

BAB 1

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Berbagai faktor penyebab terjadinya hiperkolesterolemia antara lain kurangnya aktivitas fisik. Penyebab tersebut diduga akibat perubahan gaya hidup milenial. Hiperkolesterolemia berhubungan erat dengan kadar kolesterol LDL di dalam darah. Di dalam tubuh kita kolesterol sangat diperlukan akan tetapi jika penggunaannya berlebihan maka akan terjadi masalah. Kadar kolesterol yang melebihi ambang batas dalam darah menyebabkan aterosklerosis yaitu penebalan pada dinding pembuluh darah arteri, sehingga pembuluh darah tersebut mengalami penyempitan dan dapat menyebabkan terjadinya jantung koroner.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, hiperkolesterolemia menjadi salah satu penyebab kematian yaitu terdapat 2,6 juta kematian (4,5% dari total) per tahun. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2017). Sedangkan prevalensi hiperkolesterolemia di Jawa Timur 30,38 % (RISKESDAS, 2020). Menurut data kegiatan PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) di Klinik Pratama Surya Husada dari maret-mei tahun 2024 terdapat data 55% peserta yang mengikuti kegiatan prolanis mengalami hiperkolesterol. Setelah dilakukan penelitian sebanyak 4 orang yang dilakukan tes yang usianya 40-55 tahun, dengan gaya hidup

aktivitas kurang didapatkan 3 orang diantaranya mendapatkan hasil 203 mg/dl, 236mg/dl, dan 254mg/dl dan 1 orang diantaranya dengan gaya hidup aktivitas sedang mendapatkan hasil 109 mg/dl.

Beberapa faktor yang berada di luar kendali dapat meningkatkan resiko hiperkolesterol. Faktor ini termasuk umur, jenis kelamin, dan keturunan. Kadar kolesterol total pada orang dewasa dinyatakan tinggi apabila mencapai nilai 200 mg/ dl atau lebih. Sedangkan pada anak-anak dan remaja, kadar kolestrol total yang mencapai nilai 200 mg/ dl atau lebih dinyatakan tinggi (Rantung et al., 2014). Kadar kolesterol normal dalam darah adalah 140 – 200 mg/dl (Mardalena, 2017). Kadar kolesterol yang melebihi ambang batas dalam darah menyebabkan aterosklerosis yaitu penebalan pada dinding pembuluh darah arteri, sehingga pembuluh darah tersebut mengalami penyempitan dan dapat menyebabkan terjadinya jantung koroner (Bahri, 2003).

Adapun cara untuk mengatasi masalah hiperkolesterolemia dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan cara memberikan obat anti lipid, sedangkan non famakologis yaitu dengan merubah pola gaya hidup yang lebih sehat dan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat seperti sayur dan buah, mengkonsumsi makanan rendah lemak, diet, meningkatkan aktifitas fisik. Penggunaan obat-obatan sebagai farmakologi dari hiperkolesterolemia banyak digunakan, salah satunya yaitu obat golongan statin. Obat golongan Statin yang salah satunya adalah Simvastatin (Bahri, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolestrol pada penderita hiperkolestrolemia.

1. 2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada ?

1. 3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada.
2. Mengidentifikasi kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterol di Klinik Pratama Surya Husada.

1. 4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Klien

Diharapkan dari hasil penelitian ini masyarakat dapat mengetahui tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol khususnya kepada penderita hiperkolestrolemia di Klinik Pratama Surya Husada.

2. Manfaat bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada instansi kesehatan untuk meningkatkan skrining dan memberikan pengetahuan lebih terutama bagi penderita hiperkolesterol (kolesterol tinggi) agar lebih menerapkan hidup sehat.

3. Manfaat bagi Pendidikan Universitas Bina Sehat

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi Universitas sebagai tambahan wawasan dan referensi dalam mempelajari pelaporan data kegiatan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam pembelajaran atau sebagai study literatur bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya guna mencapai hasil yang lebih baik.

4. Manfaat bagi Peneliti

Merupakan bentuk pengalangan nyata dalam konsep teori dan riset di lapangan, sebagai bahan informasi untuk memperluas atau memperkaya wawasan bagi peneliti maupun pembaca terutama pada hubungan antara aktivitas fisik dan dengan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol.