

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yaitu berada di Desa Bebandem, salah satu desa yang berada di sebelah utara Kota Karangasem dengan luas wilayah 1.473.486 ha. Sebagian besar merupakan lahan kering atau tegalan seluas 1.231.256 ha. Sedangkan sisanya diperuntukkan sebagai lahan pekarangan, persawahan dan tanah lainnya (Potensi Desa Bebandem, 2015). Sebagian besar penduduk Desa Bebandem bermata percaharian sebagai petani, sehingga setiap hari pergi ke sawah untuk melakukan pekerjaan seperti mencangkul, menanam padi, atau membajak sawah.

Populasi lansia yang ada di Desa Bebandem adalah sebanyak 1.246 terbagi rata dalam 8 banjar. Untuk itu, sebagai bentuk perhatian bagi masyarakat yang sudah memasuki fase lanjut usia, maka diadakan Posyandu Lansia yang diperuntukkan untuk pengecekan kesehatan para lanjut usia.

1. Karakteristik lansia di Desa Bebandem

Adapun hasil dari subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Berdasarkan jenis kelamin

Klasifikasi lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1
Klasifikasi lansia berdasarkan jenis kelamin di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	Perempuan	17	56,7
2.	Laki-laki	13	43,3
3.	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa responden lansia Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem dengan jenis kelamin perempuan adalah sebanyak 17 lansia (56,7 %) dan responden lansia dengan jenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 13 lansia (43,3%).

b. Berdasarkan asupan nutrisi makanan berlemak

Jumlah lansia Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan asupan nutrisi makanan berlemak dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2
Klasifikasi lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan asupan nutrisi makanan berlemak

No	Mengonsumsi makanan berlemak	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	Sering	20	66,7
2.	Kadang-kadang	10	33,3
3.	Tidak pernah	-	-
4.	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa di Desa Bebandem sebanyak 20 lansia (66,7%) sering mengonsumsi makanan berlemak, sedangkan sebanyak 10 lansia (33,3%) kadang-kadang mengonsumsi makanan berlemak dan tidak ada lansia yang tidak pernah mengonsumsi makanan berlemak.

c. Berdasarkan aktifitas fisik

Klasifikasi lansia berdasarkan aktifitas fisik di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3
Klasifikasi aktifitas fisik pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem

No	Rutinitas aktifitas fisik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	Rutin	17	56,6
2.	Tidak Rutin	13	43,4
3.	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa frekuensi rutinitas aktifitas fisik pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem lansia yang rutin melakukan aktifitas fisik yaitu sebanyak 17 lansia (56,6%) dan sebanyak 13 lansia (43,4%) tidak rutin melakukan aktifitas fisik.

2. Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Desa Bebandem

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4
Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem

No	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	Normal (<200 mg/dl)	17	56,6
2.	Ambang Batas (200-239 mg/dl)	6	20
3.	Tinggi (\geq 240 mg/dl)	7	23,4
4.	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem memiliki kadar kolesterol yang

normal yaitu sebanyak 17 lansia (56,6%), ambang batas sebanyak 6 lansia (20%), dan tinggi sebanyak 7 lansia (23,4%).

3. Hasil Pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

a. Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan jenis kelamin

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 5
Kadar Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem berdasarkan jenis kelamin

Kadar Kolesterol Total								
Jenis Kelamin	Normal		Ambang Batas		Tinggi		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Perempuan	9	30	4	13,3	4	13,3	17	56,7
Laki-Laki	8	26,67	2	6,7	3	10	13	43,3
Jumlah	17	56,67	6	20	7	23,3	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 6, kadar kolesterol ambang batas dan tinggi ditemukan pada lansia perempuan yaitu sebanyak 4 lansia (13,3%) memiliki kolesterol ambang batas dan 4 lansia (13,3%) memiliki kolesterol yang tinggi.

b. Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Desa Bebandem berdasarkan konsumsi makanan berlemak.

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan asupan nutrisi makanan berlemak sebagai berikut :

Tabel 6
Kadar Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan asupan nutrisi makanan berlemak

Kadar Kolesterol Total								
Konsumsi Berlemak	Normal		Ambang Batas		Tinggi		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Sering	9	30	5	16,7	6	20	20	66,7
Kadang-kadang	8	26,7	1	3,3	1	3,3	10	33,3
Tidak pernah	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah	17	56,7	6	20	7	23,3	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa sebanyak 5 lansia (16,7%) memiliki kolesterol ambang batas dan 6 lansia (20%) di Desa Bebandem memiliki kolesterol tinggi termasuk dalam kategori sering mengonsumsi makanan berlemak.

c. Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan aktifitas fisik

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem berdasarkan aktifitas fisik sebagai berikut :

Tabel 7
Kadar Kolesterol Total pada lansia di Desa Bebandem berdasarkan aktifitas fisik

Kadar Kolesterol Total								
Aktifitas fisik	Normal		Ambang Batas		Tinggi		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Rutin	15	50	2	6,67	-	-	17	56,6
Tidak Rutin	2	6,67	4	13,3	7	23,33	13	43,4
Jumlah	17	56,7	6	20	7	23,33	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 8, dapat dilihat bahwa sebanyak 4 lansia (13,3%) memiliki kolesterol ambang batas dan 7 lansia (23,33%) di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem memiliki kolesterol yang tinggi termasuk dalam kategori tidak rutin melakukan aktifitas fisik.

B. Pembahasan

Lansia merupakan populasi yang beresiko terkena berbagai penyakit seperti PJK, diabetes millitus, dan stroke. Penyakit tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kolesterol. Kolesterol adalah zat alamiah dengan sifat fisik berupa lemak tetapi memiliki rumus steroida. Kolesterol merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh untuk sintesis zat-zat penting seperti membran sel dan bahan isolasi sekitar serat saraf, begitu pula hormon kelamin, dan anak ginjal, vitamin D, serta asam empedu (Listiyana dkk, 2013).

Pada penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 lansia yang ada di Desa Bebandem, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem dapat dilihat pada tabel 5 bahwa lansia di Desa Bebandem memiliki kadar kolesterol total normal sebanyak 17 orang (56,6%), ambang batas sebanyak 6 orang (20%), dan tinggi sebanyak 7 orang (23,4%). Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar lansia di Desa Bebandem memiliki kadar kolesterol yang normal. Namun, terdapat pula lansia yang memiliki kadar kolesterol tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus agar terhindar dari penyakit akibat dari penumpukan kolesterol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titianasari (2019) yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total pada 30 lansia di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 19 orang (63,4%) mempunyai kolesterol yang normal, 8 orang (26,6%) mempunyai kolesterol ambang batas, dan 3 orang (10%) menunjukkan kolesterol dalam batas tinggi (Titianasari, 2019).

Peningkatan kadar kolesterol dalam batas tertentu merupakan hal alami yang terjadi dalam proses penuaan. Kadar kolesterol tinggi meningkat seiring usia pada pria dan wanita. Namun, makanan yang dikonsumsi dan pola hidup merupakan dua hal yang juga sangat penting dalam memengaruhi dan menyumbang kadar

kolesterol di dalam darah. Sehingga, menjaga keseimbangan dan membatasi kolesterol dalam makanan yang dikonsumsi sangatlah penting. Semakin baik pola hidup dan kualitas makanan sehari-hari, maka akan semakin terjaga pula keseimbangan kolesterol. Sebaliknya, semakin buruk pola dan kualitas makanan yang dikonsumsi, maka semakin tinggi pula kadar kolesterol di dalam darah (Ines, 2016).

Kadar kolesterol dalam darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, asupan nutrisi, dan aktifitas fisik. Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa kadar kolesterol ambang batas dan kadar kolesterol tinggi terdapat pada lansia perempuan yaitu sebanyak 4 orang (13,3%) mempunyai kolesterol yang berada pada ambang batas dan sebanyak 4 orang (13,3%) mempunyai kolesterol dalam rentang tinggi. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi (2021), dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan responden lansia perempuan memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena pada wanita yang akan dan sudah berada pada fase usia lanjut dan telah mengalami masa menopause, maka cenderung akan mempunyai kadar kolesterol total yang tinggi yang dapat diakibatkan oleh faktor hormonisasi atau faktor perubahan hormon estrogen pada wanita yang secara perlahan akan mengalami penurunan selaras dengan semakin bertambahnya usia pada wanita.

Tingginya kadar kolesterol total pada wanita juga terjadi akibat penurunan kadar estrogen pascamenopause dan akan menurun kembali setelah usia di atas 70 tahun. Penumpukan aterosklerosis akibat kolesterol pada lansia sudah terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja yang kemudian menumpuk di intima arteri, ateroma

meningkat di usia 55 tahun dan lebih tua, plak yang sudah terbentuk jika pecah maka akan menjadi penyebab penyakit kardiovaskular (Prastiwi dkk, 2021).

Asupan nutrisi makanan berlemak dapat menjadi faktor yang memengaruhi kadar kolesterol dalam darah. Pada tabel 7 dapat dilihat bahwa lansia yang memiliki kolesterol ambang batas yaitu sebanyak 5 lansia (16,7%) dan 6 lansia (20%) di Desa Bebandem memiliki kolesterol tinggi termasuk dalam kategori sering mengonsumsi makanan berlemak. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Vidayana (2016) yang memperoleh hasil sebanyak 18 responden (56,25%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan berlemak. Gemar mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi akan menambah kadar kolesterol dalam darah. Makanan yang mengandung lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh karena sumber kolesterol ada dua yaitu kolesterol eksogen yang bersal dari makanan yang kita makan sehari-hari, dan kolesterol endogen yang dibuat didalam sel tubuh terutama hati (Putri dkk, 2016).

Lemak adalah salah satu komponen makanan multifungsi yang sangat penting untuk kehidupan. Selain memiliki sisi positif, lemak juga memiliki sisi negatif terhadap kesehatan. Secara umum, makanan yang berasal dari hewani selain mengandung asam lemak jenuh juga mengandung kolesterol. Dengan demikian mengurangi asupan makanan produk hewani akan lebih menguntungkan berupa pembatasan asupan kolesterol (Ampangallo dkk, 2021).

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa lansia di Desa Bebandem cenderung sering mengonsumsi makanan berlemak karena di Desa Bebandem sendiri masih kental dengan tradisi *megibung* yaitu tradisi makan bersama dalam satu tempat dimana lauk pauk yang dikonsumsi terdiri dari banyak jenis makanan

yang dominan mengandung banyak lemak seperti jeroan, gorengan dan makanan bersantan.

Aktifitas fisik merupakan faktor lain yang memengaruhi kadar kolesterol dalam darah. Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat bahwa lansia yang memiliki kolesterol normal sebanyak 15 orang (50%) rutin melakukan aktifitas fisik. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarriana (2021) pada penelitian mengenai Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Banjar Pande Desa Adat Mengwi Kecamatan Badung Provinsi Bali dimana diperoleh hasil bahwa kadar kolesterol total pada lansia sebagian besar dalam nilai normal akibat rutin melakukan aktifitas fisik seperti menyapu, *mebanten*, dan bekerja di sawah (Suwarriana, 2021).

Lansia di Desa Bebandem sebagian besar bekerja sebagai petani dan setiap hari pergi ke sawah untuk melakukan pekerjaannya. Oleh karena itu aktifitas fisik rutin dilakukan seperti membajak sawah dan menanam padi. Selain itu, di Desa Bebandem juga rutin terdapat kegiatan *ngayah* atau *ngopin* yaitu suatu kegiatan kerja bakti dan gotong royong pada hari tertentu sehingga setidaknya membuat lansia melakukan aktifitas ringan untuk mengurangi penumpukan kadar kolesterol dalam darah. Secara teori, bahwa ketika melakukan aktivitas fisik, tubuh akan melakukan pembetukan energi yang berupa *adenosin triphosphate* (ATP) dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga makanan yang dikonsumsi tidak banyak dibentuk menjadi kolesterol, akibatnya kadar kolesterol total di dalam tubuh menurun (Zuhroiyyah dkk, 2017).

Setelah dilakukan penelitian terhadap 30 lansia di Desa Bebandem, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki kolesterol yang normal. Namun,

terdapat pula lansia yang memiliki kolesterol ambang batas serta tinggi. Pola makan dan pola aktifitas perlu diperhatikan untuk menjaga kadar kolesterol agar tetap berada pada rentang yang normal. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil meskipun terdapat keterbatasan dan hambatan selama melakukan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dari segi biaya, sehingga peneliti menggunakan metode POCT. Tetapi, POCT memiliki kekurangan salah satunya tingkat akurasi dan presisi yang kurang baik. Oleh sebab itu, pemeriksaan menggunakan metode POCT dapat dijadikan sebagai *skrining* awal mendeteksi dislipidemia, sedangkan untuk mengkonfirmasi dapat dilakukan pemeriksaan dengan metode yang memiliki sensitifitas serta spesifitas yang tinggi seperti metode spektrofotometri atau CHOD-PAP.