation with increasing doses was effective in reducing triglyceride levels, with greater effects observed at the 2000 mg dose. These findings highlight the potential role of omega-3 as a preventive intervention in lipid control among healthy adults.

*Keywords: Omega-3, Triglycerides, Supplement, Increasing Dose, Healthy Adults
References : 5 Books (2019-2024) + 22 Journals (2018-2024)*