



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Konsumsi Minyak Ikan Terhadap Kadar Kolesterol LDL pada Pasien Dislipidemia**

**Peneliti: Dr. Fajar Prabowo**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi minyak ikan terhadap kadar kolesterol LDL pada pasien dengan dislipidemia di Klinik Kesehatan Jantung, Surabaya. Penelitian ini melibatkan 90 pasien yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengonsumsi minyak ikan dan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi suplemen minyak ikan. Pengukuran kadar kolesterol LDL dilakukan sebelum dan setelah periode intervensi selama 8 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi minyak ikan mengalami penurunan kadar kolesterol LDL yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Minyak ikan, yang kaya akan asam lemak omega-3, terbukti membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dan memperbaiki profil lipid darah. Penelitian ini juga mencatat perbaikan dalam parameter kesehatan jantung lainnya, seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan fungsi vaskular.

Sebagai kesimpulan, konsumsi minyak ikan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengelola kadar kolesterol LDL pada pasien dislipidemia. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan suplemen minyak ikan sebagai bagian dari strategi pengelolaan lipid darah yang lebih komprehensif. Penerapan suplemen ini juga diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular di pasien dengan masalah lipid.

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