

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hiperkolesterol adalah kondisi berbahaya yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah. Bila tidak ditangani, kolesterol dapat menumpuk serta mempersempit pembuluh darah. Kolesterol merupakan salah satu jenis zat yang dihasilkan oleh metabolisme tubuh untuk membangun jaringan, sel dan hormon. Kolesterol tidak bisa larut sehingga bergabung dengan protein dan membentuk *lipoprotein*. Di dalam serum darah terdapat kolesterol *low density lipoprotein* (LDL) dan *High density lipoprotein* (HDL). Jenis lemak *low density lipoprotein* (LDL) dan *high density lipoprotein* (HDL) jenis (LDL) yang lain adalah *trigliserida* yang juga dihasilkan oleh lemak, Trigliserida akan menghasilkan energi yang berasal dari karbohidrat (Hendarsyah, kurniawaty, & Mustofa 2013).

Kolesterol didalam darah diproduksi oleh tubuh sendiri sisanya dari luar tubuh (zat makanan) untuk bermacam-macam fungsi di dalam tubuh, antara lain membentuk dinding sel (mamat, 2010). Kolesterol dibawa melalui aliran darah dalam dua komponen protein. yaitu *lipoprotein* berdensitas rendah *low density lipoprotein* (LDL) dan lipoprotein berdensitas tinggi *high density lipoprotein* (HDL). Ukuran (LDL) lebih besar dari ukuran (HDL). Karena (LDL) memiliki ukuran partikel lebih besar sehingga memungkinkan lebih mudah (LDL) tersangkut dilapisan dinding arteri (Waani, tiho, & Kaligis, 2016).

Pemicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah yaitu mengonsumsi makanan yang tidak sehat terutama makanan yang mengandung kadar lemak jenuh seperti santan, jeroan, otak sapi, daging kambing, kulit ayam, kerang udang dll kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi penyebab pemicu selain itu merokok dan minuman beralkohol (sari 2010). Hiperkolesterol dapat meningkatkan terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis

(peradangan pada organ pankreas),diabetes militus,gangguan tiroid,penyakit hepar dan gagal ginjal (indratni,2009).

Dari hasil penelitian pola hidup sehat dengan berolahraga dan beraktifitas ringan adalah penting dilakukan penderita hiperkolesterol untuk menjaga agar kadar kolesterol dalam darah tetap normal. (Friedman,2010). Aktivitas fisik yang teratur meningkatkan kesehatan secara umum. Aktifitas yang melibatkan banyak gerak atau lebih aktif dapat membantu mengurangi lemak tubuh dan resiko penyakit. (Herlina & Sitanggang,2010). Berolahraga secara teratur dan latihan fisik harus dilakukan secara rutin oleh penderita hiperkolesterol,kadar kolesterol akan menjadi normal jika rutin berolahraga. Namun hampir separuh klien jarang melakukan olahraga,dan bahkan ada seorang klien yang tidak pernah melakukan olahraga.

Saat ini prevalensi hiperkolesterol masih tinggi. Prevalensi hiperkolesterol di dunia sekitar 30% dan diindonesia 35% (kemenkes RI,2017 Balitbangkes, 2013; WHO, 2019).kolesterol tinggi merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh orang dewasa diindonesia.Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang dewasa memiliki kadar kolesterol yang tinggi.

Prevalensi hiperkolesterol di Indonesia pada usia  $\leq 25$  tahun adalah 13,6% (laki laki 9,2% dan wanita 16,7%) pada penelitian yang dilakukan oleh sudijanto kamsu dkk tahun 2004 terhadap 656 responden di 4 kota besar dindonesia (Jakarta,Bandung,Yogyakarta,dan Padang) didapatkan keadaan dimana kolesterol total ( $>240\text{mg/dl}$ ) pada orang berusia diatas 55 tahun paling banyak di kota padang yaitu lebih dari 56%.

Prevalensi hiperkolesterol di indonesia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 93% dan meningkat sesuai dengan penambahan usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun.Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar,proporsi penduduk usia 15 tahun di Indonesia dengan kadar kolesterol total diatas nilai normal yaitu sebesar 35,9%.

Beberapa provinsi di Indonesia seperti Nangroe aceh, sumatra barat, Bangka, belitung dan kepulauan riau mempunyai prevalensi hiperkolesterol

$\leq 50\%$  . Hal ini juga sesuai penelitian Andira tahun 2012 menunjukkan bahwa kejadian hiperkolesterol sebesar 54,1%.di provinsi jawa barat jumlah prevalensi hiperkolesterol jumlah yang di periksa 1297 sedangkan jumlah hiperkolesterol 425 atau setara dengan 32,8%.

Pentingnya pendidikan kesehatan, pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo 2003:20). Dalam keperawatan, dan pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk intervensi keperawatan yang berguna untuk membantu klien baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran.

Tujuan pendidikan kesehatan adalah tercapainya suatu perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam membina serta memelihara prilaku hidup sehat juga berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Nursalam & ependi,2018).

Setelah saya melakukan studi pendahuluan di kp.Babakan desa waluran mandiri kec waluran Rt 022/004 ada beberapa orang yang mengalami penyakit hiperkolesterol. Namun untuk data lengkapnya belum pasti tetapi setelah ditanyakan kepada kader di kp.Babakan ada 4 orang yang mempunyai penyakit hiperkolesterol.

Diwilayah waluran Ny.M memiliki Penyakit hiperkolesterol dan kurangnya pengetahuan terhadap penyakit tersebut, oleh karena itu saya tertarik untuk mengambil karya tulis ilmiah tentang asupan diet rendah lemak terhadap kolesterol

## **B. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mendeskripsikan penerapan pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak terhadap keluarga hiperkolesterol pada ny.m di waluran

b. Tujuan Khusus

- 1) Mengobservasi pendidikan kesehatan keluarga pasien hiperkolesterol
- 2) Menganalisis perubahan keluarga pasien setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang diet rendah lemak

**C. Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah :

a. Wawancara

Wawancara yang dilakukan yaitu dengan berinteraksi secara langsung dengan pasien dan keluarganya Agar klien dapat memahami apa yang telah disampaikan.

b. Observasi

Penulis melakukan observasi dengan melakukan penkes langsung kepada pasien dan keluarga dengan diet rendah lemak terhadap hiperkolesterol.

c. Studi dokumentasi

Penulis melakukan metode ini di dapat dari sumber sumber melalui jurnal,internet,dan catatan medis yang berhubungan dengan diet rendah lemak terhadap hiiperkolesterol.

**D. Manfaat penulisan**

a. Bagi penulis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan lebih pada penyakit hiperkolesterol.

b. Bagi keluarga

Hasil dari pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang penderita penyakit hiperkolesterol.

c. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat sebagai pengetahuan atau pengembangan keperawatan pada masa yang akan datang pada penyakit hiperkolesterol ini.