

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hiperkolesterolemia merupakan gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah dan menjadi salah satu faktor utama penyakit tidak menular seperti jantung koroner, stroke, dan diabetes melitus (Syarfaini, 2020). Berdasarkan WHO, sekitar 39% orang dewasa di dunia mengalami peningkatan kadar kolesterol, dengan prevalensi lebih tinggi pada wanita (40%) dibandingkan pria (37%). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hiperkolesterolemia sebesar 11.7%, sedangkan di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,1% (KEMENKES,2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, jumlah penderita hiperkolesterolemia pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.860 kasus baru (Laili, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa hiperkolesterolemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah kasus hiperkolesterolemia pada tahun 2024 tercatat sebanyak 4.116 kasus. Sementara itu, pada tahun 2025, terhitung sejak bulan Januari hingga Juli, jumlah kasus telah mencapai 5.090. Peningkatan jumlah kasus dalam kurun waktu tersebut mengindikasikan adanya kenaikan kejadian hiperkolesterolemia.

Penderita hiperkolesterolemia di Puskesmas Kabupaten Jember umumnya berasal dari kelompok usia dewasa hingga lanjut usia dengan karakteristik yang beragam, baik dari segi pola konsumsi maupun aktivitas fisik. Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, sebagian penderita masih memiliki kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang belum memenuhi kebutuhan serat harian. Selain itu, sebagian responden juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah karena lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, seperti duduk dalam waktu lama, beristirahat di rumah, atau kurang melakukan olahraga secara rutin. Di sisi lain, terdapat pula penderita yang tetap aktif bekerja sebagai petani, pedagang, atau buruh dengan intensitas aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi serat dan aktivitas fisik

pada penderita hiperkolesterolemia masih bervariasi dan diduga berperan terhadap perbedaan kadar kolesterol total yang dimiliki setiap individu.

Hiperkolesterolemia dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen berasal dari dalam tubuh, seperti gangguan metabolisme yang dipengaruhi oleh faktor keturunan atau genetik. Sementara itu, faktor eksogen berasal dari luar tubuh, termasuk pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kelebihan berat badan, serta kurangnya aktivitas fisik (Sunarti, 2024). Salah satu aspek penting dari pola makan yang berkontribusi terhadap kadar kolesterol adalah rendahnya asupan serat, terutama serat larut yang berperan dalam menurunkan kadar kolesterol. Di sisi lain, tingkat aktivitas fisik yang rendah juga dapat memperburuk dan meningkatkan risiko hiperkolesterolemia. Oleh karena itu, peningkatan asupan serat dan penerapan aktivitas fisik yang cukup menjadi dua strategi utama dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hiperkolesterolemia.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecukupan asupan serat dan kadar kolesterol mengungkapkan bahwa 72,7% responden dengan kadar kolesterol normal memiliki asupan serat yang mencukupi. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan kadar kolesterol yang tidak normal, sebanyak 64,4% diketahui memiliki asupan serat yang kurang. Penelitian tersebut dapat memperkuat dugaan bahwa kecukupan asupan serat dapat berperan dalam pengendalian kadar kolesterol darah. (Ahniah et al., 2022)

Selain asupan serat, aktivitas fisik juga berperan dalam mempengaruhi metabolisme lipid di dalam tubuh. Menurut (WHO) aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Energi tersebut berasal dari makanan yang dikonsumsi. Aktivitas fisik akan mendorong pemanfaatan lemak sebagai sumber energi oleh otot. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka semakin besar kebutuhan tubuh akan ATP, hal tersebut akan berdampak pada berkurangnya pembentukan kolesterol total dalam darah (Zuhriyyah et al., 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, 2024 Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total. Hal

tersebut disebabkan oleh rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga terjadi penumpukan lemak dan terbatasnya proses pembakaran lemak dalam tubuh. Kondisi tersebut cenderung berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol (Sari et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, asupan serat dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui hubungan asupan serat dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di Puskesmas Kabupaten Jember, sebagai upaya dalam mendukung pengelolaan non-farmakologis dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kardiovaskular.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan asupan serat dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Puskemas Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui peran asupan serat dan aktivitas fisik dalam menurunkan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Puskemas Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asupan serat dan aktivitas fisik pada penderita hiperkolesterolemia di Puskemas Kabupaten Jember.
- b. Menganalisis hubungan asupan serat dalam menurunkan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Puskemas Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dalam menurunkan kadar kolesterol total pada penderita hiperkolesterolemia di Puskemas Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Menambah wawasan dan pemahaman ilmiah peneliti mengenai peran asupan serat dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total.
- b. Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian yang berkontribusi pada pengembangan ilmu di bidang gizi klinik dan kesehatan masyarakat.

1.4.2 Manfaat Bagi Politeknik Negeri Jember

- a. Menambah referensi ilmiah di perpustakaan kampus yang dapat digunakan oleh mahasiswa lain sebagai bahan acuan atau pengembangan penelitian berikutnya.
- b. Meningkatkan kualitas dan kuantitas publikasi ilmiah di lingkungan akademik kampus

1.4.3 Manfaat Bagi Puskesmas

- a. Menjadi informasi pendukung dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan terkait pentingnya konsumsi serat dan aktivitas fisik dalam pencegahan hiperkolesterolemia.
- b. Dapat digunakan sebagai dasar penyusunan intervensi berbasis masyarakat untuk menurunkan angka kejadian hiperkolesterolemia di wilayah kerja Puskesmas.