

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gaya hidup mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengawasan karena tinggal jauh dari keluarga. Ini menjadi tantangan khusus bagi mahasiswa yang berstatus indekos karena tidak seperti di rumah saat dekat dengan orang tua, kebebasan yang dimiliki mahasiswa indekos dapat memengaruhi pengambilan keputusan, terutama dalam hal pemilihan dan penetapan asupan makanan sehari-hari. Mahasiswa biasanya memiliki kebiasaan dalam menunda makan dikarenakan jadwal kuliah yang padat atau jadwal kuliah yang terlalu pagi, dan lain-lain. Maka pemilihan makanan cepat saji yang praktis, mudah didapat dan ekonomis ini menjadi pilihan menarik bagi mahasiswa indekos yang mungkin memiliki keterbatasan untuk mengolah makanan yang sehat dan penuh nutrisi (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa pada kelompok usia 20-24 tahun, yaitu kelompok usia rata-rata seorang mahasiswa, memiliki kebiasaan dalam mengonsumsi makanan berisiko seperti makanan yang berlemak atau tinggi kolesterol setidaknya 1-6 kali seminggu (47%) dan >1 kali dalam sehari (41,8%). Dinyatakan pula dalam laporan Riskesdas 2018 bahwa proporsi kadar kolesterol tinggi (1,9%) dan batas tinggi (7,2%) ditemukan pada karakteristik kelompok usia 15-24 tahun. Hal ini membuktikan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko yang berlemak tidak menutup kemungkinan terjadinya kenaikan kadar kolesterol pada usia seorang mahasiswa, yaitu usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020).

Makanan cepat saji merupakan makanan yang memerlukan waktu serba cepat untuk diolah serta disajikan. Sebagian besar dari makanan cepat saji memiliki kandungan zat aditif yang membuatnya tahan lama dan menjadi lebih menarik. Hal ini dinyatakan oleh Tanjung dkk (2022), bahwa sebagian besar makanan cepat saji mengandung banyak lemak, natrium, dan gula, serta mengandung bahan aditif yang berbahaya bagi kesehatan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan (Tanjung dkk., 2022).

Kolesterol merupakan lemak yang dibutuhkan tubuh dalam mensintesis hormon tubuh oleh hati. Konsumsi makanan cepat saji yang kaya akan asam lemak jenuh dan lemak trans secara berlebihan setiap harinya dapat menyebabkan produksi kolesterol oleh hati akan melebihi dari yang dibutuhkan tubuh (Lestari dkk., 2023). Sehingga tubuh akan kelebihan adipositas yang menimbulkan masalah gizi seperti peningkatan berat badan yang berlebih atau obesitas (Herlina dkk., 2021). Serta dapat berisiko menyebabkan penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner apabila endapan akibat kadar kolesterol yang melebihi batas normal telah menghambat pembuluh darah (Alfora dkk., 2023).

Penelitian tentang kadar kolesterol mahasiswa pernah dilakukan pada 201 mahasiswa di Yordania Utara yang mengonsumsi makanan cepat saji Mediterania. Hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan kadar kolesterol (37%) dan IMT (44%) pada mahasiswa yang diuji. Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa yang makan makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko hiperkolesterolemia 8 kali lipat dan 14 kali lipat berisiko pada mahasiswa yang obesitas dibandingkan mahasiswa dengan IMT normal (Khatatbeh dkk., 2022).

Beberapa penelitian lain menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan tingkat kolesterol yang lebih tinggi. Hal ini dinyatakan dalam Burhanuddin dkk (2020), dari 26 responden di UPTD Puskesmas Tanasitolo, 84,6% diantaranya sering mengonsumsi makanan cepat saji dan terjadi peningkatan kadar kolesterol pada 80,8% responden (Burhanuddin dkk., 2020). Serta dari hasil analisis dalam penelitian Lestari dkk (2023), terdapat hubungan antara makanan cepat saji dan terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam darah dengan nilai $P < 0,0001$ ($p \leq 0,05$) (Lestari dkk., 2023).

Temuan dari penelitian yang diterbitkan oleh JACC menyebutkan bahwa terjadinya peningkatan kadar kolesterol *low-density lipoprotein* (LDL-C) pada usia muda menyebabkan risiko penyakit jantung koroner yang lebih tinggi dibandingkan dengan terjadinya peningkatan LDL-C di usia 40-an. Penting untuk tetap menjaga tingkatan LDL-C dalam batas normal sejak dini, karena apabila upaya penurunan LDL-C dilakukan di ketika sudah terjadinya penurunan fungsi, risiko penyakit jantung koroner akibat tingginya LDL-C sejak dini akan sulit dan bahkan tidak dapat dihilangkan sepenuhnya (Domanski dkk., 2020).

Jalan William Iskandar atau Jalan Pancing Medan merupakan wilayah pendidikan, di mana banyak universitas, politeknik, maupun sekolah di sekitarnya. Banyaknya pelajar atau mahasiswa rantau dari luar domisili kota Medan atau Kabupaten Deli Serdang yang membuat banyaknya tersedia kos-kosan di sekitar wilayah Jalan Pancing Medan. Tidak hanya itu, wilayah Jalan Pancing Medan ini juga dipadati oleh berbagai macam pedagang dan usaha, contohnya seperti pedagang makanan cepat saji yang terdiri dari pedagang UMKM maupun usaha yang sudah besar. Dengan mahasiswa indekos yang cenderung memiliki kebiasaan dalam mengonsumsi makanan cepat saji, hal ini menarik peneliti untuk melakukan penelitian tentang gambaran kadar kolesterol pada mahasiswa yang tinggal di kos (indekos) sekitaran Jalan Pancing Medan.

1.2. Rumusan masalah

Bagaimana gambaran kadar kolesterol pada mahasiswa yang tinggal di kos (indekos) sekitaran Jalan Pancing Medan.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada mahasiswa yang tinggal di kos (indekos) sekitaran Jalan Pancing Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada mahasiswa yang tinggal di kos (indekos) sekitaran Jalan Pancing Medan berdasarkan karakteristik usia, IMT, dan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menambah pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan bagi peneliti dalam melakukan pemeriksaan kolesterol.
2. Untuk memberikan informasi kepada mahasiswa indekos mengenai faktor risiko akibat sering mengonsumsi makanan cepat saji.