

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dislipidemia atau gangguan kadar lemak dalam darah adalah salah satu komponen dari sindroma metabolik yang mengenai sebagian besar populasi masyarakat dunia. Dislipidemia dapat berupa peningkatan kadar kolesterol total, peningkatan kadar kolesterol *low-density lipoprotein* (LDL), atau menurunnya kadar kolesterol *high-density lipoprotein* (HDL).<sup>1</sup> Menurut WHO, di dunia, 37% laki-laki dewasa dan 40% perempuan dewasa mengalami dislipidemia. Di Asia Tenggara, sekitar 38% orang dewasa di atas 25 tahun mengalami dislipidemia.<sup>2</sup> Efek dari dislipidemia ini sendiri sangat banyak, karena merupakan salah satu faktor risiko timbulnya sindroma metabolik dan penyakit-penyakit kronis, terutama penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner dan *stroke*). Di Indonesia sendiri, penyakit kardiovaskular menduduki penyebab mortalitas utama, dengan angka kematian di tahun 2012 sebesar 37%, dengan penyakit jantung koroner (PJK) menduduki penyebab mortalitas terbanyak dan *stroke* menduduki urutan kelima.<sup>3</sup> Oleh karena itu, penting bahwa masyarakat harus menjaga kadar kolesterol total dan trigliserida mereka dalam batas yang normal untuk mencegah berbagai komplikasi dari dislipidemia.

Banyak usaha telah dilakukan untuk mencegah dan mengobati dislipidemia. Studi yang dilakukan Fox dan Ward menemukan bahwa masyarakat di zaman ini telah menyadari eratnya kaitan pola makanan sehat dengan kesehatan yang lebih baik serta pencegahan penyakit-penyakit degeneratif, karena itu terjadi pergantian pilihan yang awalnya didominasi daging menjadi mayoritas sayur-sayuran, diet ini dikenal dengan diet vegetarian.<sup>4</sup> Vegetarian, terutama lacto ovo, memiliki komponen makanan yang lebih rendah lemak dibandingkan golongan non-vegetarian.<sup>5</sup> Vegetarian lacto ovo adalah vegetarian yang mengonsumsi bahan-bahan nabati dan tidak mengonsumsi daging ternak, unggas, dan ikan. Namun kelompok ini masih diperbolehkan mengonsumsi susu dan telur beserta produk olahannya. Proporsi nutrisi yang dikonsumsi vegetarian lacto ovo demi memenuhi angka kecukupan gizi harian sedikit berbeda dengan omnivora.

Di Indonesia, prevalensi diet vegetarian semakin meningkat seiring berjalannya waktu, karena vegetarian telah menjadi salah satu pilihan gaya hidup masyarakat di berbagai negara termasuk Indonesia. *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) berdiri pada tahun 1998, mencatat jumlah vegetarian yang terdaftar pada IVS sekitar 5.000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007.<sup>6</sup> Pada masyarakat luas, jenis vegetarian yang terbanyak adalah vegetarian lacto ovo, sehingga dianggap baik untuk melakukan investigasi kadar kolesterol total dan trigliserida masyarakat golongan vegetarian lacto ovo. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Chong Hua, memiliki banyak anggota dari berbagai demografi usia (dewasa muda hingga lansia), dan menjalankan diet vegetarian lacto ovo. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat sehingga selain pemberian obat-obatan anti dislipidemia, perubahan pola makan vegetarian dapat dipertimbangkan untuk mencegah atau mengurangi komplikasi dislipidemia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

### **1.2.1 Pernyataan Masalah**

Belum diketahuinya gambaran kadar kolesterol total dan trigliserida pada vegetarian lacto ovo di Yayasan Chong Hua.

### **1.2.2 Pertanyaan Masalah**

- Bagaimana sebaran demografi usia anggota Yayasan Chong Hua?
- Bagaimana proporsi usia terhadap kadar kolesterol total dan trigliserida vegetarian lacto ovo di Yayasan Chong Hua?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran kadar kolesterol total dan trigliserida pada vegetarian lacto ovo di Yayasan Chong Hua.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- Mengetahui sebaran demografi usia anggota Yayasan Chong Hua.
- Mengetahui proporsi usia terhadap kadar kolesterol total dan trigliserida vegetarian lacto ovo di Yayasan Chong Hua.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Penelitian bagi Yayasan Chong Hua

- Diketuainya kadar kolesterol total dan trigliserida pada vegetarian lacto ovo di Yayasan Chong Hua sehingga diketahui kelaikan diet tersebut untuk mengendalikan profil lipid darah.

### 1.4.2 Manfaat Penelitian bagi FK Untar

- Diperolehnya data penelitian bagi FK Untar.

### 1.4.3 Manfaat Penelitian bagi Peneliti

- Sebagai tambahan pengetahuan diet vegetarian lacto ovo terhadap profil kolesterol total dan trigliserida darah bagi peneliti.