

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang dihasilkan oleh hati untuk bermacam – macam fungsi, antara lain membuat hormon seks, adrenal, dan membentuk dinding – dinding sel (Soeharto, 2001). Tubuh tersusun oleh banyak sel dan membutuhkan kolesterol, maka tubuh membentuk kolesterol sendiri. Kolesterol yang dibentuk sendiri oleh tubuh akan bergabung dengan kolesterol yang berasal dari makanan atau luar tubuh yang disebut dengan kolesterol total. Nurrahmani (2012) mengatakan, kolesterol total adalah senyawa lemak kompleks yang 80% dihasilkan oleh tubuh dan 20% sisanya dihasilkan oleh luar tubuh. Jumlah kolesterol total yang diperlukan oleh tubuh maksimum adalah 150mg/dL, kandungan HDL (*High Density Lipoprotein*) optimum 45mg/dL, dan kandungan LDL (*Low Density Lipoprotein*) maksimum 130mg/dL (Murray, 2009).

Seiring dengan berjalannya waktu dan pergeseran pola hidup sehat, kadar kolesterol di dalam tubuh dapat meningkat. Peningkatan kolesterol tersebut dapat disebabkan oleh makanan, kurangnya aktivitas serta gaya hidup (*U.S Department Of Health and Human Service, 2005* ). Sebuah studi di Amerika yang dilakukan selama 50 tahun yaitu *The Framingham Heart Study* juga mengemukakan bahwa faktor – faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol darah adalah IMT (Indeks Masa Tubuh), merokok dan konsumsi alkohol (*American Heart Association, 2008*). Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol adalah obesitas, hormonal dan intoleransi glukosa (Moser & Riegel, 2008 ).

Riset Kesehatan Dasar (2010) mencatat bahwa secara nasional status gizi pada kelompok dewasa di atas usia 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Selain itu, secara nasional pula, rata - rata konsumsi lemak penduduk di Indonesia adalah 47,2 gram atau 25,6% dari total konsumsi energi dan berdasarkan karakteristik penduduk, kontribusi konsumsi energi dari lemak penduduk perempuan lebih tinggi dari penduduk laki - laki (Riskesdas, 2010). Pada MONICA (*Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease*) II di Jakarta, di Indonesia penderita hiperkolesterolemia didapati pada 16,2% wanita dan 14% laki – laki, penderita usia muda yakni usia 25-34 tahun mencapai 9,3%. Pada perempuan menjadi kelompok paling banyak menderita masalah ini, yakni 14,5% atau hampir dua kali lipat kelompok laki – laki (Bahri, 2004).

Peningkatan kadar kolesterol yang terus – menerus dapat menyebabkan pembentukan plak aterosklerosis di pembuluh darah. Plak ini akan menjadikan pembuluh darah menjadi sempit dan kehilangan keelastisannya. Jika pembentukan plak ini terjadi di jantung, maka dapat menimbulkan Penyakit Jantung Koroner (PJK). Menurut Black (2005) Penyakit Jantung Koroner adalah penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah koroner yang disebabkan karena adanya plak aterosklerosis, yaitu plak atau endapan yang menyebabkan suplai darah ke jantung menjadi terganggu, menyempit dan kehilangan elastisitasnya.

*The American Heart Association* (2010) mencatat penderita penyakit jantung koroner di dunia mencapai 733.000 orang/ tahun dan pada tahun 2008 penyakit kardiovaskuler telah menyumbangkan kematian sebesar 28% dari seluruh kematian yang terjadi di kawasan Asia Tenggara (*World Health Organization*, 2008). Data terakhir *World Health Organization* (2010) menyebutkan bahwa serangan jantung

masih menjadi pembunuh manusia nomer satu di negara maju dan berkembang dengan menyumbang 60% dari seluruh kematian. Dari total kematian di dunia tahun 2010, penderita penyakit kardiovaskuler mencapai 16,7 juta jiwa, dan kematian akibat PJK menduduki peringkat pertama yang menyumbang kematian yaitu 7,2 juta dengan perincian pada masyarakat usia 15 – 59 adalah sebesar 1,332 juta, dan pada masyarakat usia 60 tahun ke atas 5,825 juta dimana jumlah penderita pria sebanyak 6% dan penderita perempuan sebanyak 5,3% (WHO, 2005). Di Indonesia sendiri, pada tahun 2002 dilaporkan angka kematian penduduk di Indonesia akibat penyakit jantung mencapai 220.372 jiwa (WHO, 2005).

Dengan angka kejadian tersebut, berbagai upaya dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah dan mengatasi terjadinya PJK yang disebabkan oleh peningkatan kolesterol dalam tubuhnya, mulai dari diet rendah lemak, latihan aerobik, yoga dan mengkonsumsi obat – obatan tertentu (Nurrahmani, 2012). Saat ini telah banyak olahraga yang dikembangkan untuk meningkatkan kerja jantung yang direkomendasikan untuk perawatan jantung oleh Yayasan Jantung Indonesia yaitu senam jantung. Selain dilakukannya upaya – upaya di atas, pemeriksaan kolesterol darah juga sangat penting untuk dilakukan sebagai evaluasinya. Namun, faktanya pemeriksaan kolesterol pada individu kurang disadari, termasuk dalam kelompok - kelompok yang mendukung pemeliharaan kesehatan seperti halnya pada kelompok senam jantung.

Hasil studi awal yang dilakukan tanggal 14 Juli 2012 dengan mewawancarai instruktur senam di Klub Jantung Sehat Fajar Indah Jakarta, diperoleh data, dalam satu tahun hanya 1 – 2 kali dilakukan pengecekan kadar kolesterol total sebagai evaluasi terhadap kegiatan senam jantung. Hal ini menjadikan kurang efektifnya evaluasi terhadap kadar kolesterol darah. Seharusnya pemeriksaan tersebut dilakukan

3 kali dalam 1 tahun, dan jika terjadi hiperkolesterolemia dapat lebih sering dilakukan pemeriksaan.

Dari uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melihat faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Peningkatan kadar kolesterol total merupakan salah satu faktor penyebab PJK. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol yaitu usia, jenis kelamin, keturunan, pola makan, gaya hidup, merokok, penggunaan kontrasepsi hormonal, aktivitas, obesitas dan penyakit penyerta lainnya seperti diabetes melitus dan hipertensi. Riskesdas (2010) mencatat bahwa secara nasional status gizi pada kelompok dewasa di atas usia 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas dan rata - rata konsumsi lemak penduduk di Indonesia berdasarkan jenis kelamin menunjukkan perempuan lebih tinggi dari laki – laki. Senam jantung merupakan salah satu upaya yang banyak dilakukan oleh perempuan Indonesia untuk menjaga kesehatannya, namun pada MONICA (*Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease*) II di Jakarta, di Indonesia penderita hiperkolesterolemia didapati pada 16,2% wanita dan 14% laki – laki. Hal ini menjadikan pertanyaan mengapa perempuan memiliki kadar kolesterol yang lebih tinggi dari laki - laki?. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “faktor - faktor apa saja yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta?”.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Diketuainya Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Total pada Perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta 2012

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi kadar kolesterol total pada responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- b. Diketuainya distribusi frekuensi usia, indeks masa tubuh, konsumsi lemak, konsumsi serat, konsumsi kopi dan/ atau alkohol, merokok, senam jantung dan penggunaan kontrasepsi hormonal pada responden di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- c. Diketuainya hubungan antara usia dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- d. Diketuainya hubungan antara indeks masa tubuh dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- e. Diketuainya hubungan antara konsumsi lemak dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- f. Diketuainya hubungan antara konsumsi serat dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta

- g. Diketuainya hubungan antara konsumsi kopi dan/ atau alkohol dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- h. Diketuainya hubungan antara merokok dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- i. Diketuainya hubungan antara senam jantung dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta
- j. Diketuainya hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Responden

Menambah pengetahuan responden mengenai kadar kolesterol totalnya dan faktor – faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total sehingga dapat dilakukan pencegahan terhadap faktor – faktor lain yang berhubungan.

##### 2. Bagi Klub Senam Jantung

Memberi informasi tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta serta memberi motivasi kepada pengelola klub untuk dilakukan evaluasi pengecekan kadar kolesterol total yang lebih berkala.

3. Bagi STIK Sint Carolus

Menjadi bahan referensi pembelajaran terutama yang berkaitan dengan faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan dan juga sebagai bahan pustaka pengetahuan untuk pembaca.

4. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan yang berharga terkait penelitian mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan di Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta.

#### **E. Ruang Lingkup**

1. What ( apa yang diteliti )

Pada penelitian ini yang diteliti adalah faktor – faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total pada perempuan.

2. Who ( sasaran penelitian )

Sasaran dalam penelitian ini adalah 38 perempuan anggota Klub Jantung Sehat Fajar Indah, Jakarta

3. Why ( alasan penelitian )

Alasan pentingnya dilakukan penelitian ini adalah karena telah banyaknya perempuan yang aktif dalam senam jantung sehat namun data menunjukkan bahwa perempuan menjadi faktor risiko terjadi peningkatan kadar kolesterol total.

4. When ( kapan dilakukan penelitian )

Penelitian ini dilakukan pada bulan November - Desember 2012

5. Where ( tempat penelitian )

Penelitian ini dilakukan di Klub Jantung Sehat (KJS) Fajar Indah di wilayah Kelurahan Kebon Bawang Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara dengan pertimbangan di Klub Jantung Sehat ini hanya dilakukan 1 – 2 kali pengecekan kadar kolesterol dalam 1 tahun, hal ini menjadikan kurangnya evaluasi terhadap senam jantung yang selama ini diikuti.

6. How ( metode penelitian )

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan dengan pendekatan *cross sectional*.