

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan berlemak mengandung tinggi lemak, yang merupakan salah satu dari tiga makronutrien utama yang diperlukan oleh tubuh manusia. Lemak berperan sebagai sumber energi yang penting dan memiliki fungsi vital dalam tubuh, seperti membantu penyerapan vitamin larut lemak, membentuk sel-sel saraf dan membran sel, serta melindungi organ-organ dalam tubuh. Makanan berlemak dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu lemak baik (lemak tak jenuh) dan lemak jahat (lemak jenuh dan lemak trans). Lemak baik memberikan manfaat positif bagi kesehatan tubuh dan terdiri dari lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda. Lemak tak jenuh tunggal terdapat dalam makanan seperti minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan, yang membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menyediakan energi tahan lama. Lemak tak jenuh ganda, yang banyak ditemukan dalam ikan berlemak seperti salmon dan sarden, serta biji-bijian, mengandung asam lemak omega-3 yang menjaga kesehatan jantung dan otak serta mengurangi peradangan. Namun, konsumsi lemak jahat (lemak jenuh dan lemak trans) dalam jumlah berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Lemak jenuh, yang ditemukan dalam produk hewani seperti daging merah, mentega, gorengan, dan produk susu tinggi lemak, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular karena meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Lemak trans, yang terdapat dalam makanan olahan, camilan siap saji, dan margarin, juga meningkatkan kadar kolesterol LDL dan menurunkan kadar kolesterol baik (HDL), serta dapat mengganggu kesehatan pembuluh darah. Menghindari atau membatasi konsumsi lemak trans sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan. Disarankan untuk membatasi konsumsi lemak jenuh hingga kurang dari 10% dari total asupan kalori harian.

Hubungan antara makanan berlemak dengan hipertensi pada lansia dapat menjadi perhatian khusus karena faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia lanjut. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara konsisten, dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti stroke,

penyakit jantung, dan kerusakan organ lainnya. Konsumsi makanan berlemak yang mengandung tinggi lemak jenuh dan trans telah dikaitkan dengan peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Lemak jenuh yang banyak terdapat dalam produk hewani dan makanan olahan dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan mengurangi elastisitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Sementara itu, lemak trans, yang banyak ditemukan dalam makanan olahan dan camilan siap saji, telah terbukti merusak fungsi endotel, yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah dan peningkatan tekanan darah.

Pemahaman mengenai makanan berlemak penting bagi lansia dan populasi umum, karena kebiasaan makan yang tidak sehat dapat berkontribusi pada tekanan darah tinggi dan masalah kesehatan lainnya. Memahami perbedaan antara lemak baik (lemak tak jenuh) dan lemak jahat (lemak jenuh dan trans) dapat membantu lansia untuk membuat pilihan makanan yang lebih cerdas dan mendukung kesehatan jantung. Penting bagi lansia untuk mengadopsi pola makan yang sehat, dengan membatasi konsumsi lemak jenuh dan trans, serta memilih sumber lemak tak jenuh yang lebih sehat, seperti minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan, dan ikan berlemak. Selain itu, menjaga asupan natrium (garam) dalam diet juga penting, karena konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Edukasi dan kesadaran mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan dampaknya pada kesehatan jantung adalah kunci dalam membantu lansia untuk mengelola hipertensi dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Berkonsultasi dengan ahli gizi atau profesional kesehatan juga dapat membantu lansia untuk mendapatkan panduan khusus dan rekomendasi nutrisi sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pelaksanaan kegiatan intervensi penyuluhan terkait “Kurangi Makanan Berlemak Cegah Hipertensi” serta mengetahui hasil analisis pencapaian hasil intervensi dari pre-test dan post-test yang telah dibagikan di wilayah Kelurahan Kelurahan Cengkareng Barat 2 dan Mengidentifikasi kendala dalam implementasi kegiatan intervensi.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pelaksanaan kegiatan intervensi penyuluhan terkait “Kurangi Makanan Berlemak Cegah Hipertensi” di wilayah Kelurahan Cengkareng Barat 2.
2. Mengetahui hasil analisis pencapaian hasil intervensi dari pre-test dan post-test yang telah dibagikan di wilayah Kelurahan Kelurahan Cengkareng Barat 2.
3. Mengidentifikasi kendala dalam implementasi kegiatan intervensi

1.3 Manfaat

1.3.1 Perguruan Tinggi

1. Dapat dijadikan salah satu audit internal kualitas mengajar.
2. Menambah pengetahuan tentang Dampak makan berlemak berlebih di suatu wilayah

1.3.2 Mahasiswa

1. Menambah pengetahuan dan sebagai sarana pembelajaran.
2. Sebagai jembatan untuk menganalisis permasalahan dan berbagai alternatif dalam pemecahan masalah.

1.3.3 Tempat PBL

1. Meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan bagi masyarakat.