INTISARI

Kelebihan kolesterol berpotensi menimbulkan plak di pembuluh darah, lama kelamaan plak kolesterol tersebut akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Proses ini disebut aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas dimasyarakat yang sedang berkembang oleh karena adanya perubahan pola hidup yang tidak sehat. Puasa diakui menjadi penyembuh terhebat dalam menanggulangi penyakit. Oleh karena itu, penelitian puasa senin kamis menarik untuk diteliti apakah dapat menurunkan faktor risiko aterosklerosis dimasa akan datang maupun dapat mempengaruhi kadar kolesterol total dalam darah.

Metode Penelitian yaitu observasional dan *cross sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah subyek yang rutin puasa senin kamis yang terdapat di Kecamatan Gonjen. Subyek dalam penelitian ini ada 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok yang rutin puasa senin kamis dengan kelompok yang tidak puasa senin kamis. Data didapat dari pengukuran kadar kolesterol total serum selanjutnya dilakukan uji statistic dengan uji *Independent Sampel t Test.*

Hasil uji statistik kolesterol total dengan *Independent Sampel t Test* didapat nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara yang rutin puasa senin kamis dengan yang tidak melakukan puasa.

Simpulan penelitian ini adalah puasa rutin senin kamis selama ± 1 tahun berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan kadar kolesterol total dalam darah.