

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman dan modernisasi yang terus terjadi menyebabkan perubahan pola dan gaya hidup masyarakat terutama di daerah perkotaan. Perubahan pola dan gaya hidup ini salah satunya disebabkan karena banyak restoran makan cepat saji yang menjual makanan mengandung lemak, kolesterol dan sedikit mengandung zat gizi lainnya. Mengonsumsi makanan jenis ini berisiko terkena penyakit degeneratif. Penyakit yang termasuk dalam kelompok ini antara lain penyakit jantung koroner (PJK), gagal jantung, dan stroke (Hidayatulloh *et al.*, 2011).

Menurut Kemenkes (2011), penyakit jantung dan pembuluh darah telah menjadi salah satu masalah penting kesehatan masyarakat dan merupakan penyebab kematian yang utama. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO), pada tahun 2030 sekitar 23,6 juta orang akan meninggal karena penyakit kardiovaskular.

Di Indonesia, Prevalensi jantung koroner berdasarkan terdiagnosis dokter atau gejala sebesar 1,5%. Prevalensi gagal jantung berdasarkan wawancara terdiagnosis dokter sebesar 0,13%. Prevalensi stroke berdasarkan terdiagnosis tenaga kesehatan atau gejala sebesar 12,1 ‰ (Riskedas, 2013).

Salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler adalah kadar kolesterol yang tinggi atau yang disebut hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia

selalu diidentikkan dengan penyakit jantung koroner. Hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol yang berlebih bukanlah suatu penyakit namun merupakan suatu gangguan metabolisme yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar kolesterol total dalam darah (Brata, 2010). Peningkatan kolesterol total dalam darah >240 mg/dl disebut sebagai hiperkolesterolemia (WHO, 2013; Nugraha. A, 2014).

Kadar kolesterol merupakan salah satu turunan lemak. Bila kadar kolesterol dalam tubuh cukup, maka zat ini sangat berguna bagi tubuh untuk menjalankan fungsi beberapa organ tubuh. Kadar kolesterol darah yang berlebihan dapat mengakibatkan penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah yang kemudian dapat menyebabkan penyakit jantung (Fatmah, 2010).

Di Indonesia prevalensi hiperkolesterolemia pada usia 25-34 tahun adalah 9,3% sedangkan pada usia 55-64 tahun sebesar 15,5%. Laporan WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian PJK adalah akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9 % dari jumlah total kematian di usia muda (Brata, 2010).

Faktor risiko yang berhubungan dengan kadar kolesterol total dibagi dalam faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin dan genetik. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah meliputi diet dan status gizi (NHLBI, 2012).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator penghitungan antropometri untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Obesitas dapat diukur melalui

pemeriksaan antropometri. Saat ini IMT merupakan indikator yang paling bermanfaat untuk menentukan berat badan lebih atau obes. Hubungan antara lemak tubuh dan IMT sangat ditentukan oleh bentuk tubuh dan proporsional tubuh (Sugondo, 2009; Nugraha, 2014). Nilai IMT meningkat seiring bertambahnya usia. Jadi, IMT antara 18,5 sampai dengan 25,0 merupakan batas normal untuk orang dewasa yang lebih tua. Indeks Massa Tubuh sebesar 27 dapat diterima untuk lansia yang berusia lebih dari 65 tahun (Morris, 2013).

Indeks Massa Tubuh berlebih atau obesitas menandakan cukup banyak lemak yang tersimpan dalam tubuh serta dapat dipastikan juga akan ada lemak yang tersimpan di dalam darah. Berat badan berlebih dapat menyebabkan kolesterol tinggi, penyakit jantung, diabetes dan penyakit serius lainnya. Obesitas merupakan keabnormalan jumlah lipid dalam darah, salah satunya adalah peningkatan kolesterol. Ada beberapa faktor yang terbukti melalui penelitian dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah antara lain usia, berat badan, pola makan, aktifitas fisik, merokok, stres dan faktor keturunan (Miranti, 2008; Nugraha, 2014).

Penelitian Nugraha. A bahwa Hasil analisis Chi- Square didapatkan nilai $p = 0,773$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol total. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol total pada guru dan karyawan SMA MUHAMMADIYAH 1 dan 2 Surakarta.

Dari hasil penelitian Waloya (2013) bahwa asupan lemak berpengaruh nyata terhadap kolesterol darah pada $\alpha < 5\%$, tetapi berpengaruh nyata pada

$\alpha < 10\%$. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut diduga bahwa lemak yang cenderung meningkat kadar kolesterol darah adalah lemak jenuh dalam pangan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lombo *et al.* (2012) bahwa pada laki-laki berusia 40-59 tahun dengan indeks massa tubuh 18,5-22,9 kg/m² terbanyak memiliki kadar kolesterol total darah normal.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.

B. Identifikasi Masalah

Saat ini penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Hiperkolesterolemia dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kardiovaskular. Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana kadar kolesterol melebihi 250 mg/dl (Mahan & Escott-Stump, 2008; Waloya, 2013).

Kolesterol merupakan salah satu senyawa kimia golongan lipid atau lemak yang banyak terdapat dalam makanan dan tubuh kita. Zat ini terdapat dalam diet semua orang dan diserap di dalam saluran cerna secara lambat. Sumber kolesterol ada dua, yaitu kolesterol eksogen yang berasal dari makanan yang kita makan sehari-hari, dan kolesterol endogen yang dibuat di dalam sel tubuh terutama hati (Fatmah, 2010).

Faktor resiko yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya usia, jenis kelamin, hormon, dan faktor keturunan. Faktor eksternal diantaranya indeks

massa tubuh, pola makan (asupan lemak, karbohidrat, kolesterol dan serat), aktivitas fisik (olahraga), merokok, dan stres.

Berdasarkan Penelitian Septianggi. FN., Mulyati. T., Sulistya H (2013) menyatakan bahwa diperoleh p value $0,026 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan positif antara asupan lemak dengan kadar kolesterol total pada pasien penyakit jantung koroner rawat jalan di RSUD Tugurejo Semarang tahun 2013.

Penelitian Rini (2015) yang menyatakan bahwa dari hasil analisis statistik uji hubungan dengan menggunakan uji Korelasi Pearson pada uji hubungan asupan karbohidrat dengan kadar kolesterol total adalah nilai $p = 0,945$. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa nilai $p \text{ value} \geq 0,05$ maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kadar kolesterol total.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dibuat rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar kolesterol total karyawan Universitas Esa Unggul.
- b. Mengidentifikasi asupan energi pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- c. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- d. Mengidentifikasi asupan protein pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- e. Mengidentifikasi asupan lemak pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- f. Mengidentifikasi indeks massa tubuh karyawan Universitas Esa Unggul.
- g. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- h. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- i. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.
- j. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.

- k. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi karyawan Universitas Esa Unggul.

Dapat menambah pengetahuan tentang hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total.

2. Bagi Fakultas Kesehatan UEU

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian yang pernah dilakukan dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan asupan zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh terhadap kadar kolesterol total pada karyawan Universitas Esa Unggul.