B
A
B
1
P
E
N
D
A
H
U
L
U
A
N

Kolesterol tinggi, terdiri dari Triglicerida dan Low Density Lipoprotein (LDL), adalah salah satu faktor risiko utama untuk beberapa penyakit mematikan

di Indonesia, termasuk Hiperkolesterolemia, Hiperlipidemia, Penyakit Jantung Koroner, Hipertensi, dan Stroke (Hita Juliansyah dan Pranata, 2022). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022, hampir 28% dari populasi Indonesia menderita penyakit kolesterol, Dengan prevalensi yang terus meningkat, penyakit ini ditemukan sekitar 9,30% pada individu berusia 25-34 tahun dan mencapai 15,50% pada mereka yang berusia lebih dari 40 tahun hingga kurang dari 65 tahun (Agustiyanti dkk., 2017).

Kenaikan kadar kolesterol dalam aliran darah dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah, berpotensi meningkatkan tekanan darah sistolik. Sumbatan kolesterol membentuk plak, memicu penyakit (arteroklerosis penumpukan lemak) (Husein dkk, 2021). Kolesterol tidak normal hingga dapat dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya faktor genetik (tidak dapat diubah), serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kelebihan berat badan (obesitas), dan tingkat aktivitas fisik (Ruslianti, 2014).

Kolesterol adalah jenis lemak yang terdapat dalam darah atau sel tubuh, dan memainkan peran penting dalam pembentukan dinding sel serta produksi hormon. Namun, apabila kadar kolesterol dalam darah meningkat, hal ini dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke. Sebagian besar, 80% kolesterol dihasilkan secara alami oleh hati, sedangkan 20% berasal dari makanan tinggi lemak seperti mentega, susu, daging, dan ayam (Husein dkk, 2020). Mengonsumsi jenis sayuran dan buah-buahan seperti wortel, tomat dan pepaya yang kaya serat dan antioksidan, dapat membantu mengurangi kelebihan kadar kolesterol dalam tubuh (Found dan Erdman, 2011).

Wortel (*Daucus Carrota*) mengandung serat larut diyakini memiliki kemampuan untuk menurunkan kolesterol dalam aliran darah. Kandungan pektin dalam wortel cukup tinggi jika dibandingkan dengan buah-buahan dan sayuran

lain seperti pisang, anggur, alpukat, dan kentang. Wortel dapat memicu proses pembersihan lemak, sehingga memudahkan dan mempercepat pengeluaran lemak. Selain itu, wortel memiliki sifat laksatif yang dapat membantu melancarkan buang air besar dan mengatasi sembelit dengan cara melunakkan feses dan mendorong sisa makanan di saluran pencernaan (Bangun, 2007).

Dalam penelitian ini, wortel diberikan dalam bentuk jus yang dikonsumsi secara teratur. Pemilihan perlakuan dalam bentuk jus disebabkan oleh kemudahan penyerapan tekstur dan nutrisi yang dianggap mudah diserap oleh tubuh. Serta memfasilitasi proses pencernaan dalam lambung, dengan demikian vitamin, enzim dan mineral dapat dengan cepat diserap dan diproses oleh tubuh.(Anies, 2015).

Berapa peneliti terdahulu telah melakukan Penelitian diantaranya oleh Vito Rika Novia dan Ratna Indah Sari Dewi (2018) dengan Judul Pengaruh Pemberian Jus Tomat Dan Wortel Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia pada tahun 2018 menyebutkan rata-rata perubahan kolesterol pada perlakuan jus wortel didapati hasil $p=0,000$. Peneliti lainnya oleh Hidayatullah (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carrota L*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Puskesmas Nanggola Kota Padang didapatkan hasil $p=0,04$ yang berarti terjadi perubahan yang signifikan.

Menurut James Cerda guru besar Universitas Florida, Gainesville, Amerika Serikat, mengurangi kadar kolesterol 1% memiliki dampak pengurangan resiko penyakit jantung. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan juga mengatakan bahwa wortel termasuk salah satu jenis sayuran yang dapat mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh, dikarenakan tingginya kandungan serat (selulosa, hemiselulosa dan lignin) dalam wortel (M. Wijoyo, Padmiarso 2019).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan penelitian ini, untuk mengetahui secara langsung manfaat memberikan Jus Wortel (*Daucus carrota L*) untuk mengurangi kadar kolesterol tidak normal pada masyarakat desa Gn.Tua kecamatan Panyabungan

1.1 *Rumusan Masalah*

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas apakah pemberian jus wortel (*Daucus Carrota L*) memiliki dampak atau pengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol tidak normal.

1.3. *Tujuan Penelitian*

1. Tujuan umum

Mengetahui manfaat jus wortel (*Daucus Carrota L*) terhadap penurunan kadar kolesterol tidak normal

2. Tujuan khusus

Mengetahui rata-rata perubahan kadar kolesterol setelah diberikan perlakuan berupa jus wortel yang diberikan secara berkala pada masyarakat desa Gunung tua kec. Panyabungan

1.4 *Manfaat Penelitian*

1. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan, pengalaman, pemahaman, serta wawasan penulis dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan informasi, untuk lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi terutama pada penderita kolestrol tidak normal.

3. Bagi Pembaca

Hasil pnelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau masukan mengenai kolesterol dan sebagai data untuk penelitian lanjutan di masa mendatang.