

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibu memiliki pengaruh besar dalam keluarga terutama pada pengolahan makanan untuk memenuhi kebutuhan makan keluarga. Pengolahan makanan yang biasa digunakan ibu rumah tangga antara lain menggoreng dan olahan lainnya. Ketika menggoreng, penggunaan minyak goreng sangat memegang peranan penting (Simatupang, 2019). Ibu rumah tangga menggunakan minyak goreng lebih dari tiga kali penggorengan disebut sebagai minyak jelantah (Gultom et al., 2022). Ibu rumah tangga beralasan menggunakan minyak goreng jelantah untuk berhemat dan adanya anggapan jika menggoreng menggunakan minyak jelantah, rasa yang dihasilkan akan lebih gurih, padahal minyak goreng bekas (jelantah), bisa berpotensi menimbulkan penyakit degeneratif (Heru et al., 2019). Pemakaian minyak yang berulang kali akan menyebabkan terbentuknya kolesterol (Badriyah, 2021). Kolesterol dalam tubuh sangat berbahaya ketika kadarnya melebihi dari nilai normal karena dapat menyebabkan berbagai penyakit mematikan, seperti jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, dan gagal ginjal (Wilantika, 2015).

Berdasarkan data pada *Centers for Disease Control and Prevention*, diketahui bahwa hampir 94 juta orang dewasa AS berusia 20 tahun atau lebih memiliki kadar kolesterol total di atas 200 mg/dL, 28 juta orang dewasa di Amerika Serikat memiliki kadar kolesterol total di atas 240 mg/dL (CDC, 2022). Berdasarkan data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2018, tercatat hiperkolesterolemia lebih dari 160 juta penduduk dunia memiliki kadar

kolesterol total >200 mg/dl yang termasuk kategori cukup tinggi (Indrawati, Dessyka febria, 2021). Sedangkan di Indonesia, penderita hiperkolesterolemia mencapai 28% dari seluruh penduduk Indonesia dengan 7,9% orang meninggal dunia akibat penyakit ini (Kemenkes RI, 2022). Di Jawa Timur presentase penderita kolesterol tinggi sebesar 36,1% pada tahun 2016 (Kemenkes, 2016). Data Badan Pusat Statistik tahun 2021 konsumsi minyak kelapa sawit harian di Ponorogo mencapai 0,0014 per kapita dalam satuan komersil. Menurut data Dinkes Kabupaten Ponorogo tahun 2022 wilayah yang mengalami permasalahan kesehatan seperti diare dan hipertensi terbanyak terletak di Kecamatan Sukorejo sebesar 32,2% (Dinkes Ponorogo, 2022). Berdasarkan data Wilayah Kerja Kecamatan Puskesmas Sukorejo pada tahun 2022 dengan rentang waktu Januari hingga Oktober, diketahui sebanyak 122 orang memiliki kadar kolesterol tinggi, laki laki sebanyak 23 orang dan perempuan 99 orang, wilayah tertinggi penderita kadar kolesterol diatas normal adalah Desa Sukorejo (Puskesmas Sukorejo, 2022). Data Desa Sukorejo penduduk ibu rumah tangga di Desa Sukorejo sejumlah 237 dan penduduk ibu rumah tangga yang terbanyak di Dusun Krajan (Suwito, 2019). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Ibu Rumah Tangga di Desa Sukorejo Dusun Krajan banyak yang menderita hipertensi dan sebagian besar (8/10 orang) Ibu Rumah Tangga menggunakan minyak goreng jelantah dalam mengolah masakan sehari-hari. Terlebih ketika harga minyak goreng mengalami kenaikan, perilaku penggunaan minyak goreng jelantah ini meningkat dimana hampir keseluruhan Ibu Rumah Tangga di Desa Sukorejo Dusun Krajan menggunakannya.

Minyak goreng yang berasal dari kelapa sawit pada umumnya sering dikonsumsi masyarakat Indonesia karena mengandung berbagai vitamin dan lemak yang baik untuk tubuh namun kadar asam lemak jenuhnya tinggi yaitu sebesar 60 % (Megawati & Muhartono, 2019). Menurut Badriyah (2021) jika minyak goreng kelapa sawit dipanaskan berulang kali pada suhu tinggi (200-250°C) dapat menyebabkan kerusakan pada minyak berupa perubahan struktur kimia dan perubahan warna dan perubahan kadar asam lemak bebas. Perilaku penggunaan minyak goreng yang dilakukan secara berulang inilah yang dapat menyebabkan penumpukan lemak jenuh. Asam lemak jenuh yang ada pada minyak goreng umumnya terdiri dari asam miristat, asam palmitat, asam laurat dan asam kaprat. Jika dikonsumsi dalam jumlah berlebih, dapat meningkatkan kadar kolesterol, karena lemak jenuh tersebut akan mengalami hidrolisis selama proses pencernaan yaitu dirubah menjadi molekul seperti endapan/plak yang ditimbun di sel dan jaringan lemak (Wilantika, 2015).

Penggunaan minyak goreng diperbolehkan selama parameter kualitas minyak masih terpenuhi yaitu bilangan peroksida, asam lemak bebas dan kadar air (Latif et al., 2021). Menurut ahli gizi dan keamanan pangan IPB (Institut Pertanian Bogor), minyak goreng hanya boleh digunakan sebanyak tiga kali. Umumnya setelah tiga kali pemakaian, akan terjadi perubahan warna dan aroma pada minyak yang kurang baik saat digunakan. Namun sebaiknya tidak setelah 3 kali pemakaian, jika setelah 1 kali pemakaian minyak sudah menunjukkan warna gelap, kental, dan berbau tengik maka sebaiknya minyak tersebut tidak digunakan lagi (Badriyah, 2021). Hal tersebut karena minyak memiliki kandungan asam lemak tak jenuh jamak (*Polyunsaturated Fatty Acid*/

PUFA) yang diakui dapat menurunkan kolesterol darah serta meningkatkan nilai kesehatan lainnya tetapi penggunaan minyak goreng secara berulang-ulang dapat mengubah asam lemak tidak jenuh menjadi asam lemak trans yang berperan sebaliknya, semakin besar kadar asam lemak bebas serta semakin berbahaya bagi kesehatan tubuh terutama risiko kolesterol tinggi (Bogoriani & Ratnayani, 2015).

Kadar kolesterol dijabarkan menjadi kadar kolesterol total dikategorikan normal jika < 200 mg/dl, ambang batas tinggi 200-239 mg/dl, dan tinggi > 240 mg/dl (Sumarsih & Hastono, 2020). Peningkatan konsentrasi kolesterol dalam darah melebihi nilai normal yang terbukti mengganggu dan mengubah struktur pembuluh darah yang mengakibatkan gangguan fungsi endotel yang menyebabkan lesi, plak, oklusi serta emboli sehingga pembuluh darah menyempit dan aliran darah tidak lancar disebut dengan hiperkolesterolemia yang kemudian memicu berbagai penyakit lain terutama jantung dan pembuluh darah dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia (Maryati & Praningsih, 2018).

Berdasarkan fenomena di masyarakat, perlu dilakukan beberapa upaya agar ibu rumah tangga dapat mengubah perilakunya dalam penggunaan minyak goreng, salah satunya dengan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku penggunaan minyak goreng sekali pakai dan membatasi minyak yang dibutuhkan saat menggoreng serta dampak negatif penggunaan minyak jelantah. Selain itu, berdasarkan faktor sosial ekonomi yaitu dalam menghemat biaya alangkah baiknya melakukan perubahan dalam pengolahan makanan seperti memasak dengan direbus dan dikukus (Sari, 2021).

Dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan tentang minyak atau lemak, dalam Qur'an surat Al-Mu'minun ayat 20 :

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلْأَكْلِينَ ﴿٢٠﴾

Wa syajaratan takhruju min ṭuri sainā`a tambutu bid-duhni wa sibgil lil-ākilīn

Artinya : *“Dan (kami tumbuhkan) pohon (zaitun) yang tumbuh dari gunung Sinai yang menghasilkan minyak dan bahan pembangkit selera bagi orang-orang yang makan”* Q.S Al-Mu'minun Ayat 20.

Dan larangan untuk tidak memakan sesuatu secara berlebihan karena itu adalah hal yang tidak baik dan berakibat buruk. Seperti dalam Al-Qur'an surat Al-A'raaf ayat 31 :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Yā banī ādama khuḏu zīnatakum 'inda kulli masjidid wa kulū wasyrabu wa lā tusrifu, innahu lā yuḥibbul-musrifīn

Artinya: *“Wahai anak cucu Adam pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”* Q.S Al-A'raaf ayat 31

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai Hubungan Perilaku Penggunaan Minyak Goreng dengan Kadar Kolesterol pada Ibu Rumah Tangga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan rumusan masalah, yaitu bagaimana hubungan antara perilaku penggunaan minyak goreng dengan kadar kolesterol pada ibu rumah tangga di RW 1 Dsn. Krajan, Ds. Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Perilaku Penggunaan Minyak Goreng dengan Kadar Kolesterol pada Ibu Rumah Tangga di RW 1 Dsn. Krajan, Ds. Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku penggunaan minyak goreng pada ibu rumah tangga di RW 1 Dsn. Krajan, Ds. Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo.
2. Mengidentifikasi kadar kolesterol ibu rumah tangga yang menggunakan minyak goreng di RW 1 Dsn. Krajan, Ds. Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan perilaku penggunaan minyak goreng terhadap kadar kolesterol pada ibu rumah tangga di RW 1 Dsn. Krajan, Ds. Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai referensi serta menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan penggunaan minyak goreng terhadap kadar kolesterol.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan bagi responden dan masyarakat yang terlibat untuk lebih memperhatikan konsumsi serta penggunaan minyak goreng.

2. Bagi Lokasi penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat terhadap warga sekitar untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan konsumsi dan penggunaan minyak goreng.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai referensi serta dapat dikembangkan bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan perilaku penggunaan minyak goreng dengan kadar kolesterol pada ibu rumah tangga.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Mella Novika Sari dan Dhian Luluh Rohmawati yang berjudul “Hubungan Perilaku Penggunaan Minyak Goreng Berulang dengan Hipertensi” pada tahun 2021. Metode yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian tersebut

mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan minyak goreng berulang dengan tingkat kekambuhan hipertensi. Dengan memiliki persamaan dalam subjek penelitian yaitu perilaku penggunaan minyak goreng dan perbedaan terdapat pada objek penelitian yang menggunakan pasien hipertensi sedangkan dalam penelitian ini memiliki objek kadar kolesterol pada ibu rumah tangga.

2. Penelitian kedua oleh Heru Prastiyawan dkk pada tahun 2019 dengan judul “Sikap dengan Perilaku Ibu Rumah Tangga Tentang Penggunaan Minyak Jelantah (Di Desa Kumendung Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi)”. Metode yang digunakan adalah *Analitic correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian tersebut mendapatkan hasil terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku ibu rumah tangga tentang penggunaan minyak jelantah di Rt.02 Rw.0 Desa Kumendun Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi. Persamaan penelitian terdapat pada subjek penelitian yaitu penggunaan minyak jelantah, sedangkan perbedaan terdapat pada objek penelitian yaitu sikap dan perilaku ibu rumah tangga, sedangkan dalam penelitian ini memiliki objek kadar kolesterol pada ibu rumah tangga.
3. Penelitian ketiga oleh Surtini dan Zainatul Badriyah tahun 2021 dengan judul “Hubungan Penggunaan Minyak Goreng Berulang dengan Peningkatan Kadar Kolesterol pada Masyarakat Desa Gandong, Kecamatan Bandung, Kabupaten Tulungagung Tahun 2021”, Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara penggunaan minyak

goreng berulang terhadap peningkatan kadar kolesterol pada masyarakat di Desa Gandong Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung tahun 2021. Persamaan penelitian terdapat pada subjek penelitian yaitu penggunaan minyak goreng berulang dan perbedaan penelitian terdapat pada objek yaitu peningkatan kadar kolesterol pada masyarakat di Desa Gandong Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung tahun 2021.

4. Penelitian keempat oleh Ni Wayan Bogoriani & Ketut Ratnayani, (2015) dengan judul penelitian “Efek Berbagai Minyak pada Metabolisme Kolesterol terhadap Tikus Wistar”. Metode penelitian merupakan *randomized post-test only control group design*, dengan sampel sejumlah 25 tikus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minyak jelantah berpotensi menyebabkan terjadinya stress oksidatif dan inflamasi yang merupakan faktor risiko terbentuknya aterosklerosis. Peningkatan kolesterol total, LDL, trigliserida, VLDL, HDL dan penurunan kolesterol HDL plasma darah terjadi pada kelompok perlakuan. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel yang diteliti merupakan minyak jelantah dan kolesterol, sedangkan perbedaan yang ditemukan yaitu dalam penelitian referensi menggunakan tikus wistar sedangkan dalam penelitian ini ibu rumah tangga.
5. Penelitian selanjutnya oleh Syahrída Dian Ardhany & Lamsiyah (2018) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pedagang Warung Tenda di Jalan Yos Sudarso Palangkaraya tentang Bahaya Penggunaan Minyak Jelantah bagi Kesehatan”. Metode penelitian yaitu deskriptif dengan sampel sejumlah 30 pedagang warung tenda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,92%

pedagang warung tenda memiliki pengetahuan yang cukup baik terkait bahaya penggunaan minyak jelantah bagi kesehatan. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel minyak jelantah sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu penyakit yang dibahas secara general (tidak spesifik pada kolesterol saja) dan subyek penelitian yaitu pedagang warung tenda sedangkan dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga.

