

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kadar kolesterol total yang tinggi akan membentuk aterosklerosis yang dapat menyebabkan hipertensi dan penyumbatan pada pembuluh darah otak, jantung dan pembuluh darah tungkai. Penyumbatan pada pembuluh darah otak menyebabkan penyakit pembuluh darah tepi (Garnadi, 2012).

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. Faktor risiko yang dapat diubah meliputi diet, status gizi, asupan makan seperti serat dan lemak total serta aktifitas fisik (NHLBI, 2012).

Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya peningkatan kadar kolesterol total salah satunya yaitu kurangnya asupan serat yang mampu mengikat asam empedu sehingga mencegah penyerapan kembali dari usus halus dan meningkatkan ekskresinya melalui feses. Hal ini akan meningkatkan konversi kolesterol dari serum darah menjadi asam empedu di dalam hati dengan demikian kolesterol yang beredar dalam darah berkurang (Linder, 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.

Berbeda dengan serat, tingginya tingkat konsumsi asupan lemak dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol LDL yang berfungsi membawa kolesterol untuk keperluan jaringan metabolik. Jumlah kolesterol dalam darah yang berlebih akan diangkut kembali ke hati oleh HDL (Sitorus,2006).

Berdasarkan penelitian Nuraeni dkk (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak jenuh dengan kolesterol total. 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 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% (Risikesdas, 2013).

Dari hasil pemeriksaan kesehatan rutin yang diikuti anggota Polisi Polres Rembang pada akhir Maret 2016, ditemukan hampir 50% anggota Polisi Polres Rembang memiliki kadar kolesterol total ≥ 200 mg/dL. Menurut survei pendahuluan yang dilakukan pada 30 anggota polisi Polres Rembang terdapat 17 memiliki kadar kolesterol total diatas ≥ 200 mg/dL dan kebiasaan makan sering mengkonsumsi gorengan, makanan berlemak seperti jeroan dan bebek dan jarang mengkonsumsi sayuran dan buah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan serat dan lemak total dengan kadar kolesterol total pada anggota Polisi Polres Rembang “.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

“Apakah ada Hubungan Asupan Serat dan Lemak Total dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Polisi Polres Rembang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Asupan Serat dan Lemak Total dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Polisi Polres Rembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan asupan serat pada anggota Polisi Polres Rembang.
- b. Mendiskripsikan asupan lemak total pada anggota Polisi Polres Rembang.
- c. Mendiskripsikan kadar kolesterol total pada anggota Polisi Polres Rembang.
- d. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol total pada anggota Polisi Polres Rembang.
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total pada anggota Polisi Polres Rembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Anggota Polisi Polres Rembang

Sebagai pengetahuan dan wawasan tentang asupan serat dan asupan lemak total dalam mengendalikan kadar kolesterol total.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang asupan serat dan asupan lemak total dalam mengendalikan kadar kolesterol total.