

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini masalah kesehatan telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Penyebabnya diduga akibat perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stres. Gaya hidup kurang aktivitas, terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak dan kolesterol serta kurangnya asupan serat dapat memicu penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang cukup banyak memengaruhi angka kesakitan dan kematian adalah penyakit kardiovaskular (Mutiarasari, 2019).

Di negara maju maupun negara berkembang perkembangan zaman yang modern, merubah kebiasaan pola hidup manusia. Salah satunya kebiasaan pola makan, seperti makanan siap saji yang cenderung mengandung tinggi lemak dan kolesterol. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan kolesterol memicu tingginya kadar kolesterol dalam darah dan menjadi penyebab sekitar sepertiga dari semua penyakit kardiovaskuler dalam darah (Zahra *et al.*, 2019).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), tercatat 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian di usia relatif muda. Prevalensi hiperkolesterolemia tertinggi menurut jenis kelamin diduduki oleh wilayah Eropa dengan jumlah sebesar 54%, setelah itu diikuti oleh wilayah Amerika dengan jumlah 48%, kemudian Asia Tenggara 29,0% dan wilayah Afrika 22,6%. Berdasarkan data dari *American Heart Association* (AHA) tahun 2020, orang Amerika Serikat yang berumur ≥ 20 tahun keatas mempunyai kadar kolesterol total $> 200\text{mg/dl}$ pada laki-laki sebesar 45,3

juta dan 53,6 juta pada perempuan (Yuningrum, 2022).

Di Indonesia sendiri prevalensi kadar kolesterol total penduduk pada pekerja sebesar 13,4% dan yang tidak bekerja sebesar 9,4 %. Prevalensi hiperkolesterolemia terus meningkat, dimana pada usia 25 – 34 tahun prevalensi penyakit ini 9.30%, dan usia lebih dari 55 tahun sampai usia kurang dari 65 tahun 15.50% (Riskesdas, 2018). Proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol total kategori borderline (200–239mg/dL) dan tinggi (≥ 240 mg/dL) lebih banyak didapatkan pada perempuan, yaitu sebesar 24% dan 9,9% jika dibandingkan dengan laki–laki sebesar 18,3% dan 5,4% (Putri *et al.*, 2020).

Menurut data provinsi, persentase pengunjung dengan kolesterol tinggi pada tahun 2020 di provinsi Sumatera Selatan sebesar 24,5%. Sedangkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Selatan, pada tahun 2020 jumlah kadar kolestrol tinggi sebanyak 743 orang. Berdasarkan data pada tahun 2021 jumlah penderita kadar kolestrol tinggi sebanyak 870 orang dan pada tahun 2022 jumlah pasien yang memeriksakan kadar kolestrol tinggi sebanyak 922 orang (Dinkes OKU Selatan, 2022).

Peningkatan kolesterol darah dapat menyerang usia muda pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut jenis kelamin, kadar kolesterol pada perempuan dan laki-laki akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang tidak sehat seperti makanan siap saji yang biasanya mengandung lemak tinggi, asupan kolesterol tinggi dan rendah serat, merokok, konsumsi alkohol berlebih, stres dan hipertensi dari faktor resiko ini dapat menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia (Yuningrum, 2022)

Kolesterol merupakan suatu zat lemak yang beredar didalam tubuh yang diproduksi oleh hati dan sangat penting untuk tubuh. Kolesterol dalam darah yang berlebihan akan mengakibatkan masalah pertama pada pembuluh darah dan otak (Ulantari *et al.*, 2019). Ada dua kolesterol yang diproduksi oleh tubuh, yaitu HDL (*High Density Lipoprotein*) yang dikenal dengan kolesterol baik dan LDL (*Low Density Lipoprotein*) yaitu kolesterol jahat. Kelebihan kolesterol dalam darah disebut dengan hiperkolestroemia (Oktaviani, 2018)

Hiperkolesterolemia yaitu terjadinya peningkatan kadar kolesterol total melebihi batas normal yaitu >200 mg/dl (Mahendra, 2018). Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti halnya mengakibatkan pembuluh darah terhambat dalam mengalirkan aliran darah dari dan menuju jantung, sehingga akan menimbulkan masalah seperti aterosklerosis (penyumbatan pada pembuluh darah), koagulasi (penggumpalan pembuluh darah), dislipidemia (penyakit lemak dalam darah) (Yoentafara, 2017 dalam Karimah, 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah antara lain usia, berat badan, pola makan, aktivitas fisik, kerokok, stress dan faktor keturunan. Kadar kolesterol juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya adalah konsumsi pangan dan aktivitas fisik, asupan lemak, karbohidrat, dan protein dan adanya perubahan gaya hidup terutama keinginan diet tidak sehat pada remaja putri menyebabkan semakin banyak yang menderita penyakit metabolik dan degeneratif yang dikarenakan kadar kolesterol tinggi sebagai pemicu (Ampangallo, 2020).

Kolesterol tinggi pada remaja putri dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan. Peningkatan konsumsi lemak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebesar 23 mg/dl. Situasi ini dapat berdampak pada proses biosintesis kolesterol. Memiliki tingkat kolesterol LDL yang meningkat pada usia muda meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, dan peningkatan risiko tetap ada, bahkan pada mereka yang kemudian mampu menurunkan kadar kolesterol LDL mereka. Dampak kolesterol pada penderita cukup mengganggu aktivitas penderita akibat tanda dan gejala yang dirasakan seperti pusing, lemah, dan kaki bengkak (Mutmainah S, 2022).

Sintesis kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penurunan aktivitas HMG-CoA reduktase yang dapat menurunkan sintesis kolesterol (Saputra, 2020). Salah satu solusi selain dari cara farmakologi untuk mengurangi sintesis kolesterol, yaitu dengan mengkonsumsi bawang putih secara rutin. Bawang putih dapat dipilih sebagai alternatif untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Bawang putih mengandung allin yang dapat meningkatkan sintesis HDL dan memperlambat sintesis endogen kolesterol. Ada pula penelitian yang menemukan bahwa mengkonsumsi bawang putih secara teratur sekitar 2–3 siung setiap hari dapat membantu menurunkan kadar kolesterol, mencegah serangan jantung dan membantu mengecilkan sumbatan pada arteri jantung sehingga meminimalkan terjadi serangan jantung (Ulaen, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2022). Setelah mengkonsumsi bawang putih sebanyak 200 mg (0.2 gr) setiap hari selama 6 minggu menunjukkan bahwa kadar kolesterol pada responden mengalami

penurunan dari hasil data *pre test* dan *post test* yaitu dari rata rata 108,80 pada saat *pre test* menjadi 92,60 pada saat *post test* dengan nilai *p-value* nilai 0,015 artinya terdapat pengaruh konsumsi bawang putih terhadap penurunan kadar kolesterol.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2022) menunjukkan terdapat penurunan kadar kolesterol pada responden sesudah diberikan kapsul bawang putih yang berisi komposisi ekstrak bawang putih 1,2 gram, dalam bentuk sediaan kapsul, dengan dosis 2x500 mg/ hari selama 6 minggu sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi kapsul minyak bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap penurunan kadar kolesterol total.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan hari minggu pada tanggal 11 Mei 2023 di Desa Tanjung Ilir terdapat 23 orang remaja puteri yang dilakukan pemeriksaan kolesterol, 60,9% remaja puteri yang memiliki kadar kolesterol >200 mg/dl, 30,5% remaja puteri memiliki kadar kolesterol 200-239 mg/dl (kategori ambang batas tinggi), sedangkan 8,6% remaja puteri memiliki kadar kolesterol \geq 240 mg/dl (kategori tinggi). Ditemukan peningkatan kadar kolesterol remaja puteri ternyata diberikan obat dan dianjurkan mengurangi makanan berlemak serta olahraga, maka yang menjadi hal penting yang harus di perhatian khusus agar tidak terjadi peningkatan ditahun berikutnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*) terhadap Kadar Kolesterol Remaja Putri di Desa Tanjung Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan Tahun 2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang terurai diatas mengenai topik “Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*) terhadap Kadar Kolesterol Remaja Puteri”. maka didapatkan rumusan masalahnya adakah pengaruh konsumsi bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja putri di Desa Tanjung Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan tahun 2023?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengetahui adakah Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja puteri.

1.3.2 Tujuan Khusus Penelitian

- 1) Diketahui rata-rata kadar kolesterol remaja puteri di Desa Tanjung Menang Ilir sebelum diberikan bawang putih (*Allium sativum L*).
- 2) Diketahui rata-rata kadar kolesterol remaja puteri di Desa Tanjung Menang Ilir setelah diberikan bawang putih (*Allium sativum L*).
- 3) Diketahui pengaruh Konsumsi bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja puteri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan bukti-bukti empiris tentang teori bahwa Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja puteri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Keilmuan

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai referensi dalam perkuliahan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan penurunan kolesterol dengan menggunakan bawang putih.

1.4.2.2 Bagi Instansi Terkait

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai peningkatan program pelayanan kesehatan dengan memberikan pendidikan kepada masyarakat khususnya remaja putri yang memiliki kolesterol tinggi dengan mengkonsumsi bawang putih.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Skripsi ini dapat digunakan sebagai informasi dan acuan untuk masyarakat terhadap cara penurunan kolesterol dapat dengan mengkonsumsi bawang putih setiap harinya.

