

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas normal. Hiperkolesterolemia terjadi akibat gangguan pada kadar lipoprotein dalam darah, yang jika dibiarkan secara terus-menerus dapat mempercepat terjadinya arteriosklerosis dan hipertensi, yang pada akhirnya dapat memicu berbagai penyakit kardiovaskuler. (Linta, 2017). Prevalensi kolesterol total tertinggi di dunia diduduki oleh wilayah Eropa dengan jumlah sekitar 54% untuk kedua jenis kelamin, diikuti oleh wilayah Amerika 48%, kemudian 29,0% untuk Asia Tenggara, dan 22,6% untuk Wilayah Afrika (WHO, 2013). Data di Indonesia yang diambil dari riset kesehatan dasar nasional (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa 35.9 % penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun mengalami hiperkolesterolemia dengan kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL, dengan perempuan lebih banyak dari pada laki-laki dan di wilayah perkotaan lebih besar dibandingkan dengan pedesaan. Hasil penelitian Riskesdas 2018 menunjukkan 41,7% penduduk Indonesia mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol >1 kali per hari. Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi lebih tinggi yaitu sebesar 58,4%. Data RISKEDAS juga menunjukkan bahwa 15.9 % populasi yang berusia ≥ 15 tahun mempunyai proporsi LDL yang sangat tinggi (≥ 190 mg/dL), 22.9% mempunyai kadar HDL (High Density Lipoprotein) yang rendah (≤ 40 mg/dL), dan 11.9% dengan kadar trigliserid yang tinggi yaitu ≥ 150 mg/dL (Kemenkes, 2022)

Peningkatan kadar kolesterol total dalam darah atau yang biasa disebut dengan hiperkolesterolemia akan menyebabkan terbentuknya aterosklerosis yang dapat bermanifestasi sebagai penyakit degeneratif (Garhadi, 2012). Tingginya angka penderita hiperkolesterolemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap kadar kolesterol dalam tubuh. Kadar kolesterol yang tinggi seringkali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Pilihan gaya hidup ini dipengaruhi oleh perkembangan zaman, seperti hadirnya produk makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol (seperti *junk food* dan *fast food*), pekerjaan dengan aktivitas fisik yang minim (misalnya pekerjaan *online* atau pekerjaan kantor), serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga Kesehatan (Sari & Husna, 2016).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol total meliputi asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol termasuk jeroan, daging berlemak, serta makanan bersantan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah (Hasibuan & Siagian, 2020). Makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol diketahui dapat meningkatkan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah (Anies, 2015). Saat ini, remaja cenderung sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak namun kurang dalam asupan serat (Tan & Ibrahim, 2021). Hal ini diperkuat oleh data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang dalam mengkonsumsi serat harian. Penelitian yang dilakukan

Afifah et al (2024) pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang juga menunjukkan hasil sebanyak 46,2% siswa memiliki asupan lemak berlebih, sementara 98,9% siswa memiliki asupan serat yang kurang.

SMAN 1 Bergas merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Semarang. Sekolah ini memiliki Lokasi yang strategis karena terletak di tepi jalan raya Semarang-Surakarta, sehingga memudahkan akses terhadap berbagai jenis makanan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa sebanyak 30% atau 3 dari 10 siswa memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dl. Selain itu sebanyak 10% atau 1 siswa memiliki asupan lemak lebih, 30% atau 3 siswa memiliki asupan lemak baik, dan 60% atau 6 siswa memiliki asupan lemak yang kurang. Asupan kolesterol siswa diketahui sebanyak 40% atau 4 siswa mengkonsumsi kolesterol lebih dari anjuran, sedangkan 60% atau 6 siswa mengkonsumsi asupan kolesterol sesuai anjuran. Sementara itu, seluruh siswa atau 100% tercatat memiliki asupan serat yang kurang. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total pada siswa SMAN 1 Bergas.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan lemak pada siswa SMAN 1 Bergas
- b. Mendeskripsikan asupan kolesterol pada siswa SMAN 1 Bergas
- c. Mendeskripsikan asupan serat pada siswa SMAN 1 Bergas
- d. Mendeskripsikan kadar kolesterol total pada siswa SMAN 1 Bergas
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas
- f. Menganalisis hubungan asupan kolesterol dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas
- g. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMAN 1 Bergas

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan serta memperluas wawasan dan sebagai upaya pencegahan mengenai masalah kesehatan pada remaja khususnya terkait dengan asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total pada siswa SMA

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Instansi Pemerintah

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang bisa menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi instansi terkait kebijakan asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMA

b. Bagi Fakultas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu gizi khususnya mengenai hubungan asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat dengan kadar kolesterol total siswa SMA

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk mencegah kejadian kadar kolesterol yang tinggi (hiperkolesterolemia) pada usia remaja dengan cara memperhatikan asupan lemak, asupan kolesterol dan asupan serat.