

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia pasti akan mengalami proses penuaan, akan tetapi proses menua yang sehat merupakan tujuan hidup bagi setiap yang bernyawa (Suarsih, 2020). Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik di antaranya perubahan patologis usia lanjut pada system kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi diantaranya hipertensi yang dipengaruhi oleh peningkatan kolesterol dalam darah (Lukita, 2021). Masa lanjut usia membawa penurunan fisik dan kecenderungan angka kesakitan meningkat, salah satunya penyakit jantung koroner. Penyakit yang menjadi penyebab utama dari total kematian penduduk Indonesia maupun dunia dan salah satu faktor resikonya adalah hiperkolesterolemia. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, pola makan, stress, alkohol, dan aktivitas fisik (Adhiyani, 2019).

Berdasarkan Data Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) pada tahun 2020 penduduk di dunia berusia 60 tahun ke atas lebih (lanjut usia) lebih dari 1 miliar orang, mewakili 13,5% dari populasi di dunia 7,8 miliar. Peningkatan kadar kolesterol meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Secara global, sepertiga penyakit jantung iskemik disebabkan oleh kolesterol tinggi. Kolesterol total yang meningkat merupakan penyebab utama beban

penyakit baik di negara maju maupun berkembang sebagai faktor risiko jantung iskemik dan stroke.

Pada tahun 2018, prevalensi global peningkatan kolesterol total di antara orang dewasa adalah 39% (37% untuk pria dan 40% untuk wanita) (Kristiana et al., 2021). Menurut Badan Pusat Statistik BPS (2020), jumlah lansia di Indonesia sebanyak 26,82 juta dengan prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia sebesar 1,5% pada laki-laki dan 2,2 pada perempuan. Melansir laman resmi BPS Jatim pada tanggal 26 Desember 2022, pada tahun 2021, jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,95 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,59 juta orang. Sesuai data Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Timur prevalensi lansia memiliki hiperkolesterol mencapai 30,38%. Sedangkan di wilayah Kabupaten Magetan, jumlah penderita hiperkolesterol 485 penderita dari 4.186 total lansia yang ada.

Berdasarkan studi pendahuluan yang kami lakukan diperoleh data jumlah penderita hiperkolesterol di wilayah Puskesmas Goronggareng Taji sebesar 26% dari 388 lansia yang ada. Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada kesehatan lansia, salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi yang di disebabkan tingginya kolesterol (hiperkolesterol).

Pola hidup yang buruk seperti konsumsi makanan tidak sehat seperti makanan berlemak dan makanan siap saji (*junk food*), kurangnya aktifitas fisik dan olahraga bagi ibu-ibu dan lansia berdampak terhadap kondisi kesehatan. Salah satu dampak tersebut adalah tingginya kadar kolesterol (hiperkolesterolemia) dalam tubuh, yang dapat menjadi pemicu timbulnya

berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, gangguan jantung (penyakit jantung koroner), resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2 hingga stroke (Ogden et al., 2019).

Kadar kolesterol yang tinggi menyebabkan aliran darah menjadi kental sehingga oksigen dalam darah menjadi berkurang. Gejala yang timbul biasanya sakit kepala, pegal-pegal, sesak nafas, sehingga menimbulkan penyakit jantung, pembuluh darah, dan stroke (Nurahmi, 2018). Kadar Kolesterol Total relatif lebih tinggi pada usia yang lebih tua daripada kadar Kolesterol Total pada usia yang lebih muda. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang sehingga aktivitas reseptor LDL pun akan semakin menurun atau pembentukan plak pada arteri (Amelia dkk, 2021). Sistem metabolisme tubuh menurun dan kemampuan tubuh untuk mengolah lemak kolesterol juga kurang maksimal yang mengakibatkan kolesterol menumpuk di dalam aliran darah seorang lansia. Hal ini disebabkan oleh usia yang semakin bertambah (Anggraeni dan Banamtuan, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma tahun 2019 menunjukkan hasil pada 20 lansia di kampung Petoran RT 02 RW 06 Jebres Surakarta dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia memiliki pola makan yang buruk karena mengkonsumsi makanan berlemak dalam seminggu yaitu 2-3 kali sebanyak 40%. Penelitian lain dilakukan oleh Misnawati pada tahun 2019, hasil menunjukkan 28% lansia memiliki kadar kolesterol tinggi, 66% memiliki kadar kolesterol ambang batas atas dan sisanya berkadar kolesterol normal dengan rentang usia tertinggi pada usia lebih dari 60 tahun. Dari hasil penelitian

terhadap pola makan lansia, lebih dari 60% gemar mengonsumsi makanan berlemak, tinggi gula, malas bergerak dan tidak rutin mengonsumsi obat yang diberikan.

Pola makan yang baik dan teratur ditekankan dalam Al Quran, misalnya anjuran memperhatikan makanan (Q.S. Abasa: 24), makan secara proposional dan tidak berlebih-lebihan (Q.S. al-A'raf: 31). Anjuran makan dan minum secara proposional dalam Al Quran diungkapkan misalnya dengan kata 'wala tusrifu', memiliki pengertian yang amat dalam dan luas. Ali ibnu Husain ibnu Waqid (Suyuthi, 1997: 22), menyatakan bahwa Allah SWT. menempatkan semua obat pada separuh ayat ini. Ayat ini oleh ahli pengobatan Islam di masa awal dikategorikan sebagai ayat kedokteran.

Pengkategorian ini muncul berdasarkan pertanyaan yang diajukan kepada ahli pengobatan Islam pada saat itu. Ibnu Qayyim rahimahullah membagi tingkat makanan menjadi tiga tingkatan yaitu: tingkat kebutuhan, artinya seperti yang dijelaskan oleh Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam. Cukuplah bagi manusia untuk mengonsumsi beberapa suap makanan saja untuk menegakkan tulang rusuknya. Jika tidak mampu menahan dirinya untuk mengonsumsi lebih maka dia berpindah ke tingkat berikutnya yaitu: tingkatan cukup, artinya mengisi sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas. hikmah dibalik itu karena perut kita mempunyai kapasitas yang sangat terbatas dan jika semuanya dipenuhi dengan makanan maka tidak ada tempat lagi untuk minum dan sulit bernafas. Terakhir tingkat berlebihan, artinya tingkat ini bisa membahayakan dirinya

tanpa dia sadari. Hal ini banyak kita alami, dan kebanyakan orang yang terjangkit penyakit gula, depresi, kegemukan, kolesterol, jantung dan stroke tidak lain adalah disebabkan mereka tidak mengatur pola makan dengan baik, serta berlebihan dalam makan dan minum.

Pemerintah telah melakukan banyak hal untuk mengurangi jumlah lansia penderita kolesterol diantaranya dengan program Posbindu Penyakit Tidak Menular dan posyandu lansia. Salah satu upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah dengan melalui edukasi, diantaranya banyak melakukan aktifitas fisik, menjaga pola makan dengan mengurangi makanan berlemak, mengurangi stress, dan rutin melakukan cek kolesterol. Melalui program posyandu lansia dan posbindu penyakit tidak menular pemerintah juga telah melakukan monitoring kadar kolesterol pada lansia. Tetapi kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan, gaya hidup yang buruk, kurangnya aktifitas, dan ketidakpatuhan pada pengobatan menyebabkan hasil belum maksimal sehingga diperlukan kerjasama dari berbagai pihak (Kemenkes RI, 2012).

Berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada lansia.
2. Mengidentifikasi kadar kolesterol pada lansia.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kadar kolesterol pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Membuktikan teori tentang pola makan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kenaikan kadar kolesterol.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti
Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut.
2. Bagi institusi pelayanan kesehatan
Memberikan masukan untuk mengembangkan program yang dapat mencegah kejadian hiperkolesterolemia.
3. Bagi masyarakat
Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pola makan bagi lansia penderita hiperkolesterolemia.

4. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan sumbangsih bagi institusi khususnya perpustakaan sebagai referensi penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2019) berjudul hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian jantung koroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian jantung koroner. Desain penelitian adalah *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 96 orang pasien yang berkunjung ke Poliklinik Jantung RSUP dr. M. Djamil Padang. Pengumpulan data dilakukan dengan questioner pada 29 Agustus 2019, data diolah menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian diketahui 60,4% responden memiliki penyakit jantung koroner, 54,2% tidak sering mengonsumsi karbohidrat, 52,1%, tidak sering mengonsumsi protein, 53,1% tidak sering mengonsumsi lemak, 54,2 responden sering mengonsumsi serat, 54,2% responden tidak sering mengonsumsi kolesterol, 79,2% memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yg signifikan antara konsumsi karbohidrat ($p\ value=0,04$), dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($p\ value= 0,09$) dengan penyakit jantung koroner. Perbedaan dengan penelitian ini pada jumlah sampel dan teknik sampling.

2. Penelitian lain oleh Suarsih (2019) berjudul hubungan pola makan dengan kejadian hiperkolesterol pada lansia di wilayah Puskesmas Tambaksari Kabupaten Ciamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hiperkolesterol pada lansia. Metode atau desain potong lintang (*cross sectional*) digunakan dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta Posbindu Karangpaningal Puskesmas Tambaksari Kabupaten Ciamis pada tahun 2019 yang berjumlah 180 orang. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari persiapan penelitian dan skripsi diajukan pada bulan Februari-Maret 2019, dan pengumpulan data dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan bulan April 2019. Dalam penelitian ini proses pengambilan dan pengumpulan data diperoleh dari data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dengan cara wawancara langsung terhadap responden menggunakan kuesioner dan daftar tilik berdasarkan variabel-variabel yang diteliti, sedangkan data sekunder diperoleh dari Posbindu Karangpaningal Puskesmas Tambaksari Kabupaten Ciamis dan penelusuran berbagai literatur buku penunjang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel *indevenden* (bebas) yaitu pola makan, variabel *devendennya* (terkait) yaitu kejadian hiperkolesterol. Peroses pengumpulan data dilakukan selama kurang lebih empat minggu dengan berkoordinasi dengan pihak penanggung jawab program posbindu. Analisa data dilakukan secara univariat dan

bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Hasil penelitian Uji statistik didapatkan bahwa Ada hubungan pola makan dengan kejadian hiperkolesterol di Posbindu Karangpaningal dengan p-value sebesar 0.000. perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, teknik sampling, dan instrument penelitian yang digunakan.

3. Penelitian lain oleh Rahmad (2018) berjudul pengaruh konseling gizi terhadap penurunan koestrol dalam darah. Peneliiian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap penurunan kolesterol dalam darah. Penelitian quasi-eksperimen ini menggunakan sampel 48 pasien puskesmas Kota Banda Aceh yang terbagi ke dalam kelompok kasus dan kontrol melalui *non-random assignment*. Data kolesterol diperoleh melalui pemeriksaan darah secara laboratorium dengan skala rasio, pemeriksaan kolesterol menggunakan *Autocheck*, sedangkan variabel metode konseling dilakukan secara tatap muka dengan alat bantu *leaflet*. Analisis menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan kadar kolesterol pada pasien yang diberikan konseling gizi menggunakan media *leaflet* sebesar 20,2 mg/dl ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol (konseling tanpa media) juga menunjukkan penurunan kadar kolesterol sebesar 6,9 mg/dl ($p=0,001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode konseling menggunakan *leaflet* mempunyai nilai efektifitas yang lebih baik dibandingkan tanpa media dalam mendukung konseling untuk menurunkan kadar kolesterol. Perbedaan dengan penelitian ini pada

desain penelitian, teknik sampling, instrumen penelitian, dan teknik pengolahan data.

4. Penelitian lain oleh Syarfarini (2020) berjudul hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap kolesterol pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap kolesterol pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol pada Aparatur Sipil Negeri Dinas Pendidikan Kota Makassar. Jadi sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan purposive sampling, sebanyak 36 sampel. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu distribusi frekuensi dalam bentuk tabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Terdapat adanya hubungan antara pola makan dengan Kadar Kolesterol pada Aparatur Sipil Negara Dinas pendidikan Kota Makassar Tahun 2019 yaitu nilai $p = 0.030$. (2) Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan Kadar Kolesterol pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Makassar Tahun 2020 yaitu nilai $p = 0.830$. Perbedaan dengan penelitian ini pada jenis penelitian, teknik sampling, dan teknik pengolahan data.