

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dislipidemia merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai saat ini, penyakit ini banyak berhubungan dengan penyakit-penyakit kronis di dunia seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), atherosklerosis, penyakit serebrovaskular seperti stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Dislipidemia merupakan suatu kondisi ketidaknormalan profil lipid yang mencakup kadar trigliserida (TGA), kolesterol total, kolesterol *low density lipoprotein* (LDL), dan kolesterol *high density lipoprotein* (HDL) (Osuji dkk. 2010).

Data di Indonesia berdasarkan Laporan Riskesdas Bidang Biomedis tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi dislipidemia atas dasar konsentrasi kolesterol total >200 mg/dL adalah 39,8%. Beberapa propinsi di Indonesia seperti Nangroe aceh, Sumatra Barat, Bangka Belitung, dan Kepulauan Riau mempunyai prevalensi dislipidemia ≥50%.

Banyak faktor yang memengaruhi terjadinya penyakit dislipidemia khususnya yang memengaruhi kadar kolesterol darah yaitu umur, jenis kelamin, makanan dan status gizi menurut IMT (Indeks Massa Tubuh) yang berkaitan dengan masalah gizi. Masalah gizi dapat terjadi karena ada masalah dalam asupan zat gizi melalui makanan dan minuman. Konsumsi makanan atau minuman yang tidak baik ataupun tidak seimbang akan berakibat pada ketidakstabilan metabolisme tubuh. Tubuh memerlukan konsumsi bahan pangan yang bervariasi dan seimbang atau sesuai dengan kecukupannya. Dislipidemia atau ketidaknormalan profil lipid, tubuh memerlukan bahan pangan yang dapat menyeimbangkan kembali profil lipid khususnya kolesterol.

Suatu bahan pangan yang direkomendasikan dalam mengontrol kadar lipid darah khususnya kolesterol adalah serat. Serat merupakan suatu bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh enzim-enzim pencernaan. Terdapat dua macam serat, yaitu serat larut dan serat tidak larut (Kusharto 2006). Serat yang dapat menurunkan kolesterol adalah

serat larut air, serat ini memiliki komponen gum, mucilage, pektin, dan beberapa hemiselulosa yang bersumber pada barley, oat, sayuran, buah, rumput laut, agar-agar (Wresdiyati & Astawan, 2004).

Anjuran kecukupan serat yaitu 19.0-30.0 g/hari dengan kategori kurang (<19.0 g/hari), cukup (19.0-30.0 g/hari), dan lebih (>30.0 g/hari) (Hardinsyah & Tambunan, 2004 dalam Kusharto, 2006). The American Cancer Society, The American Heart Association dan The American Diabetic Association menyarankan 25-35 g fiber/hari dari berbagai bahan makanan. PERKI (Perhimpunan Kardiologi Indonesia) 2001 menyarankan 25-30 g/hari serta WHO menganjurkan asupan serat 25-30 g/hari (Almatsier, 2010).

Menurut hasil riset Puslitbang Gizi Depkes RI, 2001 menyatakan bahwa rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia adalah 10,5 gram per hari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kecukupan seratnya sekitar sepertiga dari kecukupan ideal sebesar 30 gram setiap hari. Dari data ini terlihat bahwa konsumsi serat oleh penduduk Indonesia masih jauh dari kecukupan serat yang direkomendasikan.

Dari data tersebut, pentingnya asupan serat bagi kesehatan khususnya pada kasus penyakit dislipidemia untuk menurunkan kadar kolesterol total. Hal ini disebabkan karena dalam metabolisme lemak, serat pangan dapat mengikat asam empedu sehingga akan menurunkan penyerapan kembali asam empedu oleh dinding usus halus karena terbuang melalui feses. Hal ini menyebabkan ukuran *pool* asam empedu akan berkurang sehingga akan meningkatkan perubahan kolesterol dari darah ke dalam hati untuk selanjutnya disintesis menjadi asam empedu tambahan. Dengan demikian, konsentrasi kolesterol di dalam plasma darah akan berkurang.

