

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kolesterol merupakan zat dalam darah yang kalau jumlahnya besar dapat tertimbun pada dinding pembuluh darah, sehingga dapat menghambat aliran darah ke otak dan jantung (Junaidi, 2004). Kolesterol adalah komponen lemak darah, yang tidak dibutuhkan dalam makanan, karena dalam jumlah khusus telah disintesis oleh tubuh. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total adalah keadaan gizi lebih pada seseorang, aktivitas fisik, konsumsi karbohidrat dan lemak yang berlebih. Indikator gizi lebih dapat diukur dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (Winda, 2017).

Peningkatan kadar kolesterol biasanya disebabkan oleh makanan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi. Lemak jenuh yang tinggi dalam makanan berasal dari daging dan minyak kelapa (Harefa, 2017). Dari Hasil Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kadar kolesterol dengan derajat hipertensi, dan kadar kolesterol merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi. Semakin tinggi kadar kolesterol darah total seseorang, maka dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

Penelitian yang lainnya menjelaskan ada hubungan antara konsumsi gorengan dan asupan kolesterol dengan hiperkolesterolemia pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Yogyakarta. Faktor yang dapat menyebabkan hiperkolesterolemia salah satunya adalah konsumsi makanan tinggi lemak seperti konsumsi gorengan. Salah satu yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah adalah asupan makanan yang mengandung kolesterol. Kadar kolesterol darah dapat meningkat jika dipengaruhi oleh tingkat konsumsi lemak total dan tingkat konsumsi kolesterol makanan (Yuningrum, Hesti dkk. 2022).

Kadar kolesterol tinggi (Hiperkolesterolemia) dalam darah dapat menyebabkan penumpukan lemak yang membentuk plak pada pembuluh

darah sehingga terjadi penyumbatan (arteriosklerosis). Pola makan dan aktivitas fisik dapat menentukan kadar kolesterol seseorang (Fatmawati, 2020).

Seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah. Menurut Winda, dkk (2017), mengonsumsi makanan yang tinggi lemak terutama lemak jenuh akan meningkatkan kadar kolesterol dalam plasma, diperkirakan setiap penambahan asam lemak jenuh 1% dari total kalori bisa terjadi peningkatan kadar kolesterol sebanyak 1,9 mg/dl. Konsumsi lemak berlebih cenderung meningkatkan profil lipid dalam darah dengan resiko penumpukan atau pengendapan kolesterol pada dinding pembuluh darah.

Hasil penelitian Yoeantafara (2017) menunjukkan hubungan variabel pola makan tinggi lemak dengan kadar kolesterol total menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kadar kolesterol total tinggi adalah yang memiliki pola makan tinggi lemak dalam kategori sering (60, 71%). Kadar kolesterol total di dalam darah sangat berpengaruh terhadap pembentukan plak pada dinding pembuluh darah. Kadar kolesterol yang melebihi batas normal akan memicu terjadinya proses aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan manifestasi klinis dari penyakit jantung koroner.

Pengertian gorengan yaitu makanan yang digoreng menggunakan minyak mempunyai tekstur yang renyah, aromatik, dan gurih dan sangat enak karena kaya akan lemak. Maka dari itu, sebagai konsekuensinya jika makan gorengan berlebihan maka akan kelebihan makanan dengan kepadatan energi tinggi (energy dense tinggi) dan indeks rasa kekenyangan (satiety index) rendah (L., Chambers, et al., 2015).

Makanan berupa gorengan mengandung lemak jenuh. Lemak jenuh dalam tubuh menjadi penyebab meningkatnya kolesterol total dan kolesterol LDL merupakan lemak jahat yang beresiko menyumbat peredaran darah ke jantung (Hanum, 2016).

Kandungan kalori dari satu buah gorengan sebesar 280 kal. Gorengan merupakan termasuk makanan yang padat energi namun memiliki indeks

satiety yang rendah dibandingkan buah dan sayur, sehingga perlu makan frekuensi banyak dan porsi besar untuk mencapai kenyang (dimana apabila mengonsumsi gorengan dengan jumlah >2/hari dapat melebihi kebutuhan kalori perhari. Minyak goreng juga membuat makanan menjadi renyah, kering, dan berwarna keemasan/kecoklatan, akan tetapi jika minyak goreng digunakan secara berulang kali akan membahayakan kesehatan. (Fauziah, dkk, 2013).

Usia lansia terjadi penurunan gaya hidup dalam beraktivitas dan gerak fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab meningkatkan kadar kolesterol dalam darah yang menjadi faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Kadar kolesterol yang tinggi merupakan faktor resiko pada beberapa penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus, struk, dan hipertensi (Winda, 2017).

Pola makan yang sehat dan seimbang di usia lansia akan berpengaruh pada kesehatan. Asupan makanan yang sehat dan baik untuk tubuh, sebaliknya makanan yang dikonsumsi kurang sehat akan menyebabkan ambang batas pada kadar normal meningkat, misalnya kadar kolesterol yang salah satunya pada lansia yang konsultasi dan berobat di wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin. Faktor penyebab kolesterol diantaranya adalah sering mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi, berat badan yang berlebih, gaya hidup yang tidak seimbang dan jarang berolahraga, faktor keturunan dan riwayat keluarga penderita kolesterol tinggi, hipertensi dan jantung (Sudewo, 2009).

Selanjutnya studi pendahuluan yang dilaksanakan dari tanggal 2 sampai dengan tanggal 28 Februari didapat dari 10 orang responden lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin sering mengonsumsi gorengan ternyata 8 dari 10 orang mengalami keluhan seperti pusing, kesemutan, susah tidur, berat pada belakang kepala, tidak enak badan, pegal tengkuk dan sakit leher. Septiani (2013) menyatakan kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan pengendapan pada pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya dislipidemia dan penyakit jantung coroner Sehingga dapat meningkatkan

kadar kolesterol dalam darah dengan hasil uji cek darah darah 8 orang memiliki kadar kolesesterol ≥ 200 mg/dl yaitu kategori tinggi.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas perlu untuk melaksanakan penelitian ini dengan prosedur dan metode yang sesuai. Oleh karena itu maka peneliti tertarik dan menjadi alasan untuk melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol lansia di wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin yang sering mengonsumsi gorengan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kadar kolesterol pada lansia yang sering mengonsumsi gorengan di wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada lansia yang sering mengonsumsi gorengan di wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberi pengetahuan tentang gambaran kadar kolesterol pada lansia yang sering mengonsumsi gorengan. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai masukan bagi mengidentifikasi kesehatan lansia dan kadar kolesterol yang normal dengan pola makan yang sesuai.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk referensi penelitian yang berhubungan dengan pengaruh mengonsumsi

gorengan terhadap kadar kolesterol pada lansia di wilayah Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin.

b. Bagi Lansia

Hasil dari penelitian ini dapat membantu Lansia dalam meningkatkan pemahaman tentang dampak konsumsi gorengan bagi kesehatan dan kaitannya dengan kadar kolesterol. Hal ini dapat menjadikan salah rujukan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan memiliki pola hidup yang sehat.

E. Keaslian Penelitian

Proses awal dari pengumpulan studi yang relevan dimulai dengan menentukan *keywords* yang terkait dengan topik dan tujuan penelitian ini. Adapun *keywords* yang peneliti hasilkan untuk melakukan pencarian studi di datebase yaitu “analisis faktor yang berhubungan makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kadar kolesterol.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
1	Alodia Yoeantafara (2019) “Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total.”	Observasional yang bersifat analitik untuk menganalisis hubungan antar variabel	Hasil penelitian besar risiko kadar kolesterol total adalah usia ($p=1,00$; $OR=1,2$; $95\% CI=0,36 < OR < OR < OR$. Pola makan tinggi serat memiliki OR yang bermakna sedangkan usia dan pola makan tinggi lemak tidak signifikan. Sebaiknya diberikan tambahan informasi yang diberikan kepada masyarakat peduli tentang faktor-faktor risiko	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian Data primer diperoleh melalui wawancara kepada responden dengan menggunakan kuesioner, untuk data sekunder diperoleh dari data hasil rekam medik responden di Puskesmas Mulyorejo Data diperoleh menggunakan FFQ (Food Frequency Questionnaire). FFQ digunakan untuk mengukur frekuensi pola makan tinggi lemak dan serat responden.

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			tingkat kolesterol total yang mencakup makan pola diet tinggi lemak, rendah serat.	Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan
2	Hesti Yuningrum (2022) “Konsumsi Gorengan Dan Asupan Kolesterol Berhubungan Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Mahasiswa.”	Jenis penelitian bersifat kuantitatif dengan rancangancross sectional	Hasil analisis bivariat menunjukkan konsumsi gorengan (p-value=0,026, RP=2,206, CI=1,133-4,296) dan asupan kolesterol (p-value=0,037, RP=2,530, CI=0,959-6,647) mempunyai risiko terhadap kejadian hiperkolesterolemia. Kesimpulannya konsumsi gorengan dan asupan kolesterol berhubungan dengan hiperkolesterolemia sehingga di sarankan pada mahasiswa untuk mengurangi makanan gorengan dan perbanyak makan sayur dan buah.	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, tempat, waktu penelitian, dan desain penelitian, dan instrumen penelitian Data konsumsi gorengan dan asupan kolesterol diperoleh menggunakan Semi quantitative food frequency questionnaire (SQFFQ). Kadar kolesterol total diperoleh menggunakan rapid test kolesterol (easy touch). Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat dengan uji Chi Square Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan
3	Melfa Vania Harefa (2017) “Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiliweto Gido, Kabupaten Nias.”	Analitik dengan menggunakan desain cross sectional	Dari hasil penelitian didapatkan proporsi tertinggi penderita hipertensi pada kelompok umur ≥ 45 tahun (60%), perempuan (67%), Kristen Protestan (89%), Nias (93%),	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, dan tempat, waktu penelitian Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dari hasil pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar kolesterol total darah, dan

