

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana meningkatnya kadar kolesterol yang melebihi batas normal (>200 mg/dl) dalam darah (Guyton & Hall, 2008). Penyebab hiperkolesterolemia dikarenakan asupan lemak yang tinggi dan kurangnya asupan diet rendah kolesterol (Almatsier, 2010). Hiperkolesterolemia sering terjadi pada kelompok lanjut usia (lansia) karena semakin bertambah usia semakin meningkat pula kadar kolesterol darah (Maryam dkk., 2012).

Peningkatan kadar kolesterol dalam darah (hiperkolesterolemia) merupakan resiko terhadap penyakit jantung dan stroke, penyakit kardiovaskuler adalah PTM (penyakit tidak menular) penyebab kematian terbesar di dunia yakni 17,5% juta orang meninggal dunia akibat penyakit kardiovaskuler atau 30% kematian dunia (WHO, 2011). Asia tenggara terdapat 29,0% penyebab kematian PTM akibat penyakit kardiovaskuler pada tahun 2013 (WHO, 2013). Di Indonesia, proporsi penderita kolesterol total tinggi pada usia 15 tahun ke atas adalah sebesar 35,9%. Penilaian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa kadar kolesterol di atas normal pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki, perempuan sebesar 39,6% dan laki-laki sebesar 30,05. Sedangkan berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa kadar kolesterol di atas normal pada penduduk perkotaan lebih besar dari pada penduduk

pedesaan, penduduk perkotaan sebesar 38,5% dan penduduk pedesaan sebesar 32,1% (Rikesdas, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kedungwungu Blitar pada tanggal 7 Oktober 2018 didapatkan data ada 50 lansia yang mengikuti posyandu (Menurut Bidan Desa), dari 50 lansia terdapat 22 lansia atau 44% yang mengalami hiperkolesterol. Dari hasil wawancara dengan 10 orang atau 45% yang mengalami hiperkolestrol, 4 orang 40% menyatakan bahwa sudah menerapkan diet rendah kolesterol (sudah tidak makan santan, gorengan, kuning telur, rempele ati) dan 6 orang atau 60% menyatakan bahwa masih makan makanan tinggi kolestrol (santan, gorengan, kuning telur, rempele ati).

Secara umum terdapat dua jenis kolestrol yaitu kolesterol HDL dan kolesterol LDL. Kadar kolesterol HDL yang tinggi dalam darah (sekitar 40 mg/dl atau lebih) baik untuk kesehatan. Sebaliknya, kadar LDL yang tinggi (100 mg/dl atau lebih) merupakan pertanda buruk. Penumpukan LDL pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah (artherosklerosis) dan menyumbat aliran darah yang bisa berakibat fatal karena memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke (Nurrahmani, 2012).

Diet rendah kolesterol sangat berperan penting untuk menjaga kestabilan kolesterol. Seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolestrol di dalam darah, kadar kolesterol akan berkurang seiring dengan rendahnya asupan

makanan berlemak (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Namun, tidak semua penderita hiperkolesterolemia bisa patuh dalam mengonsumsi makanan rendah lemak. Pengaturan makanan sering mengalami kegagalan karena penderita tidak patuh dalam menjalankan aturan makanan yang baik (Wiardanti dan Yunita, 2015). Oleh karena itu dibutuhkan edukasi untuk pentingnya diet rendah kolesterol. Salah satu manajemen pasien dengan hiperkolesterolemia yaitu modifikasi gaya hidup meliputi makanan rendah kolesterol dan olahraga teratur ada berbagai makanan yang mengandung kolesterol tinggi yaitu santan, rempele ati, keju, makanan cepat saji, gorengan, kuning telur, anjurkan pada penderita hiperkolesterolemia adalah makanan tinggi serat yaitu kacang-kacangan, sayuran, jagung, buah-buahan (Almatsier, 2010).

Dengan adanya permasalahan di atas peneliti tertarik untuk pengambil studi kasus dengan judul “Gambaran Diet Rendah Kolesterol pada Lansia Penderita Hiperkolesterolemia di Posyandu Lansia Desa Kedungwungu Blitar”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana gambaran diet rendah kolesterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia di Posyandu Lansia Desa Kedungwungu Blitar?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi diet rendah kolesterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia di Posyandu Lansia Desa Kedungwungu Blitar.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Di harapkan peneliti mampu mengembangkan ilmu keperawatan komunitas serta memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk mengintegrasikan dalam pembelajaran ilmu keperawatan komunitas terutama tentang pelaksanaan diet rendah kolesterol pada lansia hiperkolestroemia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan peran institusi pendidikan dalam mengembangkan penelitian di masyarakat terutama tentang diet rendah kolesterol pada lansia penderita hiperkolesterolemia.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu responden dalam memahami dan meningkatkan kepatuhan penerapan diet rendah kolesterol untuk penderita hiperkolestroemia.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Diharap penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan program pengembangan peningkatan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet rendah kolesterol.

4. Bagi peneliti Berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar pengembangan metode pada penelitian selanjutnya dengan tema serupa.

5. Bagi Peneliti Sendiri

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang diet rendah kolesterol untuk penderita hiperkolestroemia.