

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hiperlipidemia atau lemak darah tinggi merupakan suatu keadaan penyakit yang diakibatkan oleh kelainan metabolisme lipid dalam darah yang ditandai dengan meningkatnya kadar kolesterol total, trigliserida, *Low Density Lipoprotein* serta penurunan kadar *High Density Lipoprotein* (Heryani, 2016). Meningkatnya kadar trigliserida dalam darah akan diikuti dengan meningkatnya kadar glukosa darah. Ketika kadar trligerida meningkat, menunjukkan bahwa tubuh tidak dapat bekerja dengan baik untuk merubah makanan menjadi energi sehingga penderita akan cenderung memperlihatkan gejala-gejala klinis. ( Refdanita, 2021)

Ira Mutiara, (2018) mengatakan bahwa terdapat beberapa jenis kolesterol, yaitu kolesterol HDL atau Kolesterol baik yang berfungsi untuk mengangkut kolesterol LDL dari darah ke hati dan memecahnya agar menjadi limbah yang dibuang oleh tubuh atau dan LDL adalah kolesterol jahat yang terlalu tinggi, dan dapat menyebabkan penyempitan dan penyumbatan di pembuluh darah. Kadar kolesterol HDL yang tinggi dalam darah (sekitar 40 mg/dl atau lebih) baik untuk kesehatan. Sedangkan penumpukan LDL yang tinggi (100 mg/dl atau lebih) pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah dan menyumbat aliran darah yang bisa berakibat fatal karena memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke iskemik.

Penyebab utama pada hiperlipidemia yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke di Asia Pasifik adalah konsumsi gula dan lemak terlalu berlebihan, terlalu sedikit mengkonsumsi buah dan sayur, Kondisi ini diperparah lagi dengan kebiasaan manusia zaman sekarang yang maunya serba praktis sehingga cenderung tidak aktif dan sedikit bergerak ( Ira Mutiara, 2018)

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hiperlipidemia di Indonesia sudah sangat memprihatinkan, dimana skitar 28.8% penduduk usia >15 tahun memiliki kadar kolesterol total diatas 200mg/dL, 72.8% memiliki kadar LDL diatas 100mg/dL, 24.4% memiliki kadar HDL kurang dari 40mg/dL dan 27,9% memiliki kadar trigliserida diatas 150 mg/dL. Berdasarkan jenis kelamin, hiperlipidemia ditemukan lebih tinggi wanita. Sedangkan berdasarkan tempat tinggal, penduduk perkotaan mengalami

hiperlipidemia lebih banyak dibandingkan penduduk yang tinggal di pedesaan Riskesdas 2018. Lima provinsi tertinggi dengan perilaku konsumsi makanan berlemak yaitu provinsi Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten sebanyak 48,8% (Riskesdas, 2018)

Survei terkini, Indonesia gagal menurunkan kadar kolesterol jahat mereka sesuai target yang disarankan dalam panduan pengobatan. Kegagalan ini bahkan mencapai 70%. Kegagalan tersebut dikarenakan pada penduduk yang tidak memperhatikan pola makan. Mengonsumsi kalori dan lemak di dalam tubuh tidak seimbang yang berakibat penumpukan lemak dan sisa hasil dari zat metabolisme dalam darah. (Ira Mutiara, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa diet serat dengan cara mengonsumsi makanan tinggi kacang polong, mampu menurunkan kadar kolesterol di dalam darah hingga 10% pada penderita hiperkolesterolemia. Selain itu serat larut air yang difermentasi dalam usus besar akan menghasilkan asam-asam lemak rantai pendek yang dapat menghabiskan sintesis kolesterol hati (Yoeantafara, 2017)

Lemak jenuh yang ditemukan di dalam makanan seperti daging, mentega, keju dan krim dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah. Mengganti pola makan dengan lemak tak jenuh tunggal seperti dan lemak tak jenuh ganda dan makan lebih banyak buah, salad, sterol tumbuhan dan kedelai dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. (Ira mutiara, 2018) Mengonsumsi makanan antara kalori dengan kebutuhan energi dalam tubuh yang tidak seimbang, dimana kalori yang berlebihan disimpan dalam bentuk lemak dan dapat menyebabkan beberapa penyakit antara lain adalah hiperlipidemia yang dapat mengakibatkan obesitas (Refdanita, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas Musuk I terjadi peningkatan angka kejadian hiperlipidemia disetiap tahunnya. pada tahun 2020 terdapat sebanyak 68 populasi tercatat sebagai penderita hiperlipidemia yang mengalami kadar kolesterol total >200mg/dL. Pada tahun 2021 populasi penderita hiperlipidemia meningkat menjadi 74 dengan kadar lemak kolesterol total >200mg/dL, komplikasi terbanyak dari penyakit hiperlipidemia ini adalah hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa responden, mengaku bahwa masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak. Berdasarkan pada uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “gambaran pola makan pada penderita hiperlipidemia” untuk mengetahui pola makan serta mengantisipasi resiko lebih lanjut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan diatas mengenai pola makan penderita hiperlipidemia maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Gambaran Pola Makan Penderita Hiperlipidemia di Wilayah kerja puskesmas musuk I?”

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola makan pada penderita hiperlipidemia di wilayah kerja puskesmas musuk I

### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada penderita hiperlipidemia meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan
- b. Untuk mengetahui jumlah dan jenis makan yang dikonsumsi oleh penderita hiperlipidemia di wilayah kerja puskesmas musuk I

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan medikel bedah, khususnya mengenai gambaran pola makan pada penderita hiperlipidemia

### 2. Praktis

#### a. Peneliti

Dapat memahami dan menambah wawasan tentang gambaran pola makan penderita Hiperlipidemia

#### b. Pasien

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan terkait dengan pola makan yang baik bagi pasien hiperlipidemia sebagai acuan untuk mengurangi penyakit hiperlipidemia dan untuk mengantisipasi resiko lebih lanjut

#### c. Perawat

Menambah pengetahuan bagi perawat tentang pola makan yang baik untuk penderita hiperlipidemia yang dapat digunakan sebagai penyuluhan terkait pola makan untuk penderita hiperlipidemia untuk mengantisipasi resiko lebih lanjut

#### d. Akademik

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka tentang gambaran pola makan pada penderita hiperlipidemia

#### **E. Keaslian penelitian**

1. Ira Mutiara, (2018) penelitian ini dengan judul “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DI JEBRES SURAKARTA”. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol pada lansia. Menggunakan penelitian korelasi dengan desain studi *Cross Sectional*. Jumlah sampel diambil dari lansia sebanyak 20 responden dengan teknik sampling menggunakan total sampling berarti instrumen berupa kuisioner dan kemudian dianalisis dengan analisa *Kendal Tau*. Dari 20 responden, hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas orang tua makan makanan berlemak 2-3 kali seminggu adalah sebanyak (40%), sebagian besar kadar kolesterol lansia di atas ambang sebanyak (50%) dan mayoritas dari orang tua jenis kelamin yang paling perempuan (60%). Nilai  $p:0,000 < 0,05$  terdapat hubungan antara pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan satu variable yaitu gambaran pola makan dengan teknik pengambilan data menggunakan kuisioner
2. Suarsih, (2020) penelitian ini berjudul “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KOLESTROL PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBAKSARI”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal. Metode atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian potong lintang (*cross sectional*) yaitu peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta Posbindu Karangpaningal pada tahun 2019 yang berjumlah 180 orang. Variable dalam penelitian ini adalah variable indeviden (bebas). Data primer didapatkan dengan cara wawancara langsung terhadap responden. Hasil analisis data dengan menggunakan statistik uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. karena p-value < dari alpha 0.05 maka menerima  $H_a$ , sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah metode yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan

satu variable yaitu gambaran pola makan dengan teknik pengambilan data menggunakan kuisioner

3. Yoeantafara & Martini, (2017) penelitian ini berjudul “PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol total. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional yang bersifat analitik karena ingin menganalisis hubungan antar variabel Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kasus kontrol. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang memiliki kadar kolesterol total tinggi, sedangkan populasi kontrol adalah seluruh pasien yang memiliki kadar kolesterol normal. Cara yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah menggunakan metode simple random sampling. Hasil dari penelitian mengenai pengaruh pola makan dengan kadar kolesterol total yang dilakukan di Puskesmas Mulyorejo Surabaya disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dengan kadar kolesterol total yang ditunjukkan dengan hasil analisis statistik yaitu  $p=1$  ( $p>0,05$ ). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan satu variable yaitu gambaran pola makan dengan teknik pengambilan data menggunakan kuisioner