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			tingkat pendidikan SD(27% , bekerja sebagai petani/buruh (35%), dan status menikah (71%), hiperkolesterolemia (58%) dan kelompok hipertensi tingkat 2 (40%). Berdasarkan analisis uji statistik menggunakan uji Chi-Square, p = 0,004 (p<0,05) berarti ada hubungan yang bermakna antara kadarkolesterol dan derajat hipertensi	wawancara.kemudian diolah menggunakan program komputer dan dianalisa secara univariat dan secara bivariat menggunakan uji chi square dan uji korelasi spearman pada taraf nyata 0,05 Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan
4	Erin Fatmawati (2020) “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia Di Desa Gemaharjo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan.”	Survei analitik dengan menggunakan desain studi case control	Ada hubungan pola makan (OR 3,205; 95% CI 1,317-7,798) dan aktifitas fisik (OR2,877; 95% CI 1,194-6,934) dengan kadar kolesterol pada pra lansia di Desa Gemaharjo Kecamatan Tegalombo KabupatenPacitan.	Perbedaan dari penelitian ini adalahterletak pada jumlahsampel, dan tempat,waktu penelitian Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan
5	Elma Ampangallo (2021) “Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di Polresta SidenrengRappang.”	Penelitian observasional analitik dengan desainstudi cross- sectional.	Terdapat 56,0% polisi yang mengalami hiperkolesterolemia . Hasil uji statistik menggunakan uji Fisher Exact menyatakan terdapat hubungan antara asupan serat (0,023), frekuensi daging-dagingan (0,029)	Perbedaan dari penelitian ini adalahterletak pada jumlahsampel, dan tempat,waktu penelitian Bahan yang digunakan pada penelitian ini antara lain lembar karakteristik responden, kuesioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ- FFQ) untuk mengetahui asupan

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			<p>dan frekuensi sayuran (0,012) dengan kadar kolesterol pada polisi. Sementara itu, juga diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara asupan energi (1,000), karbhoidrat (0,126), lemak (1,000) frekuensi padi dan umbi (1,000), telur (0,266), hasil olahan daging (0,440), lauk nabati (0,503), buahbuahan (0,621), minyak (1,000), susu dan minuman (0,292) serta makanan jajanan (1,000) dengan kadar kolesterol pada polisi</p> <p>Terdapat hubungan pola makan (serat) serta frekuensi makanan (daging-dagingan dan sayuran)dengan kadar kolesterol.</p>	<p>makanan. Analisis variabel pola makan berdasarkan pada jumlah asupan makanan (energi, karbohidrat, lemak dan serat) dan frekuensi makanan.</p> <p>Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan</p>
6	Winda (2017) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Petugas Kepolisian Di Polresta Kota Kendari Tahun 2017."	Penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross sectional	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel IMT dengan kadar kolesterol total	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian Metode analisa data menggunakan uji Chi-Square. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			(p=0,001), dan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan kadar kolesterol total (p=0,010). Serta tidak terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total (p=0,292), dan tidak terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kadar kolesterol total (p=0,406).	responden dengan kuesioner dan observasi, serta pengukuran IMT dan kolesterol total. Data sekunder diperoleh dari Polresta Kota Kendari. Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan
7	Fauziah (2013) "Analisis Kadar Asam Lemak Bebas Dalam Gorengan Dan Minyak Bekas Hasil Penggorengan Makanan Jajanan Di Workshop Unhas."	Experiment laboratory dengan desain Post Test Only Control Design	Hasil penelitian kadar asam lemak bebas pada minyak goreng bekas pemakaian berulang (sampel A) dan minyak hasil ekstraksi pisang goreng (sampel B) menunjukkan kadar Asam Lemak Bebas melebihi ambang batas aman yang ditetapkan oleh SNI 01-3741-2002. Pada sampel A: minyak sebelum penggorengan pertama (A1) = 0.69%, penggorengan kesembilan (A5) = 1,29%. ALB sampel B : penggorengan pertama (B1) = 1.28%, penggorengan ke-9 (B5) = 2.45%.	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian. Data yang dikumpulkan berupa data primer. Sedangkan data mengenai kadar asam lemak bebas diperoleh melalui hasil analisis laboratorium. Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan

No.	Peneliti dan Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
8	Rina Puspita Purnamasari (2020) "Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Usia Pra Lansia."	Penelitian deskriptif menggunakan teknik accidental sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tekanan darah responden dengan kategori stageII, yaitu sebanyak 35 orang (92,1%) dan sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total tinggi, yaitu 37 orang(97,4%).	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian Data yang diperoleh dianalisis secara statistik dengan menggunakan analisis deskriptif Persamaan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan