

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjaga kesehatan tubuh sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat mengganggu fungsi organ vital. Salah satu ancaman utama bagi kesehatan adalah penyakit kardiovaskular. Penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian adalah kardiovaskular diakibatkan oleh gangguan pada jantung atau pembuluh darah termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan hipertensi. Penyakit jantung koroner menjadi penyebab mortalitas tertinggi salah satunya dipicu oleh aterosklerosis. Aterosklerosis terjadi akibat kerusakan dinding arteri pada lapisan intima dan media yang disebabkan oleh stres oksidatif, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Peningkatan kadar kolesterol yang tidak normal berkontribusi pada proses ini dengan memicu akumulasi lipid di arteri, membentuk plak yang menyumbat pembuluh darah. Plak yang mengeras dapat mempersempit arteri, mempersulit darah mengalir dengan baik ke jantung, kondisi ini secara signifikan meningkatkan kemungkinan seseorang terkena penyakit jantung koroner. (Meidayanti, 2021).

Skrining atau pemeriksaan kolesterol merupakan indikator penyakit tidak menular yang termasuk dalam SDG's, Renstra Kemenkes 2020-2024 sebagai SPM bidang kesehatan (Kemenkes, 2023). Menurut WHO penyebab utama kematian secara global yaitu penyakit kardiovaskular salah satunya penyakit jantung dan pembuluh darah yang diperkirakan merenggut 17,9 juta nyawa disetiap tahunnya (WHO, 2023). 651.481 penduduk setiap tahunnya mengalami kematian akibat

penyakit kardiovaskular (Kementerian Kesehatan, 2023). Berdasarkan SKI prevalensi penyakit kardiovaskular di Indonesia mencapai 877.531 penduduk sedangkan di Bali prevalensi penyakit kardiovaskular mencapai 13.859 penduduk (Kemenkes, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) (2018) di Indonesia ada 28,8 % penduduk yang berumur lebih dari 15 tahun mempunyai kadar kolesterol melebihi batas normal (sesuai dengan NCEP ATP III), kondisi ini lebih sering menyerang perempuan daripada laki-laki serta lebih banyak dialami oleh penduduk kota dibandingkan dengan penduduk desa (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan SKI 2023 menyatakan prevalensi kadar kolesterol total diatas normal mulai terjadi pada usia 15 tahun keatas (semakin meningkat usia semakin besar presentase kolesterol total di atas normal) dan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki laki (Kemenkes, 2023).

Peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor meliputi usia, jenis kelamin, dan genetik. Seiring bertambahnya usia, kadar kolesterol cenderung meningkat terutama pada perempuan setelah menopause (Rais, Aziz, dan Surdianah., 2024). Pola makan, aktivitas fisik, merokok, stres, dan konsumsi kafein berpengaruh signifikan terhadap kadar kolesterol. Pola makan tinggi lemak jenuh, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan stres kronis dapat mempercepat aterosklerosis. Konsumsi kopi berlebihan, terutama yang tidak difilter, juga dikaitkan dengan peningkatan kolesterol (Mulyani, Rahmad, dan Jannah., 2018). Oleh karena itu, pola makan sehat dengan membatasi asupan lemak jenuh dan memperbanyak konsumsi serat dari buah, sayur, dan biji-bijian sangat dianjurkan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa diet rendah lemak dan tinggi serat, seperti yang dianut oleh vegetarian, dapat menurunkan kadar kolesterol total dalam darah. Orang dengan pola hidup vegetarian, yang sebagian besar mengonsumsi makanan nabati, terbukti kemungkinan terserang penyakit jantung koroner lebih rendah. Sebuah analisis dari tujuh penelitian dengan total 124.706 subjek menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung koroner secara signifikan lebih rendah pada vegetarian dibandingkan dengan non-vegetarian (Nudhar dan Oswari, 2020).

Vegetarian merupakan kelompok yang mengonsumsi produk dari tumbuhan (nabati) tanpa ataupun dengan susu dan telur namun tidak mengonsumsi daging, ikan dan unggas. Umumnya vegetarian dibagi menjadi; *lacto vegetarian*, *lacto-ovo vegetarian*, dan murni (vegan). *Lacto* mengonsumsi susu, sedangkan *lacto-ovo vegetarian* mengonsumsi sumber makanan dari telur, susu dan produk turunannya. Adapula vegetarian murni (vegan) yang hanya mengonsumsi makanan nabati saja (Dwi Lestari dkk., 2023).

Penelitian Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total pada Dewasa Muda Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society di Jakarta tahun 2021 yaitu Sukmawati dkk menyatakan kelompok dengan tipe *lacto-ovo vegetarian* sebagian besar memiliki kadar kolesterol tidak normal ($\geq 200\text{mg/dL}$), sedangkan untuk vegetarian tipe vegan memiliki kadar kolesterol normal ($< 200\text{mg/dL}$) (Sukmawati dkk., 2021).

Di desa Darmasaba, Kabupaten Badung terdapat kelompok vegetarian yang berjumlah 347, dimana kelompok vegetarian tersebut terdiri dari dua kelompok vegetarian yaitu vegetarian dengan tipe vegan dan *lacto-vegetarian*.

Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti tentang perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian tipe vegan dan *lacto-vegetarian* di Desa Darmasaba Kabupaten Badung.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian tipe vegan dan *lacto-vegetarian* di Desa Darmasaba Kabupaten Badung.

2. Tujuan khusus

Selain tujuan umum yang dijelaskan, penelitian ini juga memiliki tujuan yaitu sebagai berikut :

- a. Mengkarakteristikan vegetarian tipe *vegan* dan *lacto-vegetarian* di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung berdasarkan karakteristiknya seperti, usia, jenis kelamin, IMT, konsumsi kopi, dan durasi menjadi vegetarian.
- b. Mengukur kadar kolesterol total antara kelompok vegetarian tipe *vegan* di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung.
- c. Mengukur kadar kolesterol total antara kelompok vegetarian tipe *lacto-vegetarian* di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung.

- d. Menganalisis perbedaan kadar kolesterol total antara kelompok vegetarian tipe vegan dan *lacto-vegetarian*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperoleh wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kimia klinik mengenai kadar kolesterol total kelompok vegetarian tipe vegan dan *lacto-vegetarian*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang kadar kolesterol total kelompok vegetarian tipe vegan dan *lacto-vegetarian*, serta sebagai acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait kimia klinik.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi masyarakat terutama komunitas vegetarian tentang perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian.