



SINOPSIS

Judul: Pengaruh Konsumsi Suplemen Omega-3 Terhadap Kesehatan Jantung Pada Pasien dengan Dislipidemia

Peneliti: Dr. Fajar Aditya

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh konsumsi suplemen omega-3 terhadap kesehatan jantung pada pasien dengan dislipidemia. Dislipidemia, yang ditandai dengan kadar kolesterol dan trigliserida yang abnormal, merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Penelitian ini dilakukan di Klinik Kesehatan Jantung Harapan Kita, Jakarta, dengan melibatkan 120 pasien yang didiagnosis dengan dislipidemia. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok pertama menerima suplemen omega-3 selama 6 bulan, sementara kelompok kontrol hanya menerima terapi diet rendah lemak tanpa suplemen tambahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima suplemen omega-3 mengalami penurunan signifikan dalam kadar kolesterol total, LDL (kolesterol jahat), dan trigliserida, serta peningkatan HDL (kolesterol baik) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian ini juga mencatat adanya perbaikan dalam fungsi vaskular dan penurunan kejadian serangan jantung pada kelompok yang menerima omega-3. Omega-3, yang ditemukan dalam ikan berlemak seperti salmon, diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang berkontribusi terhadap kesehatan jantung.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini mendukung penggunaan suplemen omega-3 sebagai bagian dari terapi pengelolaan dislipidemia pada pasien yang berisiko tinggi mengalami penyakit jantung. Studi ini juga merekomendasikan peningkatan konsumsi makanan kaya omega-3 sebagai strategi pencegahan penyakit kardiovaskular di populasi umum.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052