

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sindrom metabolik atau *Mets* bukan merupakan suatu penyakit, akan tetapi sekumpulan kelainan metabolisme yang ditandai dengan lima kriteria yaitu obesitas abdominal (80 cm pada perempuan dan 90 cm pada laki-laki), peningkatan kadar trigliserida, peningkatan LDL-kolesterol, peningkatan kadar glukosa darah puasa (110-126 mg/dL), dan peningkatan tekanan darah (Bustan, 2007). Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2 (DMT2), penyakit jantung koroner (PJK), *stroke*, hingga risiko kematian (Alberti, 2009).

Usia dewasa merupakan tahap dimana manusia mulai meniti karir sebagai manusia yang *independent*, karakteristik usia dewasa yang cenderung *independent* ini juga sangat mempengaruhi pola hidup. di usia ini juga sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat agar tetap bugar dan meminimalkan risiko penyakit di masa tua. Lanjut usia didefinisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia (Aru, 2009). Seiring dengan adanya pertambahan usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit degeneratif banyak bermunculan pada lanjut usia. Diperkirakan antara 20 hingga 25 persen populasi orang dewasa dan lansia mengalami *MetS* 2 (dua) kali lebih berisiko mengalami kematian, dan 3 (tiga) kali lebih berisiko terkena serangan jantung atau *stroke* dibandingkan dengan yang tidak mengalami *MetS* (Mogre *et. al.*, 2014).

Etiologi *MetS* adalah multifaktorial, dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan yang mempengaruhi resistensi insulin adalah komposisi diet, pola perilaku dan kebiasaan, dan juga sikap kognitif terhadap makanan, yakni pembatasan diet (Lee *et. al.*, 2015). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian *MetS* di Indonesia pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, faktor konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stress (Agustina, 2015).

Peningkatan prevalensi kasus *MetS* ini terjadi akibat dari peningkatan perilaku yang beresiko seperti gaya hidup tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik atau kebiasaan merokok (Kamso *et. al.*, 2011). Pola makan dan *sedentary lifestyle* merupakan faktor utama kejadian *MetS* (Al-Qawasmeh dan Reema, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) negara-negara dengan tingkat ekonomi rendah menengah, dari seluruh kematian yang terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% disebabkan oleh *MetS*. Negara-negara berpenghasilan tinggi, *MetS* berkontribusi pada 13% kematian pada orang dewasa berusia produktif (<60 tahun) (Kemenkes RI, 2012). Di Indonesia komponen *MetS* telah direpresentasikan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebagai berikut diabetes mellitus sebesar 1,5%, obesitas sentral sebesar 31% dan hipertensi sebesar 34,1%. Persentase (%) prevalensi komponen *MetS* di Provinsi Jawa Tengah (2018) jika dibandingkan dengan nasional cenderung lebih tinggi yakni diabetes mellitus sebesar 20,57% dan hipertensi sebesar 57,10%.

Pola makan yang dapat mempengaruhi terjadinya *MetS* merupakan asupan tinggi protein, karbohidrat dan lemak serta rendah serat (Dewi *et. al.*, 2010). Menurut Statovci *et. al.* (2017) pola makan tinggi protein, lemak jenuh,

karbohidrat sederhana, gula, alkohol, garam, sirup jagung tinggi fruktosa dan rendah serat merupakan pola makan yang kebarat-baratan (*Western diet*) yang dapat mempengaruhi keseimbangan asam basa dalam tubuh.

Studi klinis dan ilmiah menunjukkan modifikasi gaya hidup sebagai strategi yang efektif bertujuan mengurangi beberapa faktor yang bertanggung jawab atas risiko *MetS*. Salah satu upaya dalam mencegah terjadinya risiko-risiko *MetS* diantaranya dengan menjaga pola makan yang sehat dan modifikasi diet yang telah ada (Pérez-Martínez *et. al.*, 2017). Epidemiologi saat ini menerapkan pola makan untuk dianalisis keterkaitan antara menu makanan dengan penyakit kronis dari pada berfokus hanya pada makanan dan gizi untuk individu. Pola makan menyajikan gambaran yang lebih dekat tentang kebiasaan makan suatu kelompok dalam penelitian. (Fabiani *et. al.*, 2019). Meskipun telah ada terapi farmakologi untuk masing-masing komponen *MetS*, peran terapi yang tidak didukung dengan perubahan gaya hidup menjadi tidak bermakna (Lee *et. al.*, 2016). Dalam dunia medis diet yang digunakan sebagai salah satu terapi dalam menyembuhkan pasien yang menderita penyakit sindrom metabolik adalah diet mediterania. Diet mediterania adalah sebuah pengaturan makanan yang memiliki karakteristik tinggi asam  $\alpha$ -linoleat yang memiliki efek kardioprotektif. Dalam sebuah penelitian yang mengikutsertakan 1000 orang Asia Selatan membuktikan bahwa diet kaya kandungan asam  $\alpha$ -linoleat efektif untuk mencegah penyakit arteri koroner, baik pencegahan primer maupun sekunder (Singh *et. al.*, 2016). Karakteristik lain diet mediterania adalah tingginya konsumsi lemak MUFA (*Monounsaturated Fatty Acid*) yang menyumbang  $\geq 20\%$  total energi harian, serta kandungan polifenol sebagai agen antioksidan yang terdapat pada tingginya konsumsi buah dan sayur (Estruch, 2010). Dapat disimpulkan bahwa komposisi

makanan secara keseluruhan lebih penting untuk memprediksi risiko penyakit kronis dan kematian. Interaksi antar zat-zat gizi dapat mengubah efek akhir dari komponen makanan tertentu (Namazi *et. al.*, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan kajian teoritis yang bersumber dari beberapa literasi yang telah ada mengenai efektivitas diet mediterania terhadap penurunan *metabolic syndrome (mets)* pada dewasa dan lanjut usia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas bagaimanakah efektivitas diet mediterania dalam mengatasi masalah sindrom metabolik (*MetS*) pada dewasa dan lanjut usia dari penelitian – penelitian sebelumnya?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengkaji efektivitas diet mediterania terhadap sindrom metabolik (*MetS*) pada dewasa dan lanjut usia dari penelitian – penelitian sebelumnya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden penelitian pada artikel meliputi usia dan jenis kelamin di dalam artikel terpilih.
- b. Mendeskripsikan pengaruh diet mediterania terhadap faktor antropometri pada artikel terpilih.
- c. Mendeskripsikan beberapa kategori *MetS* pada artikel terpilih.
- d. Mengkaji efektivitas pemberian diet mediterania dengan kejadian *MetS* pada dewasa dan lanjut usia di dalam artikel terpilih.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Pembaca**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi pemberian diet mediterania terhadap *MetS* pada dewasa dan lanjut usia sebagai salah satu literatur untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan serta sebagai salah satu acuan program diet mediterania.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang efektivitas pemberian diet mediterania terhadap penurunan sindrom metabolik (*MetS*) pada dewasa dan lanjut usia dan dapat menjadi salah satu literatur untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.