

BAB 5

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) terhadap 50 sampel penderita hipertensi yang diperiksa kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) di Rumah Sakit Umum Haji Surabaya, rata-rata diperoleh sebesar 145,3 mg/dl. Persentase dengan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) normal sebanyak 60% (30 orang), dan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) lebih dari normal sebanyak 40% (20 orang). Dalam penelitian ini klasifikasi hipertensi tidak semua kadar LDL lebih dari normal tetapi lebih banyak yang normal. Oleh karena itu banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi (hipertensi), diantaranya adalah faktor usia, makanan dan olahraga. Selain itu jenis kelamin, genetik, ras, obesitas, natrium, merokok, alkohol, stress dan obat-obatan merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi hipertensi.

Tekanan darah tinggi juga dapat mempengaruhi kadar kolesterol didalam darah. Tekanan darah tinggi yang terjadi pada tubuh akan memompa jantung untuk bekerja lebih keras, aliran darah akan menjadi lebih cepat dari tingkat yang normal. Akibatnya saluran darah semakin kuat menekan pembuluh darah. Tekanan yang kuat dapat merusak jaringan pembuluh darah itu sendiri. Pembuluh darah yang rusak sangat mudah menjadi tempat melekatnya kolesterol, sehingga kolesterol dalam pembuluh darahpun melekat dengan kuat dan mudah menumpuk. LDL (*Low Density Lipoprotein*) merupakan senyawa lipoprotein yang berat jenisnya rendah. LDL (*Low Density Lipoprotein*) merupakan lemak jahat. Kandungan lemak yang berlebihan dalam darah dapat menyebabkan

timbulnya kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat (Ridwan, 2002).

Penderita hipertensi dengan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) normal, seolah – olah penderita menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan aktifitas (olahraga), sedangkan pada penderita hipertensi dengan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) lebih dari normal, kemungkinan penderita kurang menjaga pola hidup sehat dan pola makan yang baik, terutama mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jahat, contoh : lemak daging sapi, lemak pada kulit ayam dll.

Unsur-unsur lemak dalam darah terdiri atas kolesterol, trigliserida, fosfolipid, dan lemak bebas. Makin tinggi kadar kolesterol maka akan semakin tinggi pula proses penyumbatan pembuluh darah (*aterosklerosis*) berlangsung. LDL (*Low Density Lipoprotein*) merupakan jenis kolesterol yang bersifat buruk. Apabila kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) yang meningkat akan menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah. Jika kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) kolesterol lebih maka elastisitasnya pembuluh darah akan menghilang dan berkurang dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya akan terjadi berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, serangan jantung dan stroke, dan lain-lain (Wigati, 2007).

Untuk mengurangi kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) kolesterol penderita harus menghindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi, menjaga pola hidup sehat dengan olahraga dan berhenti merokok. Begitu pula untuk menurunkan hipertensi dengan menjaga pola makan yang baik seperti mengurangi konsumsi garam, makanan yang mengandung kolesterol tinggi,

minum minuman beralkohol, banyak mengonsumsi buah dan sayuran yang berserat tinggi, menjaga pola hidup sehat dengan olahraga yang teratur, berhenti merokok.

Pola hidup sehat dilihat dari pola makan yang sehat, dan olahraga yang teratur. Makanan yang sehat, yaitu 4 sehat 5 sempurna. Menghindari makan yang berkolesterol tinggi, mengurangi konsumsi garam, banyak mengonsumsi sayuran dan buah, memperbanyak makanan yang kaya akan serat, menghindari minuman beralkohol, berhenti merokok.

Olahraga juga merupakan faktor penting dalam menurunkan kadar kolesterol didalam darah. Khususnya masyarakat perkotaan kemungkinan besar masyarakat menderita hipertensi. Penyebabnya adalah gaya yang kurang sehat seperti makan makanan siap saji, jarang melakukan olahraga dikarenakan kesibukan pekerjaan yang sangat menyita waktu, sehingga penderita tidak sempat berolahraga. Kurangnya tubuh bergerak dan olahraga mengakibatkan makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak bermanfaat dengan baik, yang akhirnya membuat timbunan lemak pada tubuh semakin tebal.

Dengan berolahraga tubuh akan menggerakkan otot-otot, hal ini akan membantu tubuh untuk membakar kalori sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk bekerja di dalam tubuh. Gerakan dari otot-otot tubuh yang membakar kalori akan membantu mengurangi timbunan lemak di dalam tubuh. Latihan olahraga secara teratur akan meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL) di dalam darah.