

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks, yang 80 persen, dihasilkan dari dalam tubuh (organ hati) sedangkan 20 persen sisanya diperoleh dari luar tubuh seperti makanan. Tubuh memerlukan kolesterol untuk membentuk membran sel, menghasilkan hormon seks, dan menghasilkan asam empedu, yang diperlukan untuk mencerna lemak. Jika kadar kolesterol dalam darah lebih dari 200 mg/dL, itu dianggap sebagai kadar kolesterol tinggi (Syarfaini, 2020).

Kolesterol sangat berguna bagi tubuh yang berfungsi untuk membentuk membran sel, memproduksi hormon seks dan membentuk asam empedu, yang diperlukan untuk mencerna lemak. Kadar kolesterol normal dalam darah <200 mg/dL dan apabila kadar > 200 mg/dL dapat dikatakan kadar kolesterol tinggi (Syarfaini, 2020).

Kadar kolesterol total di dalam darah yang lebih tinggi dari batas normal meningkatkan risiko aterosklerosis, penyebab penyakit jantung koroner, dan beberapa penyakit tidak menular lainnya. (Yoeantafara & Martini, 2023). Secara keseluruhan, peningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 29,7 juta kecacatan dan 2,6 juta kematian setiap tahun. Peningkatan kadar kolesterol total menjadi penyebab utama beban penyakit baik di negara maju maupun berkembang sebagai faktor risiko jantung iskemik dan stroke (Kristiana, 2021). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), ada sekitar 16 hingga 33 juta kasus kolesterol tinggi di seluruh dunia. Diperkirakan 350–810 kasus per 100.000 orang, Indonesia memiliki

insiden kolestrol tinggi paling tinggi di dunia. Kasus kolestrol tinggi di Indonesia meningkat setiap tahun (Suarsih, 2022).

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hingga 11,1 persen dari penduduk Indonesia yang berusia 35 – 44 tahun memiliki kadar kolesterol yang tinggi (Kemenkes, 2023). Pada Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveilans PTM, persentase pasien dengan kolesterol tinggi adalah 48 persen pada laki-laki dan 54.3 persen pada perempuan. Berdasarkan data Posbindu Indonesia, prevalensi penyakit kolesterol pada orang dewasa di Sumatera Utara pada tahun 2022 adalah 47,6 persen. Data di atas menunjukkan bahwa penyakit kolesterol masih banyak di Indonesia, terutama di kota Medan di provinsi Sumatera Utara, yang akan menyebabkan angka kematian terus meningkat jika tidak dicegah dan ditangani.

Pola makan yang tinggi lemak, gaya hidup yang tidak sehat dan tidak seimbang, dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat menjadi kebiasaan sehari-hari adalah penyebab utama peningkatan kadar kolesterol (Maryati & Praningsih, 2022). Jika pola makan seseorang tidak seimbang atau berlebihan dalam gizi seperti mengonsumsi susu sapi, jeroan (organ dalam hewan), makanan laut, telur, atau makanan yang mengandung kolestrol tinggi, hal itu dapat menyebabkan peningkatan kadar kolestrol dalam tubuh mereka (Lasanuddin, H. V. et al, 2022).

Sumber makanan seimbang dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan metabolisme seimbang dalam menghasilkan energi, sumber energi yang dibutuhkan

adalah sumber energi yang berasal dari lemak, karbohidrat, protein, air, mineral, tubuh memerlukan sejumlah kalori sesuai dengan berat badan seseorang. Berlebihan dalam mengkonsumsi dari salah satu sumber lemak akan mengakibatkan kelebihan kolesterol (Suarsih, 2020).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya penurunan aktivitas fisik dan stress. Pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur atau istirahat yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit serta kebiasaan merokok. Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat sehingga kebugaran fisik dapat terjaga dengan baik (Wijaya, 2020) Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar kolestetol dalam darah. Gaya hidup yang buruk, seperti pekerjaan yang tidak melibatkan aktivitas fisik (seperti pekerjaan online, pekerjaan kantoran, dll.) dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan, adalah penyebab tingginya kadar kolesterol (Sari & Husna, 2021). Gaya hidup sehat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sehat tidak hanya harus mencegah penyakit, tetapi juga perilaku yang dapat membuat kebahagiaan seumur hidup (Puspita Purnamasari et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi penulis (Agustus 2023) kepada 13 orang dewasa usia 41-45 tahun di Posbindu Puskesmas Tegal Sari Medan, diperoleh 69,23 persen memiliki kadar kolesterol tinggi ≥ 200 mg/dL. Penyebab tingginya kadar kolesterol pada penduduk di Kelurahan Tegal Sari Mandala I diduga pola makan dan gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya kesadaran masyarakat terhadap jenis makanan yang dikonsumsi, sering konsumsi makanan tinggi lemak,

kurangnya aktivitas fisik dan jarang berolahraga. Jika hal tersebut dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan tingginya kadar kolesterol dalam tubuh yang mengakibatkan kematian. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kadar Kolesterol pada Orang Dewasa di Kelurahan Tegal Sari Mandala I Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Rendahnya pola makan pada orang dewasa.
2. Rendahnya gaya hidup pada orang dewasa.
3. Tingginya kadar kolesterol pada orang dewasa.
4. Tingginya konsumsi makanan tinggi lemak pada orang dewasa.
5. Kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kesadaran pada orang dewasa untuk berolahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pola makan dibatasi pada jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan.
2. Gaya hidup dibatasi pada aktivitas fisik, kebiasaan istirahat/tidur, kebiasaan merokok, kebiasaan keluar malam, konsumsi obat-obatan dan kebiasaan minum alkohol.

3. Kolesterol dibatasi pada kolesterol normal, risiko sedang dan risiko tinggi.
4. Subjek penelitian dibatasi pada dewasa usia 41-45 tahun di Kelurahan Tegal Sari Mandala I Kota Medan.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan besaran keluarga?
2. Bagaimana pola makan pada orang dewasa?
3. Bagaimana gaya hidup pada orang dewasa?
4. Bagaimana kadar kolesterol pada orang dewasa?
5. Bagaimana hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada orang dewasa?
6. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa?
7. Bagaimana hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol orang dewasa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan besaran keluarga.
2. Pola makan pada orang dewasa.
3. Gaya hidup pada orang dewasa.
4. Kadar kolesterol pada orang dewasa.

5. Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada orang dewasa.
6. Hubungan gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa.
7. Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar kolesterol pada orang dewasa.

1.6 Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai sumber informasi mengenai pola makan dan gaya hidup sehat. Dengan memahami pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup sehat, masyarakat diharapkan dapat mengonsumsi makanan bergizi sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Selain itu, masyarakat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur serta menghindari konsumsi alkohol dan rokok agar kadar kolesterol dalam tubuh tetap terjaga.