

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya suatu penyakit maupun kecacatan (menurut, WHO). Penerapan gaya hidup sehat tentunya dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa faktor, diantaranya pola makan dan aktifitas fisik. Perubahan pola hidup saat ini berpengaruh terhadap pola konsumsi masyarakat. Selain itu, kesibukan para karyawan kantoran juga mempengaruhi pola makan seseorang, dan makanan siap saji yang menjadi alternatif utamanya. Perubahan konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat inilah yang dapat meningkatkan efek negatif pada kesehatan, salah satunya dapat menimbulkan terjadinya gangguan pada metabolisme lipid.

Suatu kondisi dimana terjadinya kelainan metabolisme lipid yang ditandai oleh adanya peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam plasma dapat disebut dengan dislipidemia. Salah satu karakteristik dari dislipidemia yaitu peningkatan abnormal pada kadar kolesterol total dan kadar trigliserida. Kolesterol terdapat dalam jaringan dan plasma dalam bentuk bebas (*free cholesterol*) dan dalam bentuk teresterifikasi (*ester cholesterol*). Separuh dari kolesterol tubuh dihasilkan melalui proses sintesis yang terjadi di retikulum endoplasma dari asetil Ko-A dan sisanya didapatkan dari makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, otak, kuning telur, dan sebagainya. Proses

pengangkutan kolesterol ke jaringan dilakukan oleh Low Density Lipoprotein (LDL), dan dikeluarkan dari jaringan dengan diangkut oleh High Density Lipoprotein (HDL). Kemudian kolesterol dieliminasi oleh hati dalam bentuk kolesterol dan asam empedu. Sedangkan Triglisierida merupakan simpanan lipid utama dalam tubuh dan 95 % timbunan lipid terdapat dalam bentuk triglisierida. Proses pemecahan triglisierida (lipolisis) terdiri dari dua tahapan yaitu : Pertama, triglisierida dalam makanan terlebih dahulu diemulsifikasi oleh asam empedu baru kemudian dicerna dalam usus halus oleh enzim lipase pankreas. Enzim lipase menghidrolisis triglisierida menjadi asam lemak bebas (free fatty acid) dan monoasilgliserol agar dapat diserap oleh sel enterosit usus halus. Di dalam sel epitel usus halus, asam lemak bebas dan monoasilgliserol ini akan dirakit kembali menjadi triglisierida. Triglisierida bersama kolesterol ester, kolesterol bebas, dan fosfolipid dirakit bersama dengan apolipoprotein A (Apo-A) dan apolipoprotein B (Apo-B-48) membentuk kilomikron nasen. Selanjutnya kilomikron nasen akan dilepaskan ke sistem limfatik dan disebarkan ke seluruh tubuh. Selanjutnya yang Kedua adalah pemecahan triglisierida di jaringan adiposa, sebagai pemenuhan sumber energi cadangan ketika diperlukan oleh tubuh. Asupan makanan tinggi karbohidrat dan lemak jenuh yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktifitas fisik atau olahraga yang cukup dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lipid dalam darah, kondisi ini menyebabkan terjadinya peningkatan kadar kolesterol total dan triglisierida.

Peningkatan Kadar kolesterol dan triglisierida di dalam darah dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, diantaranya : usia, genetik, pola

makan, obesitas, aktifitas fisik, kehamilan, kelainan autoimun, konsumsi obat-obatan, konsumsi alkohol, merokok, dan stress. Pengambilan data awal di klinik PT. Perkebunan Nusantara XII menunjukkan bahwa dari 333 karyawan, 51% mengalami peningkatan kolesterol total dan 63% mengalami peningkatan trigliserida. Sedangkan pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran di kota Manado ditemukan hasil bahwa 46,15 % memiliki kadar trigliserida tinggi pada usia 31 – 40 tahun, hal tersebut menunjukkan pada usia produktif di era modern ini sangat berpotensi terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah.

Terjadinya penyumbatan di pembuluh darah atau aterosklerosis dapat berlanjut pada penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke. Data yang didapat dari klinik PT Perkebunan Nusantara XII menunjukkan bahwa sejak 3 tahun yang lalu, karyawan yang mengalami penyakit jantung koroner dan terjadi aterosklerosis yaitu lebih dari 10 orang. Salah satu upaya *preventive* yang dapat dilakukan yaitu pemeriksaan kadar kolesterol total dan trigliserida secara rutin terutama pada usia dewasa awal. Hal ini untuk mendeteksi dini adanya dislipidemia yang dapat mempengaruhi produktifitas perusahaan karena terganggunya kesehatan pada karyawan menyebabkan kinerja yang kurang optimal.

Dengan meningkatnya permasalahan yang disebabkan oleh kadar Kolesterol dan Trigliserida, perlu adanya upaya pencegahan untuk menekan angka kejadian aterosklerosis atau penyumbatan pembuluh darah. Menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida dapat dilakukan secara farmakologi maupun dengan penerapan pola makan dan gaya hidup sehat,

yaitu dengan cara membatasi makanan yang tinggi lemak jenuh dan tinggi karbohidrat serta meningkatkan asupan sayur dan buah yang tinggi akan kandungan antioksidan dan serat. Selain itu, terdapat beberapa hal sederhana yang dapat diterapkan untuk menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida, diantaranya : mengendalikan berat badan, jika berat badan melebihi bobot ideal atau bahkan sudah mengalami obesitas, menurunkan berat sekitar 2-5 kilogram bisa menurunkan kadar trigliserida dalam tubuh. Mengonsumsi lemak sehat, ganti lemak jenuh pada daging dengan lemak tidak jenuh dari tanaman, misalnya pada minyak zaitun, minyak kacang dan dari minyak canola. Selain itu, gantikan daging merah dengan konsumsi ikan laut, seperti salmon. Menurunkan asupan kalori, anda perlu mengingat bahwa kalori yang berlebihan akan diubah menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak. Secara tidak langsung, menurunkan asupan kalori juga berarti menurunkan kadar trigliserida. Batasi konsumsi gula dan makanan olahan, gula dan makanan yang terbuat dari tepung adalah jenis karbohidrat yang bisa meningkatkan kadar trigliserida. Batasi konsumsi minuman keras, kandungan kalori yang tinggi pada minuman keras bisa berakibat pada peningkatan trigliserida. Pada sebagian orang, kadar trigliserida bisa meningkat meski hanya mengonsumsi sedikit minuman keras. Aktifitas fisik, aktifitas fisik yang disarankan meliputi program latihan yang mencakup setidaknya 30 menit aktifitas fisik dengan intensitas sedang (menurunkan 4-7 kkal/menit) 4 sampai 7 kali dalam seminggu atau 3,5 jam per minggu. Tidak merokok, zat kimia dalam rokok bernama akrolein akan menghentikan kolesterol baik menyalurkan kolesterol dari dari tumpukan lemak dalam tubuh menuju hati.

Berdasarkan uraian teori diatas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui tentang Identifikasi Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida pada karyawan usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Mengapa terjadi peningkatan kadar Kolesterol total dan Trigliserida pada karyawan usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran kadar Kolesterol Total dan Trigliserida pada karyawan usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII
2. Mengidentifikasi Kadar Kolesterol Total Pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII
3. Mengidentifikasi Kadar Trigliserida Pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoristis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam upaya preventif dalam mengidentifikasi hasil dari pemeriksaan kadar kolesterol total dan trigliserida dalam darah, sehingga dapat mengurangi resiko tinggi terjadi penyakit jantung koroner, serta dapat memberikan informasi dan pengetahuan sebagai upaya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) khususnya dalam bidang kesehatan melalui upaya preventif dengan menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat.

1.4.2 Praktis

1. Sebagai landasan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan asuhan keperawatan mengenai penerapan pola makan dan gaya hidup sehat pada karyawan usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII
2. Sebagai sumber informasi masyarakat, terutama karyawan di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII dalam penerapan pola makan dan gaya hidup sehat untuk menjaga kadar kolesterol total dan trigliserida dalam batas normal.
3. Dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang Identifikasi Kolesterol Total dan Trigliserida, Usia 25-40 Tahun, Karyawan Perusahaan.