

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hiperkolesterolemia adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan dengan meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Hiperkolesterolemia didefinisikan sebagai kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) yang lebih besar dari 200 mg/dL (Michael dkk, 2021).

Hiperkolesterolemia adalah bagian dari kolesterol, kolesterol merupakan komponen yang konsistensinya mirip seperti lemak atau lilin dan bisa ditemukan di semua sel di tubuh. Kolesterol merupakan zat yang diproduksi secara alami oleh organ hati tetapi juga bisa ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu. Dalam jumlah yang cukup, kolesterol dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi hormon, vitamin D, dan komponen lain yang digunakan untuk mencerna makanan (Triharyanto, 2020).

Pada wanita, prevalensi meningkatnya kadar kolesterol terdapat pada usia menopause yaitu 5-19 persen. Pada pria yang berusia 40-59 tahun berisiko sebesar 3,26 kali mengalami hiperkolesterolemia dan menurun pada usia ≥ 60 tahun menjadi 2,05 kali. Sedangkan pada wanita risiko hiperkolesterolemia tertinggi pada usia ≥ 60 tahun yaitu sebesar 3,19 kali (Mulyani, 2020).

Pada usia yang semakin tua kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi dari pada kadar hiperkolesterolemia usia muda, hal ini dikarenakan makin tua seseorang aktivitas reseptor LDL makin berkurang. Apabila sel reseptor ini terganggu maka kolesterol akan meningkat dalam sirkulasi darah (Suwarsi, 2021).

Penyebab meningkatnya hiperkolesterolemia paling banyak disebabkan oleh asupan makanan yang banyak mengandung lemak jenuh, gaya hidup yang tidak sehat dan seimbang, gaya hidup yang salah dan kebiasaan mengkonsumsi makanan tidak baik yang menjadi rutinitas sehari-hari (Maryanti, 2020).

Makanan yang mengandung kadar lemak jenuh seperti santan, jeroan, otak sapi, daging kambing, kulit ayam, kerang, udang, cumi, dll (Permatasari, 2020). Selain makanan yang mengandung lemak tinggi, minum kopi berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dan LDL darah. Kopi yang tidak disaring (*unfiltered*) lebih tinggi risikonya terhadap kenaikan kadar kolesterol dibandingkan kopi yang sudah disaring (*filtered*). Peningkatan kadar kolesterol ketika mengkonsumsi kopi dipengaruhi oleh banyaknya kopi dikonsumsi setiap hari, bahan pelengkap kopi (berupa gula, krim) dan merokok (Mulyani, 2020).

Tingginya kasus hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas desa lalang, diduga faktor penyebab kasus hiperkolesterolemia yaitu gaya hidup dan pola makan pada lansia. Gaya hidup yang sehat dapat mencegah hiperkolesterolemia pada lansia dan gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan hiperkolesterolemia pada lansia. Salah satunya yaitu kebiasaan berolahraga yang dapat mempengaruhi kadar lipid darah dalam waktu setidaknya 24-48 jam sesudah berolahraga. Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi hasil laboratorium pada saat pengambilan darah untuk mengecek kadar kolesterol.

Pola makan yang tidak sehat dan mengkonsumsi tinggi lemak dan rendah serat dapat menyebabkan hiperkolesterolemia. Hal ini disebabkan oleh peningkatan jumlah asetil-KoA yang menghasilkan kolesterol dalam sel hati. Jika

keadaan ini melebihi batas mekanisme kompensasi metabolisme lemak manusia, maka akan menyebabkan hiperkolesterolemia.

Gaya hidup sehat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan. Perilaku mempromosikan kesehatan termasuk perilaku yang harus dilakukan individu untuk meningkatkan kebahagiaan mereka dan memastikan realisasi diri. Gaya hidup sehat harus fokus tidak hanya pada pencegahan penyakit, tetapi juga pada perilaku yang dapat membuat kebahagiaan seumur hidup (Purnamasari, dkk 2020).