Suatu percobaan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih & Dhesti (2014) menyatakan bahwa pemberian liang teh berbasis cincau hitam pada tikus wistar terbukti mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah tikus wistar. Kandungan serat dan senyawa bioaktif yang terdapat dalam cincau hitam dan yang terkandung dalam kayu manis yang bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Penelitian

juga dilakukan oleh Astuti dkk. (2013) menyatakan bahwa pemberian serat pangan karagenan dapat menurunkan kadar kolesterol total (18,87%), trigliserida (17,53%), meningkatkan HDL (15,59%-20,47%) dalam serum darah serta menurunkan kolesterol di hati mencit jantan hiperkolesterolemia karena adanya serat pangan ini dapat mencegah akumulasi kelebihan kolesterol dihati, berhubungan dengan penurunan yang signifikan dari kolesterol serum total dan konsentrasi kolesterol LDL yang disebabkan oleh penurunan penyerapan kolesterol.

Dari banyak rujukan tersebut, peneliti ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan antara asupan serat dengan kadar kolesterol pada penderita dislipidemia di kota Malang. Tempat penelitian yang digunakan peneliti adalah Puskesmas Janti, karena merupakan puskesmas dengan jumlah penderita dislipidemia rawat jalan tertinggi pada tahun 2015 yaitu sebanyak 1732 penderita dengan 464 laki-laki dan 1268 perempuan. Dari data tersebut, diharapkan dengan tingginya jumlah penderita dislipidemia tersebut dapat mewakili karakteristik penderita dislipidemia di kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol pada penderita dislipidemia di Puskesmas Janti?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita meliputi umur, jenis kelamin, dan status gizi penderita dislipidemia.
- b. Mengetahui asupan serat penderita dislipidemia.
- c. Mengetahui kadar kolesterol penderita dislipidemia.
- d. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya tentang ilmu gizi mengenai hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia.

2. Manfaat Praktis

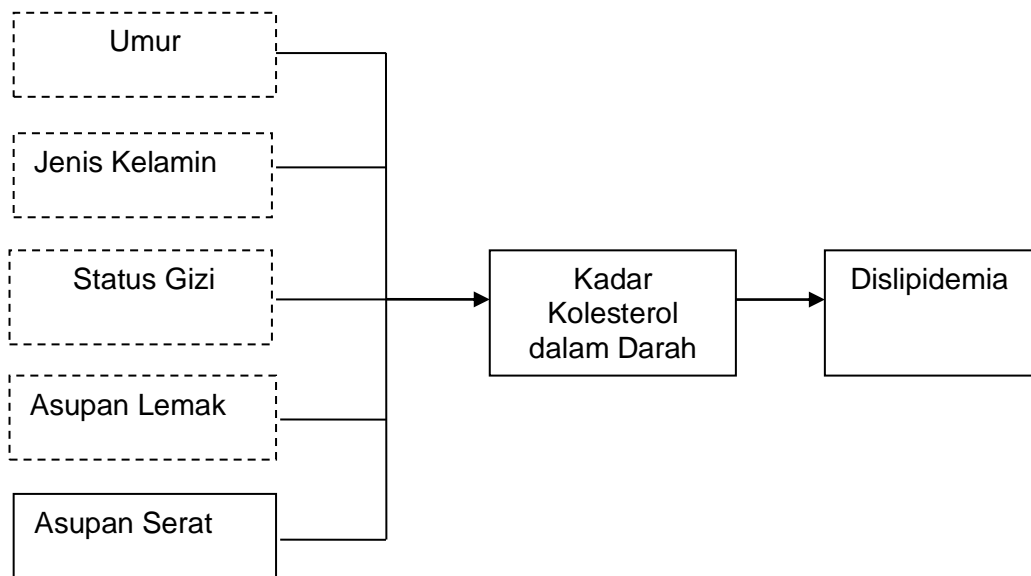
a. Bagi peneliti

Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia.

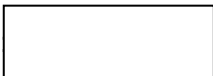
b. Bagi masyarakat


Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting kepada masyarakat tentang hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol.

E. Kerangka Konsep



Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol pada penderita dislipidemia rawat jalan di Puskesmas Janti Kota Malang.