

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit tidak menular saat ini menjadi penyakit yang banyak ditemukan di kalangan masyarakat. Munculnya tren makanan dan minuman yang tinggi gula, tinggi lemak jenuh, dan rendah serat menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular. Dalam kurun waktu 2007 hingga 2021, gerai makanan cepat saji berkembang cepat di Indonesia, pertumbuhannya mencapai 44,6% (Tarmizi, 2023). Tidak hanya terjadi di kalangan usia lanjut, tetapi penyakit tidak menular ini sudah menyerang usia muda bahkan usia sekolah. Penyakit tidak menular menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang setiap tahunnya, angka ini setara dengan 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia (Kemenkes RI, 2023).

Hiperkolesterolemia yaitu peningkatan kadar kolesterol dalam darah yang dampak jangka panjangnya mempercepat manifestasi berbagai penyakit tidak menular (Utama dan Indasah, 2021). Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi masyarakat dengan kadar kolesterol tinggi jika dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Kelompok umur 25-34 tahun naik dari 4,4% menjadi 7,8%, kelompok umur 35-44 tahun naik dari 6,5% menjadi 11,1% dan kelompok umur 45-54 tahun naik dari 10,5% menjadi 17,5%. Jika dilihat dari karakteristik pekerjaan, PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD menjadi pekerjaan dengan kadar kolesterol tertinggi yaitu sebesar 20,2%.

Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebanyak 37% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, jumlah ini meningkat dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2018, dimana dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 sebanyak 35% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat bermanfaat bagi kesehatan, sebaliknya kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular.

Asupan karbohidrat yang berlebih akan menyebabkan sel-sel hati mengubahnya menjadi lemak. Hal itu akan mengakibatkan jaringan adipose akan mengalami penumpukan lemak dan terjadi obesitas (Fikri, 2015 dalam Listianasari dan Putra 2023). Asupan protein yang tinggi terutama dari sumber olahan, dapat menyebabkan kadar trigliserida serum yang lebih tinggi dan penurunan kolesterol HDL, yang merupakan komponen utama dari sindrom metabolik (Arief, dkk., 2022). Asupan lemak yang berlebihan dalam waktu yang lama juga dapat meningkatkan timbunan lemak dalam jaringan darah, yang dapat menyebabkan arteriol berkontraksi dan menyempit pada lingkaran di dalamnya (Al Rasyid H, dkk., 2018 dalam Yanti, dkk., 2020).

Mengutip data RISKESDAS 2018 di Indonesia untuk proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada penduduk umur ≥ 3 tahun dengan kategori mengkonsumsi 1-6 kali per minggu sebanyak 45,0%. meningkat menjadi 51,7% di tahun 2023. Hasil RISKESDAS 2018 di Kabupaten Jembrana, kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada penduduk umur ≥ 3 tahun dengan kategori mengkonsumsi 1-6 kali per minggu sebesar 53,12% yang merupakan nomor dua tertinggi di Bali.

UPTD RSUD Negara merupakan salah satu rumah sakit yang ada di Kabupaten Jember. Jumlah seluruh pegawai UPTD RSUD Negara sampai Desember 2024 sebanyak 795 pegawai. Dari hasil wawancara singkat terhadap 41 pegawai, diketahui bahwa ada 8 pegawai kadar kolesterol totalnya >200 mg/dL dari 12 pegawai yang pernah memeriksakan kadar kolesterol totalnya. Delapan pegawai yang kadar kolesterol totalnya >200 mg/dL mengatakan aktivitas fisik yang dilakukan selain di tempat kerja hanya melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mencuci baju dan menyetrika. Mereka juga mengatakan bahwa sering mengonsumsi makanan yang digoreng baik sebagai lauk utama ataupun sebagai cemilan, karena menggoreng merupakan cara memasak yang cepat dan mudah dilakukan.

Berdasarkan data dan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Pegawai Di UPTD RSUD Negara.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “apakah ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSUD Negara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Umum :

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSUD Negara.

2. Khusus :

- a. Mengukur kadar kolesterol total pegawai di UPTD RSUD Negara
- b. Mengukur aktivitas fisik pegawai di UPTD RSUD Negara
- c. Mengukur tingkat konsumsi zat gizi makro pegawai di UPTD RSUD Negara
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pegawai di UPTD RSUD Negara
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kadar kolesterol total pegawai di UPTD RSUD Negara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu gizi khususnya dalam memahami hubungan aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSUD Negara sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah wawasan masyarakat tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kadar kolesterol total pada pegawai di UPTD RSUD Negara.