

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini masalah kesehatan telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Perilaku gaya hidup masyarakat modern seperti stress, perkembangan industri makanan dan minuman, kurang aktivitas fisik telah memicu peningkatan kasus penyakit degeneratif di masyarakat. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang mengiringi proses penuaan. Diseluruh dunia, jumlah penyakit degeneratif semakin bertambah salah satunya adalah penyakit yang berhubungan dengan kolestrol (Anies, 2018). Kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis. Aterosklerosis adalah suatu kondisi dimana kolesterol menumpuk didinding pembuluh darah arteri (Sulistyoningsih, 2020).

Berdasarkan Data Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) Pada tahun 2020 penduduk di dunia berusia 60 tahun ke atas lebih (lanjut usia) lebih dari 1 miliar orang, mewakili 13,5% dari populasi di dunia 7,8 miliar, angka itu 2,5 kali lebih besar dari pada tahun 1980 (392 juta), dan di proyeksikan tercapai hampir 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan kadar kolesterol meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Secara global, sepertiga penyakit jantung iskemik disebabkan oleh kolesterol tinggi. Secara keseluruhan, peningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5% dari total) dan 29,7 juta DALYS, atau 2% dari total DALYS. Kolesterol total yang meningkat merupakan penyebab utama beban

penyakit baik di negara maju maupun berkembang sebagai faktor risiko jantung iskemik dan stroke. Pada tahun 2008, prevalensi global peningkatan kolesterol total di antara orang dewasa adalah 39% (37% untuk pria dan 40% untuk wanita) (Kristiana, 2021).

Data di Indonesia yang diambil dari Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan ada 35,9% dari penduduk Indonesia yang berusia  $\geq 15$  tahun dengan kadar kolesterol abnormal (berdasarkan NCEP ATP III, dengan kadar kolesterol  $\geq 200$  mg/dl) dimana perempuan lebih banyak dari laki-laki dan perkotaan lebih banyak dari pedesaan. Menurut data provinsi, presentase pengunjung dengan kolesterol tinggi di posbindu dan FKTP di Indonesia paling tinggi diprovinsi Papua Barat yaitu sebesar 70%, dan untuk provinsi Jawa Timur sendiri memiliki presentase kolesterol tinggi sebesar 36,1% (kemenkes RI, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data sebanyak 177 pasien di wilayah kerja Puskesmas Kalibaru Kulon dari bulan Maret-Mei yang melakukan pemeriksaan kolesterol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sobo (2022) menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) di Posyandu Pisang wilayah kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi Tahun 2022. Penelitian lain milik Febriani (2023) menyebutkan olahraga yang dilakukan secara teratur dan berulang dapat menurunkan enzim lipase dalam hati, sehingga menghambat katabolisme LDL dan meningkatkan kadar HDL dalam darah, aktivitas fisik dapat meningkatkan aktivitas *Lechitin Cholesterol Acyltransferase* (LCAT) yang dapat mengubah kolesterol HDL3

menjadi kolesterol HDL2 dan mengaktifkan jalur reverse cholesterol transport. Manfaat latihan fisik lainnya yaitu dapat mengurangi aktivitas *Cholesteryl Ester Transfer Protein* (CETP) yang menurunkan laju perpindahan kolesterol dari HDL menjadi LDL atau VLDL sehingga meningkatkan daya kerja HDL.

Penyebab penderita hiperkolesterolemia salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan terdiri dari enam komponen yaitu tanggung jawab terhadap kesehatan, melakukan aktivitas fisik/olahraga, pemilihan nutrisi, hubungan interpersonal, perkembangan spiritual, dan manajemen stress. Gaya hidup sangat mempengaruhi kadar kolesterol. Tingginya kadar kolesterol disebabkan oleh gaya hidup yang buruk. Pemilihan gaya hidup dipengaruhi oleh perkembangan zaman, seperti munculnya produk-produk makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol (makanan *junk food* dan *fast food*), pekerjaan yang memerlukan aktivitas fisik rendah (pekerjaan online, pekerjaan kantoran dan lain sebagainya), dan kurangnya kesadaran terhadap kesehatan (Sari & Husna, 2019).

Pada masa kini, gaya hidup masyarakat berubah menuju masyarakat modern dengan pola konsumsi makanan tradisional beralih ke makanan instan dan kebarat-baratan (Listyandini dkk, 2020). Terjadinya pergeseran pola makan di kota-kota besar dari pola makan tradisional ke pola makan *western* yang komposisinya terlalu tinggi lemak menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan faktor risiko yang

sumbangannya sangat besar terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan.

Kadar kolesterol di dalam darah dapat berhubungan dengan aktivitas fisik, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari maka semakin besar pula pengeluaran energi harian, sehingga terjadi pengurangan kadar kolesterol dalam tubuh. Aktivitas fisik tingkat berat juga dapat menghindarkan dari meningkatnya penumpukan lemak seiring dengan bertambahnya usia. Aktivitas fisik bermanfaat dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup serta kesejahteraan (*World Health Organization, 2021*).

Manfaat lain dari aktivitas fisik adalah meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan stres, mengurangi kecemasan, menurunkan risiko osteoporosis pada wanita, mengendalikan tekanan darah, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot (Kementerian Kesehatan, 2021). WHO telah menganjurkan aktivitas fisik sebagai tindakan pencegahan utama terhadap PTM (*World Health Organization, 2021*). Aktivitas fisik teratur (setidaknya 150 menit intensitas sedang per minggu) dapat membantu dalam pencegahan dan pengendalian PTM seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker payudara dan usus besar.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Diseluruh dunia, jumlah penyakit degeneratif semakin bertambah salah satunya adalah penyakit yang berhubungan dengan kolesterol. Kadar kolesterol di dalam darah berhubungan dengan aktivitas fisik,

semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari maka semakin besar pula pengeluaran energi harian, sehingga terjadi pengurangan kadar kolesterol dalam tubuh. Maka, penting untuk diketahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol yang terdapat di dalam tubuh.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana aktivitas fisik masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon?
- b. Bagaimana kadar kolesterol masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon?
- c. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon.
- b. Mengidentifikasi kadar kolesterol Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon

- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon.

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

1. Institusi pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan referensi bagi institusi pelayanan kesehatan dalam menentukan kondisi kadar kolesterol masyarakat yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari.

2. Perkembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar pertimbangan dalam memberikan dukungan sosial pada masyarakat agar selalu menjaga pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin.

3. Institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi pendidikan keperawatan sebagai referensi untuk menciptakan tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan kadar kolesterol.

4. Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti lain untuk menjadi pedoman penelitian selanjutnya terkait dengan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol.