

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara usia 10 dan 12 tahun dan puncaknya antara usia 18 dan 22 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan mental, emosional, sosial dan fisik.. Kelompok remaja memiliki gaya hidup yang lebih muda dibandingkan kelompok lainnya, antara lain dengan pola makan yang lebih tinggi kalori dan lebih sedikit serat dan aktifitas fisik yang tidak sesuai sehingga status gizi juga berpengaruh terhadap kadar kolesterol pada tubuh remaja tersebut (Daniels *et al.*, 2019).

Remaja memiliki risiko tinggi mengalami penyakit-penyakit yang menyertai tubuhnya, diantaranya penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan struk. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian supaya tidak mengalami kadar kolesterol tinggi (Daniels *et al.*, 2019).

Dampak dari kadar kolesterol tinggi pada remaja dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Disamping itu juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah

terkena infeksi. Kadar kolesterol juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Akibat dari jangka panjang penderita kadar kolesterol tinggi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), dan kematian perinatal (Sari dan Putra, 2020).

Kolesterol merupakan suatu zat gizi atau komponen lemak kompleks yang sangat penting bagi tubuh selain komponen zat gizi lain, seperti karbohidrat, vitamin, mineral dan protein. Kolesterol mengalir dalam sirkulasi darah dan beredar keseluruh sel tubuh, dalam kondisi normal kolesterol bermanfaat bagi tubuh sebagai bahan dasar pembentukan hormon, seperti estrogen dan testosterone serta berperan sebagai unsur penyusun vitamin D serta garam empedu (Sari dan Putra, 2020).

Kolesterol berbentuk bebas dan bentuk simpanan yang terdapat di jaringan dan plasma yang berikatan dengan asam lemak rantai-panjang sebagai ester-kolesteril. Sekitar setengah kolesterol tubuh diperoleh dari sintesis endogen dan sisanya diperoleh dari makanan misalnya kuning telur, daging, hati, dan otak. Kolesterol terbagi menjadi 2 jenis yaitu low density lipoprotein (LDL) atau biasa disebut kolesterol jahat dan high density lipoprotein (HDL) sebagai kolesterol baik (Fatmah, 2020).

Menurut National Cholesterol Education Program (NCEP) kadar kolesterol darah total dikatakan normal jika ≤ 200 Mg/dL untuk usia dewasa, untuk remaja sendiri kadar kolesterol normal yang dianjurkan adalah <170 mg/dl. Cara pengukuran kadar kolesterol dilakukan dalam keadaan responden

puasa. Kolesterol tinggi di dalam darah atau hiperkolesterolemia akan menyebabkan terjadinya akumulasi lipid pada pembuluh darah. Akumulasi lipid tersebut diserap oleh makrofag sehingga membentuk sel busa yang akhirnya menjadi plak di pembuluh darah. Semakin lama plak berada di pembuluh darah akan menyebabkan pembentukan selubung fibrosa pada plak. Jika selubung rusak / cacat akan mudah ruptur dan ulserasi plak yang akan menyebabkan sumbatan aliran darah hal ini menyebabkan arteroklerosis (Saputri dan Novitasari, 2021).

Diperkiraan angka kematian di dunia sekitar 2,6 juta akibat resiko terhadap penyakit jantung dan stroke yang disebabkan oleh peningkatan kadar kolesterol. Prevalensi kolesterol total tertinggi diduduki oleh wilayah Eropa dengan jumlah sekitar 54% untuk kedua jenis kelamin, diikuti oleh wilayah Amerika 48%, kemudian 29,0% untuk Asia Tenggara, dan 22,6% untuk Wilayah Afrika (WHO, 2018).

Data di Indonesia yang diambil dari riset kesehatan dasar nasional (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan ada 35.9 % dari penduduk Indonesia yang berusia ≤ 15 tahun mengalami hiperkolesterolemia dengan kadar kolesterol ≥ 200 mg/dl dimana perempuan lebih banyak dari laki laki dan perkotaan lebih banyak dari di pedesaan. Data RISKEDAS juga menunjukkan 15.9 % populasi yang berusia ≤ 15 tahun mempunyai proporsi LDL yang sangat tinggi (≥ 190 mg/dl), 22.9 % mempunyai kadar HDL (High Density Lipoprotein) ≤ 40 mg/dl, dan 11.9% dengan kadar trigliserid yang sangat tinggi yaitu ≥ 500 mg/dl. Peningkatan kadar kolesterol total akan membentuk aterosklerosis yang dapat menyebabkan munculkan penyakit degeneratif. (Hatono *et al*, 2023).

Begitu pula di Jawa Barat termasuk ke dalam 5 peringkat teratas proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan lebih dari sama dengan 1 kali per hari, diantaranya Jawa Tengah (60,3%), Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), dan Jawa Timur (49,5%). Kadar kolesterol tinggi tidak terjadi begitu saja, banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol pada remaja khususnya remaja putri dari mulai konsumsi *fast food*, aktifitas fisik yang tidak teratur, status gizi yang tidak baik bahkan riwayat kolesterol yang diturunkan dari orang tua nya (RISKESDAS, 2018).

Penelitian Elimetser *et al.* (2022) mengamati konsentrasi lipid anak dan remaja usia 6-19 tahun menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar lipid secara bertahap dan satu dari lima responden memiliki kadar lipid merugikan. Usia merupakan lama seorang individu hidup yang dihitung mulai ketika dia dilahirkan hingga ulang tahun terakhir. Usia merupakan salah satu faktor resiko alami, hal ini dikarenakan kemampuan mekanisme kerja organ-organ tubuh semakin menurun sehingga kelebihan lemak tidak mampu dibersihkan oleh tubuh.

