

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Serat dibutuhkan untuk mendukung tingkat kesehatan yang optimal. Serat merupakan komponen makanan yang penting terutama untuk mengatur kadar kolesterol darah tetap normal. Serat mempunyai efek yang berperan dalam pencegahan dan penatalaksanaan beberapa penyakit. Konsumsi serat yang rendah dalam makanan merupakan faktor risiko terjadinya hiperkolestolemia (Tirtawinata, 2006).

Serat dalam bahan makanan dapat dibedakan menjadi serat yang larut dan yang tidak larut dalam air. Peranan serat larut air memiliki sifat postitif, serat dapat mengikat asam empedu sehingga akan menurunkan penyerapan kembali asam empedu oleh dinding usus. Hal ini menyebabkan ukuran *pool* asam empedu berkurang sehingga meningkatkan perubahan kolesterol dari darah ke dalam hati untuk selanjutnya disintesis menjadi asam empedu tambahan. Dengan demikian konsentrasi kolesterol di dalam plasma darah akan berkurang (Astawan, 2004).

Penelitian yang dilakukan Efendi (2009) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian diet tinggi serat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2010) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan kadar kolesterol total pada Penyakit Jantung Koroner.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2007, sebesar 93,60% penduduk Indonesia memiliki kecenderungan kurang mengkonsumsi serat. Hal ini dapat

terjadi karena kurangnya pemahaman serta pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi serat terhadap kesehatan. Data Riskesdas 2013 juga menunjukkan hal yang serupa yaitu sebanyak 93,50% penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

Berbeda dengan serat, lemak jenuh memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Asam lemak jenuh diyakini dapat mempengaruhi kadar lipid darah, sedangkan serat dapat menghambat absorpsi lemak. Mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam hati, yang kemudian menyebabkan jumlah asetil-KoA di dalam sel hati untuk menghasilkan kolesterol meningkat (Guyton, 2007).

Berdasarkan penelitian Nuraeni dkk (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak jenuh dengan kolesterol total. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2006), juga menunjukkan bahwa peningkatan asupan lemak jenuh akan meningkatkan kadar kolesterol.

Proporsi nasional penduduk dengan perilaku mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari sebesar 40,70%. Jawa tengah termasuk dalam lima kategori teratas yaitu sebesar 60,30%, angka ini melebihi hasil rata-rata data nasional yaitu sebesar 40,70% (RISKESDAS, 2013).

Kadar kolesterol total relatif lebih tinggi pada saat usia semakin tua dari pada kadar kolesterol total pada usia muda. Hal ini dikarenakan semakin tua seseorang, aktifitas kolesterol LDL semakin berkurang. Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengatur peredaran kolesterol dalam darah

dan banyak terdapat di dalam hati, kelenjar gonad, dan kelenjar adrenal. Apabila reseptor ini terganggu maka kolesterol akan meningkat dalam sirkulasi darah (Haslet, 1997). Hal ini sesuai dengan penelitian Listiana dan Purbosari (2006) bahwa terdapat hubungan antara usia dan kadar kolesterol total.

Hiperkolestroemia pada masyarakat perkotaan lebih banyak terjadi dibandingkan kasus hiperkolestroemia pada masyarakat pedesaan. Persentase kasus hiperkolestroemia pada masyarakat perkotaan sebesar 39,50%, sedangkan pada masyarakat pedesaan lebih rendah yaitu sebesar 32,10%. Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian khusus (Risksedas, 2013).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2015 di Dinas Kesehatan Kota Surakarta, mendapatkan hasil bahwa cakupan pelayanan kesehatan pada lansia di wilayah Solo Utara pada tahun 2012 sebesar 51, 97%, tahun 2013 sebesar 67,48%, dan tahun 2014 sebesar 60, 29%. Untuk wilayah Solo Selatan pada tahun 2012 sebesar 55, 60%, tahun 2013 sebesar 81, 48%, dan pada tahun 2014 sebesar 61, 37%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dari tahun 2012 hingga 2014 cakupan pelayanan kesehatan pada lansia di wilayah Solo Utara lebih rendah dibandingkan dengan wilayah Solo Selatan.

Survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2015 di Puskesmas wilayah Asiyah cabang Solo Utara, diperoleh data jumlah lansia yang mengalami hiperkolesterolemia dalam kurun waktu satu bulan sebesar 77,27%. Sedangkan data jumlah non lansia yang mengalami hiperkolesterolemia dalam kurun waktu satu bulan sebesar 22,72%. Angka

tersebut menggambarkan bahwa lansia yang mengalami hiperkolesterolemia lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok non lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas, mendorong penulis untuk mengetahui hubungan asupan serat dan lemak jenuh dengan kadar kolesterol lansia di Posyandu Aisyiyah Kota Surakarta.

## **B. Perumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan “Apakah ada hubungan asupan serat dan asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Kota Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan asupan serat dan asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Kota Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan asupan serat dan asupan lemak jenuh pada lansia
- b. Mendiskripsikan kadar kolesterol darah pada lansia
- c. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol darah pada lansia
- d. Menganalisis hubungan asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol darah pada lansia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Pembaca

Sebagai bahan bacaan atau referensi dan bahan informasi untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan asupan serat dan asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol darah pada lansia.

##### 2. Bagi Anggota Posyandu Aisyiyah

Memberikan gambaran tentang asupan serat, asupan lemak jenuh dan kadar kolesterol darah anggota Posyandu Aisyiyah

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini di batasi pada pembahasan mengenai variabel bebas adalah asupan serat dan asupan lemak jenuh, sedangkan variabel terikat adalah kadar kolesterol darah.