



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KOLESTROL PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBAKSARI

Cicih Suarsih

Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Tambaksari, Indonesia

(Sejarah artikel: Diserahkan Februari 2019, Diterima Desember 2019, Diterbitkan Maret 2020)

ABSTRAK

Sumber daya manusia yang prima menjadi target pembangunan nasional jangka panjang, sehingga perhatian terhadap setiap perkembangan dan pertumbuhan generasi peerus sangat menjadi perhatian untuk mempersiapkan generasi-generasi penerus yang sehat yang dapat meneruskan pembangunan bangsa dengan penuh semangat dan inovatif, persiapan fisik yang sehat melalui pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah kasus kolestrol tinggi di seluruh dunia mencapai 16-33 juta Insiden kolestrol tinggi (Hyperkolestrolomia) di Indonesia diperkirakan paling tinggi di dunia yaitu 350-810 kasus per 100.000 penduduk. Data yang dirilis oleh Yayasan Kolestrol Indonesia sungguh membuat kita khawatir. Dinyatakan bahwa kasus kolestrol tinggi di Indonesia mengalami kenaikan jumlah dari tahun ke tahun. Setelah tahun 2000 kasus kolestrol tinggi yang diperiksa terus meningkat. Sejumlah penelitian di layanan kesehatan mulai tahun 2004 sampai tahun 2016 menemukan kenaikan penderita hiperkolestero dari 23.636 orang melonjak menjadi 100.231 orang. Metode atau desain potong lintang (*cross sectional*) digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian Uji statistik didapatkan bahwa Ada hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal dengan p-value sebesar 0.000.

Kata Kunci: *cross sectional*, pola makan, kolesterol

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang prima menjadi target pembangunan nasional jangka panjang, sehingga perhatian terhadap setiap perkembangan dan pertumbuhan generasi peerus sangat menjadi perhatian untuk mempersiapkan generasi-generasi penerus yang sehat yang dapat meneruskan pembangunan bangsa dengan penuh semangat dan inovatif, persiapan fisik yang sehat melalui pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang.

Sumber makanan seimbang dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan metabolisme seimbang dalam menghasilkan energy, sumber energy yang dibutuhkan adalah sumber energy yang berasal dari lemak, karbohidrat, protein, air, mineral, tubuh memerlukan sejumlah kalori sesuai dengan berat badan seseorang.

Berlebihan dalam mengkonsumsi dari salah satu suber lemak akan mengakibatkan kelebihan kolesterol karena semua sumber energy yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk kolesterol.

Pada hakekatnya lemak memiliki manfaat sangat tinggi bagi tubuh manusia, lemak merupakan sumber energy terbesar yaitu sebesar 9 kalori/gram, lemak dapat melarutkan vitamin A, D, E, K, dan menyediakan asam lemak esensial.

Setelah ada hasil penelitian yang menyatakan adanya keterkaitan pada penyebab kematian pasien jantung coroner dengan kadar lemak dalam darah, maka lemak dianggap berbahaya dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan.

Kolesterol adalah lemak berbentuk seperti lilin berwarna keputihan yang diproduksi dalam jumlah besar oleh hati.

Itulah sebabnya hati dan jeroan mengandung kolesterol tinggi. Kolesterol diperlukan tubuh untuk memproduksi hormon dan membran sel. Kelebihan kolesterol dalam darah dapat menyebabkan penyempitan arteri dan dapat dipastikan akan menyebabkan serangan jantung. Lemak jenuh sering menjadi biang keladi tingginya kolesterol.

Kadar lemak tinggi dapat menyebabkan aliran darah melambat dan memudahkan penempelan lemak di dinding pembuluh darah (penimbunan *plaq*) dan dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit (*atherosclerosis*), hal ini dapat menimbulkan resiko berbagai penyakit yaitu gangguan pembuluh darah/jantung jantung *coroner*, gangguan aliran darah ke otak/*stroke*, gangguan darah ke ginjal/*CKD* dan gangguan pembuluh darah perifer. Kadar lemak yang tinggi merupakan pemicu timbulnya penyakit kardiovaskular dan memperberat penyakit degeneratif. Gaya hidup terutama pola makan sangat berhubungan dengan perubahan kadar kolesterol atau lemak, dan hal ini sebenarnya merupakan faktor yang dapat dikendalikan dan dapat dirubah.

Kolesterol tinggi pasti berhubungan dengan penyakit jantung pada pria, tetapi tidak selalu untuk wanita. Hal itu bahkan bukan masalah besar. Banyak dokter kemudian merekomendasikan pola makan rendah lemak bagi wanita yang memiliki kolesterol tinggi yang juga memiliki kecenderungan memiliki gangguan penyakit kardiovaskular lainnya.

Gaya hidup yang harus diperbaiki untuk menghindari penyakit kardiovaskular adalah mengatur pola hidup yang seimbang, mulai dari keseimbangan antara gerak dan imobilitas, aktivitas dan tidur, keseimbangan makan dan olah raga. Merupakan akar dari permasalahan gangguan kesehatan lain.

Hingga saat ini penyakit kolesterol tinggi masih menjadi masalah kesehatan bagi negara kita Indonesia. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit ini, yaitu kelebihan berat badan, aktivitas tubuh, pola makan serta sosial ekonomi. Orang yang memiliki pengetahuan dan perilaku hidup sehat dengan makanan seimbang, kebersihan tangan sebelum makan, gosok gigi dengan teratur. Maka besar kemungkinan akan memiliki kesehatan fisik yang tangguh pula.

Namun jika memiliki kehidupan yang sehat minum-minuman keras, narkoba, rokok dan seks bebas, besar kemungkinan baginya untuk terkena penyakit termasuk penyakit kolesterol tinggi.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah kasus kolesterol tinggi di seluruh dunia mencapai 16-33 juta Insiden kolesterol tinggi (*Hyperkolesterolemia*) di Indonesia diperkirakan paling tinggi di dunia yaitu 350-810 kasus per 100.000 penduduk.

Data yang dirilis oleh Yayasan Kolesterol Indonesia sungguh membuat kita khawatir. Dinyatakan bahwa kasus kolesterol tinggi di Indonesia pada setiap tahunnya mengalami peningkatan. Setelah tahun 2000 kasus kolesterol tinggi yang terdeteksi terus melonjak. Pada tahun 2004, beberapa penelitian di sejumlah rumah sakit menemukan berjumlah 23.636 orang sampai dengan tahun 2016 melonjak menjadi 100.231 orang.

Posbindu di wilayah kerja puskesmas Tambaksari sebanyak 6 posbindu salahsatunya berada di Desa Karangpaningal, jumlah pengunjung Posbindu selama 2 tahun berjumlah 180 orang dengan bermacam keluhan dan penyakit, diantaranya hipertensi, DM, asam urat. Berdasarkan data dari Posbindu Karangpaningal jumlah penderita hiperkolesterol dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, pada tahun 2017 sebanyak 35 orang sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 57 orang (Rekam Medik Posbindu Karangpaningal, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada bulan Desember 2018 dengan cara wawancara pada 6 orang pengunjung posbindu, 4 orang mengatakan bahwa sudah 2 bulan ini kolestrolnya mengalami kenaikan, mereka mengatakan tidak mampu mengontrol makanan dan tidak tau pola makan yang baik, 2 diantaranya mengatakan bahwa mereka selalu mengontrol makanan sehingga sudah 3 bulan kolestrolnya selalu stabil dengan nilai normal 160-200 mg/dl.

METODE PENELITIAN

Metode atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian potong lintang (*cross sectional*) yaitu peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja.

Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran. Studi potong lintang dapat diterapkan pada penelitian klinis maupun lapangan, baik deskriptif maupun analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta Posbindu Karangpaningal pada tahun 2019 yang berjumlah 180 orang.

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari persiapan penelitian dan proposal diajukan pada bulan Februari - Maret 2019, dan pengumpulan data dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan bulan April 2019. Dalam penelitian ini proses pengembalian dan pengumpulan data diperoleh dari data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dengan cara wawancara langsung terhadap responden menggunakan kuesioner dan daftar tilik berdasarkan variabel-variabel yang diteliti, sedangkan Data sekunder diperoleh dari Posbindu Karangpaningal dan penelusuran berbagai literatur buku penunjang sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Variable dalam penelitian ini adalah variable *independen* (bebas) yaitu pola makan, variable *dependen* nya (terkait) yaitu kejadian hiperkolestrol. Peroses pengumpulan data dilakukan selama kurang lebih empat minggu dengan berkoordinasi dengan pihak penanggung jawab program posbindu.

Analisa data dilakukan secara univariat, bivariate, dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Status pola makan di Posbindu Karangpaningal

Pola makan	F	%
sehat	30	46.9
Tidak sehat	34	53.1
Total	64	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa pola makan responden paling banyak termasuk tidak sehat

yaitu 34 orang (53,1%) dan sehat sebanyak 30 orang (46,9%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi kejadian hiperkolestrol Posbindu Karangpaningal

kejadian hiperkolestrol	F	%
Hiperkolestrol	35	54.7
Tidak hiperkolestr	29	45.3
Total	64	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian hiperkolestrol responden paling banyak termasuk hiperkolestrol yaitu 35 orang (54,7%) dan tidak hiperkolestrol yaitu 29 orang (45,3%).

2. Hasil Bivariat

Tabel 3

Tabulasi Silang Antara hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal

Pola Makan		Kejadian hiperkolestrol		Total	P
		Hiper kolestr	Tidak hiper kolestr		
Pola makan	Sehat	2	28	30	0,000
	%	6.7	93.3	100.0	
Tidak sehat	Tidak sehat	33	1	34	
	%	97.1	2.9	100.0	
Total		35	29	64	
	%	54.7	45.3	100.0	

Tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai pola makan sehat yaitu 30 orang lebih banyak yang tidak hiperkolestr yaitu 28 orang (30,0%), dan hiperkolestrol yaitu 2 orang (6,7%), dan. Responden yang mempunyai pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 34 orang lebih banyak yang hiperkolestrol yaitu sebanyak 33 orang (51,6%) dan tidak hiperkolestrol sebanyak 1 orang (2,9%).

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. karena p-value < dari alpha 0.05

maka menerima Ha, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal.

B. Pembahasan

Dari tabel 1 terlihat bahwa pola makan responden paling banyak termasuk tidak sehat yaitu 34 orang (53,1%) dan sehat sebanyak 30 orang (46,9%).

Lemak adalah zat nuturi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh baik esensial maupun non esensial yang semuanya ada di alam dan mudah larut dalam pelarut organik tetapi tidak mudah laur dalam air. Suatu lemak didefinisikan sebagai senyawa organik yang terdapat dalam alam serta tak larut dalam air, tetapi larut dalam pelarut organik nonpolar seperti suatu hidrokarbon atau dietil eter (Nurrahmani, 2012)

Ada beberapa sumber utama lemak makanan adalah lemak yang tidak terlihat adalah lemak yang secara alamiah terdapat dalam bahan makanan. Bahan makanan sumber energy protein protein tidak terlihat adalah daging, telur, biji-bijian dan kacang-kacangan, lemak kasat mata yaitu lemak yang terlihat oleh mata biasanya seperti minyak goreng, gajih, atau jeroan, margarin, dan lemak yang ditambahkan; lemak komersial ditambahkan kedalam makanan seperti : pie, ice cream, kue dan makanan yang digoreng (Nurrahmani, 2012). Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi salah satunya adalah usia. Di posbindu tawalian rata-rata usia responden paling banyak yaitu usia < 65 tahun sebanyak 35 orang (54,7%).

Nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Masalah kelainan gizi bukan hanya kekurangan nutrisi tetapi dapat juga berupa kelebihan nutrisi atau makan-makanan yang kurang seimbang. Bahkan, saat ini banyak kejadian penyakit yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian pola makan yang seimbang. Dimana sebagian besar di posbindu tawalian pola makannya tidak sehat dikarenakan akhir-akhir ini banyaknya orang lebih senang mengkomsumsi makanan yang instan tanpa memperhatikan keseimbangan gizi pada makanan yang dikomsumsi.

Berdasarkan data pada tabel 2 terlihat bahwa kejadian hiperkolestrol responden paling banyak termasuk hiperkolestrol yaitu 35 orang (54,7%) dan tidak hiperkolestrol yaitu 29 orang (45,3%)

Dari hasil penelitan terhadap pola makan terlebihnya responden sering kali mengonsumsi lemak yang mengandung lemak hewani. Dilihat dari jenis kelamin terbesar dialami pada perempuan (64,1%) karena, wanita lebih tinggi dari laki-laki disebabkan faktor hormonal, wanita lebih tinggi mengonsumsi makanan mengandung lemak lebih terjangkau dan lebih enak.

Kolesterol adalah suatu substansi seperti lilin yang berwarna putih, secara alami ditemukan didalam tubuh kita. Kolesterol merupakan salah jenis lemak dan merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energy i samping zat gizi yang lain, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang diperlukan oleh tubuh kita yang memberikan kalori paling tinggi. Selain sebagai sumber energy lemak juga berperan pening dalam pembentukan dinding-dinding sel dalam tubu manusiatertutama untuk untuk ..

Kolesterol adalah zat sejenis lemak putih. Kolesterol dapat kita temukan dalam sebagian jenis makanan yang kita konsumsi. Kolesterol juga dibuat melalui perantara semua sel-sel tubuh. Tetapi paling penting adalah sel liver. Sebagian jenis kolesterol merupakan kebutuhan pokok untuk kesehatan tubuh. Kolesterol tidak hanya berperan sebagai materi pembentuk dinding sel, tetapi juga menjadi kebutuhan pokok sekresi hormon-hormon tertentu. Pada umumnya hati manusia memproduksi sekitar 70%-75% kolesterol dalam darah. Sedangkan untuk 25%-30% kebutuhan lainnya dipenuhi oleh nutrisi yang kita makan sehari-hari. Kolesterol yang dikonsumsi secara seimbang sesuai porsi tubuh akan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh , namun bila dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan berbagai penyakit (Bull, 2007).

Kadar kolesterol darah yang tinggi menyebabkan kekentalan dara meningkat, aliran darah melambat dan aliran oksigen juha menurun. Gejala yang timbul dari hiperkolesterol biasanya sama dengan gejala

kurang oksigen seperti sakit kepala dan pegal-pegal. Banyak juga di antara orang-orang yang mengalami kolesterol tinggi tanpa gejala. Apabila kolesterol tidak normal akan terjadi penumpukan plak dalam dinding pembuluh darah akibat kolesterol penyakit kardiovaskular dan penurunan suplai darah ke otak akan terjadi.. Tidak hanya kedua penyakit mematikan tersebut, ternyata pembuluh darah yang terganggu juga dapat menyebabkan impotensi. Selain memicu terjadinya penyakit - penyakit yang mematikan tersebut, biasanya orang-orang yang mengalami kolesterol tinggi juga cenderung mudah sakit. Tanpa sebab mereka sering diserang sakit kepala, badan pegal-pegal tanpa sebab, atau bahkan sesak napas (Nurrahmani, 2012).

Hasil analisis data dengan menggunakan statistik uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. karena $p\text{-value} < \alpha$ 0.05 maka menerima H_a , sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolesterol di Posbindu Karangpaningal. Hal ini juga dapat disebabkan oleh Faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, kurang olahraga serta makanan-makanan yang banyak mengandung lemak.

dimana semakin banyak makan makanan berlemak, maka semakin tinggi pula kadar kolesterol dalam darah. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurrahmani, (2012) yang menyatakan orang yang beresiko memiliki kadar kolesterol tinggi adalah mereka yang menerapkan pola makan yang mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi. Lemak jenuh (ditemukan di daging, mentega, keju dan krim). Meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah. Namun, pola makan yang sehat dapat menurunkan kadar kolesterol sekitar 5-10%, bahkan lebih Mengurangi asupan lemak jenuh (menggantinya dengan lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda) dan makan lebih banyak buah, salad, sterol tumbuhan dan kedelai juga dapat membantu. Cara memasak seperti memanggang yang lebih sehat daripada menggoreng juga dapat dilakukan.

Survei terkini di 8 negara Asia melaporkan, 50% penduduk Asia gagal menurunkan kadar kolesterol jahat mereka

sesuai target yang disarankan dalam panduan pengobatan. Di Indonesia, kegagalan ini bahkan mencapai 70%. Jumlah yang sangat besar. Tidak mengherankan jika penyakit-penyakit seperti jantung koroner dan stroke masih menjadi salah satu faktor terbesar terjadinya kematian di Indonesia (Misnadiarly, 2007).

Rendang, gulai otak sapi, telur balado, tongseng kambing adalah contoh menu-menu masakan asli Indonesia yang terkenal kelezatannya. Namun, menyantap hidangan berprotein hewani tersebut sering dibayangi risiko kenaikan kolesterol tinggi. Terutama bagi mereka yang frekuensi makannya sangat sering dan tidak diimbangi dengan pola hidup yang sehat. Kuning telur, otak sapi, daging sapi, daging kambing dan udang adalah sederetan produk hewani yang jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko kolesterol tinggi (Bull, 2007).

Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Sumber utamanya berasal dari organ hati (sekitar 70%) dan sisanya bersumber dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kolesterol dalam kadar normal jelas berdampak positif bagi tubuh. Namun, bila sudah melewati batas normal maka akan timbul dampak negatif bagi kesehatan, terutama dalam jangka panjang.

Penyebab utama penyakit hiperkolesterol di posbindu tawalian adalah responden mengkonsumsi gula dan lemak terlalu banyak, malas bergerak. Kondisi ini diperparah lagi dengan kebiasaan manusia zaman sekarang yang maunya serba praktis sehingga cenderung tidak aktif dan sedikit bergerak

Upaya menekan angka penderita hiperkolesterol ditempuh melalui penanganan tepat, yang meliputi diet (pengaturan makan), olahraga terukur, dan pengobatan di bawah pengawasan dokter. Selain menurunkan kadar kolesterol, pengobatan dapat mencegah serangan jantung atau stroke.

SIMPULAN

Pola makan responden paling banyak termasuk tidak sehat yaitu 34 orang (53,1%).

Kejadian hiperkolestrol paling banyak termasuk hiperkolestrol yaitu 35 orang (54,7%)

Ada hubungan Pola makan dengan kejadian hiperkolestrol di Posbindu Karangpaningal dengan p-value sebesar 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull E, Archad. 2007. *Nyeri Punggung*. Jakart: Erlangga
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka.
- Nurrahmani, Ulfah. 2012. *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Familia.