Penelitian yang dilakukan terhadap anak SMK obesitas menunjukkan sebanyak 50% memiliki kadar kolesterol LDL yang lebih tinggi dari batas normal. Kegemukan atau obesitas merupakan kondisi dimana kelebihan berat badan akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi dari kebutuhan tubuhnya sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fungsi tubuh. Kegemukan dapat di ukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), nilai IMT lebih dari $> 25,0$ dapat dikatakan gemuk atau kelebihan berat badan (Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2022).

Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adhiyani (2019) penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga mampu memperbaiki kadar kolesterol, dimana terjadi peningkatan kadar kolesterol HDL sehingga dapat mengimbangi kadar LDL dan trigliserida. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan pelepasan energi, aktivitas fisik dikatakan cukup jika seseorang melakukan olahraga atau latihan fisik 30menit/hari yang dilakukan 3-4 kali dalam seminggu.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol dengan nilai $p: 0,000$ ($\alpha < 0,05$), Orang yang berisiko dalam meningkatnya kadar kolesterol adalah mereka yang menerapkan pola makan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi, sehingga meningkat kadar kolesterol darah. Pola makan merupakan tatanan konsumsi makanan berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang pada frekuensi dan waktu tertentu (Kusuma, Dwijowati dan Aulia, 2021).

Penumpukan kadar kolesterol darah dapat dimulai sejak usia remaja, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Novitasari (2021) didapatkan 1 dari 5 remaja memiliki kadar kolesterol total di atas normal. Hal ini berkaitan dengan pengaruh faktor gaya hidup kaum remaja seperti banyaknya konsumsi lemak, kurang aktivitas dan kelebihan berat badan. Gaya hidup jaman modern berpengaruh terhadap pola hidup remaja dimana banyaknya makanan dan restoran cepat saji yang menyediakan makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi.

Data dari Kemenkes RI (2021) menunjukkan bahwa 28,33% remaja laki-laki dan 29,59% mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari dan 17,5%

remaja 16-20 tahun tergolong gemuk. Kemajuan teknologi membuat aktivitas remaja semakin menurun, pada saat ini 40% remaja menjadi kurang aktif jika dibandingkan 30 tahun lalu. Data tersebut menunjukkan 62,85% remaja menghabiskan lebih dari 1 jam untuk duduk santai. Pengamatan peneliti menunjukkan aktivitas remaja saat ini sangat rendah dimana remaja lebih sering duduk bermain games, menonton televisi, bermain internet. Dibandingkan jaman dulu remaja sekarang lebih memilih menggunakan kendaraan untuk pergi ketempat tujuan dimana jaman dulu remaja lebih banyak berjalan kaki 9 (Azka *et al*, 2019).

SMK memiliki standar siswa dengan 78,61% persen anak dalam kelompok usia 16-18 tahun. Usia pada tahun ajaran baru pada anak SMK berusia paling tinggi 21 tahun, hal ini menunjukkan bahwa usia SMK merupakan dalam kategori remaja. Dalam pengamatan peneliti terhadap siswi di SMK Negeri 13 Garut masih terdapat banyak siswi dengan kelebihan berat badan. Berdasarkan wawancara tidak terstruktur dengan kepala sekolah mengatakan bahwa, jumlah siswa dengan kelebihan berat badan sekitar 10-20% dari total siswa dan siswa hanya melakukan 1 kali jadwal olahraga dalam satu minggu dan rata-rata anak SMK pergi menggunakan kendaraan dibandingkan berjalan kaki. Wawancara terhadap siswi, mereka mengaku sangat menyukai makanan berlemak seperti tempe goreng, tahu goreng dan beberapa siswi mengaku cukup sering makan makanan *fast food* dan olahan daging (Sofia, 2019).

Peningkatan kadar kolesterol memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh dan adanya faktor-faktor resiko maka upaya untuk mengetahui pengaruh usia, kegemukan, aktivitas, pola makan dan jenis kelamin sangatlah penting.

Berdasarkan data uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada siswi SMK Negeri 13 Garut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan peneliti menyimpulkan bahwa, kadar kolesterol diatas normal masih cukup banyak pada remaja. Jumlah siswa di SMK Negeri 13 Garut sebanyak 274 orang 50% diantaranya adalah remaja putri, dilakukan wawancara sebanyak 10 orang (10%). Dari hasil studi pendahuluan menunjukkan 70% remaja putri mengalami kadar kolesterol tinggi hal ini berakibat karena seringnya mengkonsumsi makanan berlemak seperti tempe goreng, tahu goreng dan beberapa siswi mengaku cukup sering makan makanan *fast food* dan olahan daging. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui “apa sajakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada siswi SMK Negeri 13 Garut?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada siswi SMK Negeri 13 Garut

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kadar kolesterol siswi di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023 berdasarkan status gizi, pola makan, aktifitas fisik dan konsumsi *fast food*
2. Mengetahui hubungan antara status gizi, pola makan, aktifitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan kadar kolesterol pada siswi di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bentuk pengalaman belajar dalam melakukan suatu riset dan pengolahan data penelitian dan dapat menambah pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total.

1.4.2 Bagi institusi

Menjadi bahan referensi pembelajaran terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada remaja SMA dan juga sebagai bahan *pustaka* pengetahuan untuk pembaca.

1.4.3 Bagi siswi SMK Negeri 13 Garut

Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bagi siswi SMK khususnya untuk menghindari faktor - faktor yang dapat meningkatkan kadarkolesterol.

Siswa/i dapat menerapkan pola hidup sehat untuk pencegahan terjadinya komplikasi yang disebabkan kadar kolesterol tinggi.

1.4.4 Bagi Profesi Kebidanan

Sebagai data tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total sehingga dapat memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya dikalangan SMK tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total yang mempengaruhi anak remaja SMK.

