

ABSTRAK

Insidensi kematian akibat penyakit jantung koroner semakin meningkat. Hal ini disebabkan pola konsumsi masyarakat yang berubah dimana adanya peningkatan konsumsi lemak jenuh dengan mengesampingkan menu makan yang sehat. Untuk itu perlu adanya upaya pencegahan terjadinya penyakit jantung koroner, salah satunya dengan mengkonsumsi Omega-3.

Omega-3 adalah asam lemak tak jenuh yang merupakan asam lemak alami yang membantu mencegah dan menghambat proses penyumbatan pembuluh darah. Omega-3 ini banyak ditemukan di ikan dan beberapa tumbuhan. Efektifitas pemberian asam lemak omega-3 tidak lepas dari keberadaan asam lemak omega-6 dimana perbandingan yang sekarang dianggap optimal antara omega-6 dan omega-3 adalah **4:1**. Pengaruh Omega-3 terhadap pencegahan penyakit jantung koroner adalah terhadap lipoprotein darah, platelet darah dan proses inflamasi selain itu menurunkan tekanan darah dan mencegah kematian mendadak serta mengurangi kematian pada Miokard Infarakt.

Dengan mengkonsumsi Omega-3 diharapkan dapat menurunkan insidensi terjadinya penyakit jantung koroner serta dapat meningkatkan kualitas hidup.

ABSTRACT

*The incidence of death was caused by cardiovascular diseases is getting high. This happens because of the change pattern of public consumption. Which there is an increasing amount in consuming saturated fatty acids. The society does not follow the pattern of healthy food to their menu. For that reason, it needed some **ways** to prevent the coronary heart disease. One of the ways is consuming Omega-3.*

*Omega-3 is a natural fatty acid that helps to prevent and inhibit the occlusion in artery. Omega-3 usually found in some fishes, which live in the deep sea and several kinds of plants. The affectivity of portion of Omega-3 cannot be separated from the existence of Omega-6, which the optimal ratio Omega-3 and 6 is **4:1**. The effect of Omega-3 to the prevention of coronary heart disease is platelet aggregation, anti-inflammatory affect and also to decrease of blood pressure, prevent a sudden death and decrease incidence of death on Miokard infraction.*

*By consuming Omega-3 it is expected **to** decrease the incidence of coronary heart disease and to increase the quality of life.*

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Persetujuan Pembimbing	
Pernyataan Mahasiswa	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	..
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I. 1. Latar Belakang	1
I.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan	2
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 3
II.1. Penyakit Jantung Koroner	3
II.2. Asam Lemak Omega-3	5
II.2.1. Biosintesis Asam Lemak Tak Jenuh.....	7
II.2.2. Struktur Kimia Asam Lemak Omega-3.....	8
II.2.3. Konfigurasi Asam Lemak Omega-3	8
II.2.4. Asam Lemak Omega-6	9
II.3. Manfaat Asam Lemak Omega-3 pada Penyakit Jantung Koroner	10
II.3.1. Efek Pada Lipoprotein Darah	11
II.3.2. Efek Pada Platelet Darah	12
II.3.3. Efek Pada Inflamasi	13
II.4. Jumlah, Ko-faktor, dan Efek Samping	13

BAB III KESIMPULAN DAN SARAN	15
III.1. Kesimpulan	15
III.2. Saran	15
Daftar Pustaka	16
Riwayat Hidup	17