

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan kesenjangan kesehatan di masyarakat dimana setiap tahunnya mengalami peningkatan dan 80% PTM terjadi pada negara berkembang, termasuk Indonesia. PTM dulu sering dikaitkan dengan usia tua, tetapi seiring berjalannya waktu saat ini sudah banyak dijumpai di usia muda (Yuningrum et al., 2021). Apabila peningkatan angka PTM tidak dicegah akan menyebabkan penyakit yang kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, displidemia, overweight-obesitas dan hiperkolesterolemia (Rusmini et al., 2023).

Kolesterol merupakan jenis lipid yang dapat ditemukan dalam plasma darah. Kadar kolesterol darah dapat dinyatakan normal pada masa remaja berusia 19 tahun kebawah adalah ≤ 170 mg/dl. Menurut WHO prevalensi kolesterol tinggi di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30%, di Indonesia 35%, di Sumatera Utara 17,7% (Faridha, 2019). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018, proporsi kadar kolesterol total pada masyarakat di Indonesia adalah sebanyak 21,2% (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Sebanyak 35,9% penduduk yang berusia 15 tahun ke atas memiliki nilai kolesterol total diatas nilai normal, yang mencakup kategori borderline high (200-240 mg/dL) dan hiperkolesterolemia tertinggi ada di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan, dan pada wanita lebih banyak dibanding pria (Mendoza et al., 2020). Pada usia remaja nilai kolesterol dalam tubuh yang mencapai 200 mg/dl sudah dinyatakan tinggi dan berpotensi besar menyebabkan penyakit jantung koroner. Sebanyak 15% usia remaja mengalami kolesterol tinggi dan sekitar 1,5% dari remaja yang memiliki kolesterol tinggi karena kondisi tersebut juga ada di dalam keluarga mereka (Sheila, 2022).

Hiperkolesterolemia pada usia remaja seperti sekarang ini sangat banyak terjadi. Saat ini banyak remaja dengan hiperkolesterolemia tidak

mengetahui terhadap pentingnya modifikasi gaya hidup sehat sebagai pengendalian terhadap penyakitnya, padahal merubah gaya hidup menjadi sehat merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh penderita hiperkolesterolemia agar terhindar dari terjadinya komplikasi diantaranya: penyakit jantung, stroke, hipertensi, hyperlipidemia (trigliserid tinggi) (Laila et al., 2018).

Faktor yang dapat menyebabkan tingginya kadar kolesterol dalam darah pada remaja yaitu pola makan tinggi lemak. Jika asupan lemak berlebih, lemak akan ditampung pada jaringan adiposa dalam bentuk enzim lipoprotein lipase atau *LPL*. Kemudian *LPL* memecah trigliserol menjadi asam lemak dan gliserol. *LPL* juga mengubah *VLDL* (*Very Low Density Lipoprotein*) menjadi *IDL* (*Intermediete Density Lipoprotein*). Kemudian *IDL* juga diubah menjadil *LDL* (*Low Density Lipoprotein*) atau sering disebut dengan lemak jahat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafudin Subandrate dan Susilawati (2019) menunjukkan terdapat hubungan pola makan dengan kadar kolesterol siswa. Penelitian lain juga menyebutkan, bahwa hasil penelitian Marendra Shinery (2022) menunjukkan ada hubungan pola makan yang tinggi lemak dengan kadar kolestrol yang tinggi pada siswa/i Yogyakarta.

Obesitas juga berhubungan dengan kadar kolesterol. Hal ini disebabkan remaja yang cenderung sering mengkonsumsi makanan padat energi yang tinggi lemak. Kegemukan dan obesitas menjadi penyebab tingginya prevalensi displidemia di usia remaja. Remaja dengan indeks masa tubuh yang lebih dari normal berpotensi untuk memiliki kadar lipid darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki berat badan normal. Berdasarkan dengan SKI Tahun 2023 prevalensi status gizi obesitas di Sumatera Utara sebanyak 2.2% sedangkan prevalensi obesitas SMA N 1 Lubuk Pakam mencapai 8,9% terjadi peningkatan 6.7%.

Makanan yang masuk akan terakumulasi menjadi asam lemak kemudian akan diubah menjadi lemak tubuh atau trigliserida. Tubuh menyimpan kelebihan asam lemak pada jaringan adiposa, otot rangka,

hati, dan usus. Penumpukan lemak akan dihidrolisis oleh lipoprotein lipase (LPL). Peningkatan ini memicu produksi oksidan yang berefek negatif terhadap retikulum endoplasma. Asam lemak bebas yang dilepas karena adanya penimbunan lemak juga menghambat terjadinya lipogenesis sehingga menghambat serum triasilgliserol sehingga mengakibatkan peningkatan kadar trigliserida (Putri & A,\ 2020).

Mengonsumsi lemak berisiko memiliki kolesterol total tinggi dan kolesterol LDL tinggi. Jenis lemak yang dapat meningkatkan kolestrol jahat (LDL) adalah lemak jenuh dan lemak trans. Pada akhirnya tingginya kadar kolesterol yang disebut dengan *hiperkolesterolemia* (Hastuty, 2018). Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan salah satu penyebab tingginya kadar kolesterol.

Penelitian MONICA I (2019) menyatakan bahwa adanya penambahan berat badan akan diikuti dengan peningkatan serum kolesterol. Setiap peningkatan 1kg/m² indeks masa tubuh akan meningkatkan kadar kolestrol total plasma sebesar 7,7 mg/dl. Begitu juga dengan penelitian Nuzuliyati dkk (2022) hasil analisis multivariat yang menunjukkan bahwa remaja yang obesitas berisiko 1,92 kali memiliki kolesterol total tinggi (≥ 170 mg/dl).

Pola makan merupakan salah satu faktor yang paling berperan dengan kejadian obesitas. Berdasarkan penelitian oleh Mokolensang, et al. (2016) Restuastuti, et al. (2016) dan Yuliana & Winarno (2020) menunjukkan adanya hubungan pola makan yang bermakna dengan kejadian obesitas pada remaja dimana pola makan dalam penelitian ini. Hasil Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 96,8% remaja usia 10-14 tahun dan 96,4% remaja usia 15-19 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Sebagian besar hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah atau sayur per hari dalam seminggu (Al Kautsari & Santoso, 2022).

Buah dan sayuran merupakan makanan rendah kalori yang memiliki lebih banyak air dan serat larut dan tidak larut. Kandungan serat larut dalam sayur dan buah berfungsi menahan air, memberikan efek kenyang yang lebih lama, sehingga jika anak kekurangan serat akan

sering kelaparan dan banyak mengonsumsi makanan tidak bergizi. Kekurangan konsumsi buah dan sayur bukan akan memicu terjadinya obesitas dan penyakit tidak penular seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker kolon, dan lainnya. Kebiasaan remaja yang mengonsumsi makanan yang tinggi energi seperti mengonsumsi makanan siap saji, hal ini dikarenakan mudah didapatkan, praktis dan rasanya yang enak sehingga remaja lebih sering mengonsumsi makanan siap saji dengan jumlah yang berlebih.

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang berlebih adalah salah satu faktor terjadinya obesitas. Faktor risiko yang paling berpengaruh dengan kejadian obesitas pada remaja. Makanan tinggi karbohidrat seperti nasi dan umbi-umbian serta lemak yang berasal dari gorengan, dan makanan siap saji yang merupakan makanan yang digemari remaja. Remaja yang mengonsumsi makanan yang tinggi energi seperti mengonsumsi makanan siap saji yang merupakan faktor berpengaruh pada penumpukan lemak dalam tubuh karena jumlah kalori melebihi angka kecukupan kalori harian sehingga mengakibatkan terjadinya obesitas remaja (Istiqomah & Herdiani, 2020).

Berdasarkan hasil penimbangan di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan pada 384 siswa diperoleh 44,8% siswa dengan kelebihan BB (*overweight*) dan 8,9% obesitas. Jika dibandingkan dengan data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada usia ≥ 15 tahun sebesar 31%, ternyata prevalensi kelebihan berat badan di SMA N 1 Lubuk Pakam lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu didapatkan peningkatan 13,8%.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dan status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

1. Menilai pola makan pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam
2. Menilai status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam
3. Menilai kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam
4. Menganalisis pola makan dengan kadar kolesetrol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam
5. Menganalisis status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan mengenai hubungan pola makan dan status gizi terhadap kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam

2. Bagi Sekolah

Diharapkan mampu untuk memberikan masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan untuk memperhatikan status gizi terkait berat badan anak.

3. Bagi Institut Pendidikan

Memberikan informasi mengenai permasalahan status gizi dengan kadar kolesterol pada remaja di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam