

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perubahan usia merupakan suatu peristiwa perubahan alami bagi setiap manusia yang ditandai dengan adanya proses penuaan seiring dengan bertambahnya usia. Proses penuaan adalah tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan sebagai proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya, kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit, dan sangat bergantung pada orang lain. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi dan kognisi. Perubahan yang kompleks pada lanjut usia seringkali menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol total dalam darah meningkat seiring dengan proses penuaan (Mamitoho, Sapulete and Pangemanan, 2016).

Pada usia yang semakin tua, maka dapat menyebabkan kurangnya aktivitas reseptor yang bertugas mengontrol jumlah kolesterol dalam tubuh. Terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Pada usia lanjut, sistem kerja dari sel reseptor tersebut mulai melemah dan berkurang. Sistem kinerja dari sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengatur peredaran kolesterol dalam tubuh yang banyak terdapat pada organ hati, kelenjar gonad, dan kelenjar adrenal. Apabila aktivitas kinerja sel reseptor ini terganggu, maka kolesterol akan meningkat dalam sirkulasi darah (Anggraeni and Banamtuan, 2016).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2017) Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia, mengalami jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat, mencapai 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035. Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Menurut (Badan Pusat Statistik, 2010) seiring dengan peningkatan angka harapan hidup, persentase penduduk usia lanjut yakni 60 tahun ke atas juga mengalami peningkatan. Persentase penduduk lanjut usia (lansia) Provinsi Bali meningkat menjadi 12,47 persen di tahun 2020 dari 9,77 persen pada 2010 berdasarkan hasil Sensus Penduduk. Artinya, pada tahun 2020 Bali telah memasuki era *aging population* yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai lebih dari 10 persen.

Kolesterol adalah komponen lemak darah, yang tidak dibutuhkan dalam makanan, karena dalam jumlah cukup telah disintesis oleh tubuh. Kolesterol terdapat dalam makanan dan tubuh terutama sebagai kolesterol bebas atau sebagai ester dengan asam lemak. Kolesterol yang dibutuhkan secara normal diproduksi sendiri dalam jumlah yang tepat (Mamat, 2014). Jumlah kolesterol dalam tubuh bisa meningkat jika mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi, seperti daging sapi, kambing, ayam, dan telur. Bagi penderita kolesterol tinggi sebaiknya mengurangi asupan lemak jenuh, makanan yang mengandung kalori tinggi dan menghindari jenis makanan yang rendah lemak tetapi tinggi kolesterol. Karena kalau tidak, kadar kolesterol yang berlebihan di dalam tubuh dapat memicu

terjadinya aterosklerosis, yaitu suatu penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Saat ini, aterosklerosis merupakan masalah kesehatan yang paling besar dan utama di banyak negara. Aterosklerosis disebabkan oleh jantung yang kesulitan untuk memompa darah. Jika penyumbatan itu terjadi di otak, maka akan menyebabkan stroke dan kelumpuhan (Astuti, 2015). Kolesterol total adalah jumlah kolesterol yang dibawa dalam semua partikel pembawa kolesterol dalam darah, termasuk *High Density Lipoprotein* (HDL), *Low Density lipoprotein* (LDL), dan *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL) (Listiyana, Mardiana and Prameswari, 2013).

Pada lanjut usia (lansia) memiliki peningkatan risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK), berbagai penyakit degeneratif, serta lansia memiliki peningkatan risiko gangguan metabolisme. Salah satu penyebab berbagai penyakit tersebut adalah meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mencegah atau menunda perkembangan penyakit-penyakit degeneratif dan gangguan metabolisme. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang disebabkan oleh proses penuaan, sedangkan gangguan metabolisme adalah penyakit yang berhubungan dengan proses produksi energi, seperti diabetes melitus dan dislipidemia. (Pontoh, Pangemanan and Wungouw, 2013).

Menurut penelitian sejenis yang dilakukan oleh (Suwarriana, 2021) didapatkan hasil bahwa dari 27 responden (59,3%) memiliki kadar kolesterol total normal, (37%) kadar kolesterol total ambang batas, dan (3,7%) kadar kolesterol total tinggi. kolesterol total tidak normal lebih banyak ditemukan pada rentang usia 71-75 tahun serta lebih banyak dialami oleh lansia perempuan (22,2%). Berdasarkan konsumsi makanan berlemak, (51,9%) lansia jarang mengonsumsi

makanan berlemak dan (37%) lansia yang memiliki kadar kolesterol total tidak normal dan termasuk dalam kategori sering mengonsumsi makanan berlemak. Menurut (Aini, 2016) menyatakan bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Scincin adalah kelompok usia 75 – 90 tahun (55,6%) dan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki (70,4%). Sebagian besar lansia memiliki kadar kolesterol total optimal  $\leq 200$  mg/dl (44,4%).

Menurut hasil penelitian dari (Pontoh, Pangemanan and Wungouw, 2013), menyatakan senam bugar lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Jika kadar kolesterol mengalami penurunan, itu sangat baik bagi tubuh karena dapat mencegah kita dari risiko penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak. Energi dalam tubuh salah satunya berasal dari lemak, lemak dalam tubuh diantaranya berupa kolesterol. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari maka semakin besar pula pengeluaran energi harian, sehingga terjadi pengurangan kadar kolesterol dalam tubuh (Siswantarai, 2017). Aktivitas fisik atau olahraga bermanfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga di antaranya melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol *Low Density lipoprotein* (LDL), dan menaikkan kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) (Pontoh, Pangemanan and Wungouw, 2013).

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga bagi lansia bila dilakukan dengan terprogram akan memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah

untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, memperkuat otot-otot tubuh, mengurangi stress dan ketegangan batin, meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Suryanto, 2015). Senam lansia adalah senam *aerobic low impact*, intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, tidak menimbulkan risiko cedera, tidak terhentak-hentak, dan jarang merubah gerakan secara tiba-tiba (Mamitoho, Sapulete and Pangemanan, 2016).

Desa Temesi memiliki program senam lansia yang aktif dilaksanakan setiap seminggu sekali. Dengan melakukan senam lansia secara rutin diharapkan kadar kolesterol pada lansia akan menurun atau normal. Menurut hasil survei pendahuluan yang dilakukan menggunakan metode wawancara dengan staf Desa Temesi, Kabupaten Gianyar mengatakan tidak semua lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar mau mengikuti kegiatan senam lansia yang telah menjadi salah satu program kesehatan untuk para lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar. Ketidakhadiran para lansia disebabkan oleh berbagai kondisi fisik yang terjadi pada lansia seperti sedang sakit, lupa dengan jadwal kegiatan senam lansia, dan memiliki kesibukan lain. Berdasarkan hasil dari wawancara 3 orang lansia mengalami beberapa keluhan seperti nyeri dada, sering kesemutan, mudah lelah, dan mengantuk. Hingga saat ini belum ada penelitian terkait mengenai pemeriksaan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengambil rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar berdasarkan jenis kelamin, status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi obat-obatan.
- b. Untuk mengukur kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.
- c. Untuk mendeskripsikan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar berdasarkan karakteristik jenis kelamin, status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi obat-obatan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu untuk menambah referensi dan wawasan mengenai gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.

## **2. Manfaat praktis**

### **a. Bagi peneliti**

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penulis tentang gambaran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar.

### **b. Bagi masyarakat**

Memberikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya lansia mengenai dampak atau bahayanya kadar kolesterol total sehingga diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat yang lebih baik agar terhindar atau mengurangi risiko penyakit kolesterol.

### **c. Bagi pemerintah**

Sebagai bahan informasi bagi Dinas Kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan melakukan perilaku hidup sehat.