Gaya hidup adalah cara hidup, merupakan bagian dari kebutuhan sekunder manusia, yang dapat diubah sesuai dengan usia atau keinginan seseorang untuk mengubah cara hidup (Kabalmay, 2020). Gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu berbagai penyakit. Perubahan gaya hidup, seperti makan makanan cepat saji, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, dan kurang berolahraga. Olahraga fisik sebenarnya merupakan salah satu pemicu timbulnya penyakit hiperkolesterolemia (Rini, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2018, persentasi kolesterol tinggi yang tercatat di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM dan Puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveiance PTM menurut umur sebagian besar pada kelompok umur >60 tahun sebesar 58.7 persen.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), diketahui bahwa angka prevalensi Kadar Kolesterol Total pada Penduduk berdasarkan kelompok umur lansia di Sumatra utara adalah 12,5 persen. diketahui bahwa angka prevalensi penyakit kolestrol di sumatra utara tinggi berdasarkan kelompok umur lansia. Data Diatas

membuktikan bahwa penyakit kolestrol masih banyak di indonesia khususnya di Provinsi Sumatra Utara Kota Medan yang membuat angka kematian di indonesia semakin meningkat jika tidak dicegah dan ditanggulangi.

Hasil observasi Oktober 2021 di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang, Lansia yang berumur 55 – 65 tahun dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 886 orang sedangkan untuk laki-laki 794 orang dengan total jumlah lansia sebesar 1680 orang lansia mulai bulan januari hingga September 2021. Lansia dengan penyakit hiperkolesterolemia pada wilayah kerja puskesmas desa lalang ditemukan sebanyak 294 kasus kolestrol dengan jenis kelamin perempuan dan 179 kasus hiperkolesterolemia dengan jenis kelamin laki-laki, maka jumlah hiperkolesterolemia pada lansia di wilayah kerja puskesmas desa lalang sebanyak 473 kasus kolestrol.

Berdasarkan hal tersebut atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan dengan Hiperkolesterolemia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya gaya hidup pada lansia
2. Tingginya konsumsi makanan tinggi lemak
3. Tingginya kadar kolestrol menyebabkan hiperkolesterolemia
4. Rendahnya aktivitas fisik pada lansia
5. Rendahnya pola makan pada lansia

6. Rendahnya pengetahuan lansia tentang hiperkolesterolemia

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Gaya hidup dibatasi pada aktifitas fisik, kebiasaan istirahat, riwayat merokok, kebiasaan keluar malam, kebiasaan mengkonsumsi obat-obatan.
2. Pola makan dibatasi pada frekuensi makan perhari, perminggu, perbulan dan pertahun dengan menggunakan formulir *food frequency questionnaire* (ffq).
3. Hiperkolesterolemia dibatasi pada kategori normal, ambang batas dan tinggi kadar kolesterol.
4. Subjek penelitian dibatasi pada lansia usia 55 – 65 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimanakah karakteristik responden jenis kelamin, pendidikan, besaran keluarga, pekerjaan, pendapatan dan penggunaan obat pada lansia?
2. Bagaimanakah gaya hidup pada lansia?
3. Bagaimanakah pola makan pada lansia?
4. Bagaimanakah hiperkolesterolemia pada lansia?
5. Bagaimanakah hubungan gaya hidup dengan hiperkolesterolemia pada lansia?
6. Bagaimanakah hubungan pola makan dengan hiperkolesterolemia pada lansia?
7. Bagaimanakah hubungan gaya hidup dan pola makan dengan hiperkolesterolemia pada lansia?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, pendidikan, besaran keluarga, pekerjaan, pendapatan dan penggunaan obat pada lansia.
2. Gaya hidup pada lansia.
3. Pola makan pada lansia.
4. Hiperkolesterolemia pada lansia.
5. Hubungan gaya hidup dengan hiperkolesterolemia pada lansia.
6. Hubungan pola makan dengan hiperkolesterolemia pada lansia.
7. Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan hiperkolesterolemia pada lansia.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemerintah agar lebih meningkatkan dalam menggalakan promosi kesehatan dan pemeriksaan gratis bagi masyarakat terutama untuk pemeriksaan kadar kolesterol. Untuk pihak puskesmas diharapkan melakukan penyuluhan tentang pentingnya melakukan gaya hidup sehat dan menjaga pola makan dengan tidak mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol sebagai tindakan pencegahan hiperkolesterolemia khususnya kepada lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi, bahan bacaan, dan sumber ilmu dalam menambah pengetahuan

secara luas tentang gaya hidup dan pola makan dengan hiperkolesterolemia pada lansia.



THE
Character Building
UNIVERSITY