

ABSTRAK

Trigliserida merupakan salah satu jenis lemak dari beberapa lemak yang terdapat dalam darah dan berbagai organ dalam tubuh, terdiri atas *gliserol* dan asam lemak. *Trigliserida* dapat menghasilkan asam lemak yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi yang dibutuhkan oleh otot-otot tubuh untuk beraktivitas atau sebagai simpanan energi dalam bentuk lemak atau jaringan *adipose*. Semakin tinggi kadar *trigliserida* maka semakin tinggi pula resiko terkena penyakit degeneratif misalnya dapat menyebabkan terbentuknya aterosklerosis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Analisa Perbandingan Kadar *Trigliserida* Pada Pasien Usia 30 Tahun dengan Usia 60 Tahun di Rumah Sakit Bunda Thamrin Medan Tahun 2022, penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Bunda Thamrin, pada bulan Januari-Maret 2022. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan *deskriptif*, dimana sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang yang telah diambil berdasarkan metode *Accidental Sampling*. Metode yang digunakan untuk pemeriksaan *Trigliserida* adalah metode *Spektrofotometer*. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa kadar *trigliserida* meningkat lebih banyak pada usia 60 tahun yaitu 13 orang (92,3%) dan meningkat pada usia 30 tahun yaitu 6 orang (85,7%). Menghindari pola hidup yang beresiko terhadap tingginya kadar *trigliserida*, mengatur pola makanan yang sehat dan seimbang disertai dengan olahraga yang teratur. Hindari makanan yang mengandung lemak tinggi dan hindari mengkonsumsi gula yang berlebih. Pemeriksaan kesehatan *trigliserida* dan *lipid* lainnya juga sangat dianjurkan.

Kata Kunci : *Trigliserida*, Usia 30 Tahun, Usia 60 tahun



ABSTRACT

Triglycerides are one type of fat from several fats found in the blood and various organs in the body, consisting of glycerol and fatty acids. Triglycerides can produce fatty acids that can be used as a source of energy needed by the muscles of the body for activity or as energy storage in the form of fat or adipose tissue. The higher the triglyceride levels, the higher the risk of degenerative diseases such as atherosclerosis can lead to the formation of atherosclerosis. Bunda Thamrin Hospital, in January-March 2022. This type of research is qualitative with a descriptive approach, where the sample in this study as many as 20 people have been taken based on the method of Accidental Sampling. The method used for the examination of triglycerides is the Spectrophotometer method. The results of this study found that triglyceride levels increased more at the age of 60 years that is 13 people (92.3%) and increased at the age of 30 years that is 6 people (85.7%). Avoid a lifestyle that is at risk for high triglyceride levels, maintain a healthy and balanced diet accompanied by regular exercise. Avoid foods that are high in fat and avoid consuming too much sugar. Triglyceride and other lipid health checks are also highly recommended.

Keywords: *Triglycerides, Age 30 Years, Age 60 Years*

