

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) memiliki berbagai perubahan fungsi organ, salah satunya yaitu terjadi penurunan elastisitas pada pembuluh darah, yang diakibatkan oleh pengendapan bahan-bahan yang bersifat aterosklerotik diantaranya adalah kolesterol (Almatsier, 2011). Kadar kolesterol plasma sangat perlu untuk diperhatikan karena kolesterol yang berlebihan di dalam darah akan menimbulkan plak sehingga mengakibatkan penyempitan dan kekakuan pembuluh darah. Penyempitan dan kekakuan pembuluh darah menyebabkan ketidakseimbangan antara aliran darah koroner dan kebutuhan oksigen miokard (Robbins *et al*, 2004).

Hiperkolesterolemia pada masyarakat perkotaan perlu mendapatkan perhatian khusus, sebab prevalensi hiperkolesterolemia yang terjadi pada wilayah perkotaan sebesar 39,5%. Angka tersebut tergolong tinggi dibandingkan dengan prevalensi hiperkolesterolemia pada wilayah pedesaan sebesar 32,1% (Risksedas, 2013).

Hiperkolesterolemia disebabkan karena asupan kolesterol melalui makanan melebihi kebutuhan kolesterol tubuh. Kelebihan asupan tersebut dapat menyebabkan terjadinya endapan di pembuluh darah arteri, sehingga terjadi penyempitan dan pengerasan. Penyempitan dan pengerasan akan mengakibatkan suplai darah ke otot jantung tidak mencukupi kebutuhan tubuh sehingga pengelolaan pola makan pada lansia perlu dilakukan untuk

menurunkan kadar kolesterol darah diantaranya dengan mengkonsumsi omega-3 yang didapatkan dari konsumsi ikan.

Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang memiliki manfaat yang sangat berguna. Manfaat yang dimiliki dengan mengkonsumsi ikan diantaranya menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah serta memperkecil risiko serangan jantung. Ikan memiliki kandungan lemak yaitu asam lemak omega-3 dan omega-6 yang tinggi (Kaplan, 1994). Asam lemak omega-3 dan omega-6 merupakan *essential fatty acid* (EFA) yang memiliki ikatan rangkap pada atom karbon ketiga dan keenam dari ujung terminal dari rantai karbon (Simopoulos, 1991 dan Stone, 1996).

Asam lemak omega-3 dapat menurunkan kadar kolesterol dengan cara meningkatkan konsentrasi *High Density Lipoprotein* (HDL) dan meningkatkan diameter partikel HDL. Konsentrasi HDL yang meningkat di dalam darah akan mempermudah kolesterol untuk dapat diedarkan kembali ke hati untuk di metabolisme kembali. Asam lemak omega-3 mengurangi proinflamasi sitokin yang berperan sebagai mediator dan pengatur imunitas, inflamasi dan hematopoiesis dari sel yang terlibat dalam terjadinya aterosklerosis (Bowman *et al*, 2006).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Bulliyya, G (2002), menyatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi *oily fish* memiliki konsentrasi HDL yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengkonsumsi *oily fish*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Fehily *et al* (1983), menyatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi *oily fish* 100 gram dua kali dalam seminggu memiliki kadar HDL yang lebih tinggi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Maria *et al* (2013) tentang efek dari konsumsi ikan terhadap

profil serum metabolik dan kegiatan transfer protein lipid, didapatkan hasil bahwa konsumsi ikan dapat meningkatkan konsentrasi partikel HDL dan dapat meningkatkan diameter partikel HDL.

Survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2015 di Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan data cakupan pelayanan kesehatan pada lansia di wilayah Solo Utara tahun 2012 sebesar 51,975%, tahun 2013 sebesar 67,48% dan tahun 2014 sebesar 60,295% sedangkan di wilayah Solo Selatan pada tahun 2012 sebesar 55,6%, tahun 2013 sebesar 81,45% dan tahun 2014 sebesar 61,373. Angka ini menggambarkan cakupan pelayanan kesehatan lansia di Solo Utara selama 3 tahun terakhir lebih rendah dibandingkan dengan Solo Selatan.

Survey pendahuluan dilakukan di Puskesmas Banjarsari dan Puskesmas Gambirsari, puskesmas ini merupakan puskesmas yang berada di wilayah Aisyiah cabang Solo Utara. Berdasarkan hasil survey pendahuluan tersebut didapatkan data jumlah lansia yang mengalami hiperkolesterolemia dalam sebulan memiliki rata-rata sebesar 77,27%. Sedangkan data jumlah non lansia yang mengalami hiperkolesterolemia dalam sebulan memiliki rata-rata sebesar 22,72%. Angka tersebut menggambarkan bahwa lansia yang mengalami hiperkolesterolemia lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang belum lansia. Tingkat konsumsi ikan masyarakat kota Solo adalah 3,8 kg ikan selama setahun, hal ini tergolong rendah dibandingkan dengan target tingkat konsumsi ikan Indonesia sebesar 31,64 kg per orang dalam setahun.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan pola konsumsi ikan terhadap kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didapatkan rumusan masalah yaitu: “Apakah terdapat hubungan pola konsumsi ikan terhadap kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi ikan (jumlah, frekuensi dan jenis) terhadap kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pola konsumsi ikan (jumlah, frekuensi dan jenis) pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara.
- b. Mendeskripsikan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara.
- c. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi ikan (jumlah, frekuensi dan jenis) terhadap kadar kolesterol di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi tentang pola konsumsi ikan pada lansia yang dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengaruh pola konsumsi ikan terhadap kadar kolesterol pada lansia.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya tentang hubungan pola konsumsi ikan terhadap kadar kolesterol pada lansia.