

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang terus menjadi permasalahan global. Hiperkolesterolemia merupakan keadaan dimana kadar kolesterol total darah berada di atas nilai normal (>200 mg/dL) berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular mencapai sekitar 17,9 juta kematian setiap tahun. Di Asia Tenggara, prevalensi hiperkolesterolemia mengalami peningkatan seiring dengan perubahan gaya hidup, urbanisasi, serta pergeseran pola makan dengan konsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta lemak jenuh (WHO, 2021). Perubahan pola konsumsi tersebut berkaitan dengan peningkatan kejadian dislipidemia dan penyakit kardiovaskular di kawasan berkembang, termasuk negara-negara di Asia Tenggara (Malik & Hu, 2022). Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, kelompok umur 55 – 64 tahun memiliki prevalensi kadar kolesterol tinggi sebanyak 21,4% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi tersebut meningkat apabila dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang mana prevalensi kadar kolesterol tinggi sebanyak 12,6% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa hiperkolesterolemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang nyata dan memerlukan perhatian serius.

Salah satu faktor yang berperan terhadap hiperkolesterolemia yaitu konsumsi minuman manis atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSB) yang berlebihan. Konsumsi minuman manis secara berlebihan berperan dalam meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas akibat kelebihan berat badan, obesitas, penyakit tidak menular (diabetes dan penyakit kardiovaskular) (Malik & Hu, 2022). Secara fisiologis, konsumsi gula tambahan yang tinggi terutama fruktosa dapat meningkatkan proses *de novo lipogenesis* yaitu pembentukan lemak baru di hati yang menghasilkan trigliserida dalam jumlah

tinggi. Trigliserida tersebut kemudian diubah menjadi *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL) dan dilepaskan ke dalam aliran darah. Peningkatan VLDL berkontribusi terhadap peningkatan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) serta penurunan *High Density Lipoprotein* (HDL) yang mengakibatkan ketidakseimbangan profil lipid. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Stanhope, 2020).

Posisi ketiga di Asia Tenggara diduduki oleh Indonesia dalam konsumsi minuman berpemanis/*Sugar Sweetened Beverages* (SSB) sebanyak 20,23 liter/orang/tahun (Ferretti & Mariani, 2019). Penelitian Haslam *et al* (2022) menyatakan bahwa individu yang mengonsumsi minuman manis >1x/hari memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang mengonsumsi minuman manis <1x/hari. Hasil penelitian Sari dkk (2024) juga sejalan dengan penelitian tersebut yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol darah.

Selain faktor pola konsumsi, salah satu faktor yang berperan penting dalam terhadap perilaku makan individu adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi mencakup pemilihan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam proses metabolisme (Almatsier, 2019). Pengetahuan gizi yang baik memiliki peran dalam membentuk kebiasaan pemilihan makanan yang sehat. Berdasarkan penelitian oleh Sulayfiyah dkk. (2024), pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan pengontrolan kadar kolesterol. Responden dengan pengetahuan kurang, lebih banyak mengalami kadar kolesterol tinggi, sedangkan responden dengan pengetahuan baik cenderung memiliki kadar kolesterol yang tergolong normal.

Menurut data studi pendahuluan yang telah dilakukan, data hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember pada tahun 2023 sejumlah 1860 orang, kemudian pada tahun 2024 sejumlah 4116 orang dan pada Januari –

Agustus 2025 sejumlah 5.090 orang. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat peningkatan hiperkolesterolemia setiap tahunnya. Kondisi ini menjadi dasar pentingnya dilakukan penelitian secara spesifik di Kabupaten Jember untuk memahami bagaimana pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis berkaitan dengan kejadian hiperkolesterolemia pada masyarakat setempat.

Penelitian ini memiliki keterbaruan dibandingkan penelitian Sulayfiah dkk. (2024) dan Sari dkk. (2024). Pada penelitian sebelumnya, pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang berbeda, pola konsumsi minuman manis diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kadar kolesterol total diukur menggunakan alat *EasyTouch GCU*, dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Sementara itu, penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang disesuaikan dengan indikator pengetahuan terkait hiperkolesterolemia, sehingga lebih spesifik terhadap karakteristik responden yang diteliti. Pengukuran pola konsumsi minuman manis menggunakan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan untuk mengukur kadar kolesterol total menggunakan alat ukur *FamilyDr*. Selain itu, analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi minuman manis, dan kadar kolesterol total.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terlihat jelas bahwa hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan kompleks yang melibatkan faktor perilaku dan kognitif, termasuk pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi dan edukasi gizi serta strategi pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember.
2. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember.
3. Menganalisis hubungan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan peneliti dan pengalaman terkait penelitian hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman manis terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Kabupaten Jember.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia sehingga masyarakat mampu melakukan

pencegahan mandiri terhadap risiko hiperkolesterolemia melalui pola konsumsi dan gaya hidup yang lebih sehat.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber data ilmiah dalam membuat kebijakan promosi kesehatan dan dasar pengembangan strategi intervensi gizi yang lebih efektif terkait Penyakit Tidak Menular (PTM) serta membantu tenaga gizi dalam memberikan konseling yang relevan dengan karakteristik pola konsumsi masyarakat di wilayah kerja terkait.