

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin canggih menyebabkan banyak penyakit yang muncul akibat ketidakseimbangan pola makan dan pola hidup. Salah satu penyakit yang muncul akibat perubahan gaya hidup seperti pola makan yang tidak seimbang yaitu hiperkolesterolemia (Budiarti, 2015).

Hiperkolesterolemia adalah salah satu jenis kelainan profil lemak darah (dislipidemia), yang di tandai dengan tingginya kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan kadar trigliserida serta kadar kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) yang rendah (Irza et al., 2014). Kolesterol merupakan komponen esensial membran struktural semua sel dan merupakan komponen utama sel otak serta saraf. Kolesterol terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam jaringan kelenjar dan di dalam hati dimana kolesterol disintesis dan disimpan. Kolesterol berperan sebagai bahan pembentuk sejumlah steroid penting, seperti asam empedu, asam folat, hormon-hormon adrenal korteks, estrogen, androgen dan progesteron. Kolesterol juga berfungsi membantu seluruh proses enzimatik dalam tubuh (Almatsier, 2010).

Kolesterol yang berlebih dapat mengakibatkan gangguan fungsi endotel yang menyebabkan lesi, plak, oklusi dan emboli. Umumnya hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala, sehingga diperlukan pemeriksaan rutin kadar kolesterol sebagai tindakan pencegahan bagi individu yang berisiko tinggi mengalami hiperkolesterolemia (Almatsier, 2010).

Faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol adalah asupan lemak. Tingkat konsumsi asam lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Tingkat konsumsi asam lemak yang tinggi menyebabkan kadar kolesterol LDL meningkat. LDL berperan membawa kolesterol untuk kebutuhan jaringan metabolik dalam tubuh. Kadar kolesterol yang berlebihan dalam darah akan diangkut kembali oleh HDL menuju hati. Penelitian Sari dkk (2014) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kadar kolesterol LDL. Seseorang yang memiliki asupan lemak $\geq 25\%$ total energi berisiko 1,5 kali lebih besar mengalami

hiperkolesterolemia dibandingkan dengan sampel yang asupan lemaknya <25% dari total energi (Almatsier, 2010).

Faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol selain asupan lemak adalah aktifitas fisik yang rendah. Prevalensi nasional aktivitas fisik pada penduduk Indonesia mencapai angka 31,7% pada tahun 2015 dan mengalami penurunan pada tahun 2016 dengan prevalensi 24,7 % (Kemenkes, 2016). Rendahnya aktivitas fisik pada penduduk Indonesia menyebabkan peluang resiko terjadinya penyakit hiperkolesterolemia di Indonesia semakin meningkat. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bantas (2012) menyatakan seseorang yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori cukup memiliki kadar kolesterol total yang lebih rendah dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang.

Berdasarkan pemaparan di atas, penyakit hiperkolesterolemia harus dicegah. Salah satu cara pencegahan yang efektif adalah mengatur pola makan dengan baik dan meningkatkan aktivitas fisik. Oleh sebab itu, penulis tertarik ingin melakukan studi literatur tentang gambaran asupan lemak dan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, yaitu: Bagaimana gambaran asupan Lemak dan Aktivitas Fisik pada Penderita Hiperkolesterolemia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan lemak dan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak pada penderita hiperkolesterolemia.

2. Untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan ilmu tentang gizi mengenai hiperkolesterolemia dan dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini bagi institusi adalah dapat memberikan informasi dan gambaran bagaimana asupan lemak dan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia.