

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan kolesterol merupakan risiko untuk terjadinya penyakit jantung dan *stroke*. Secara global, sepertiga penyakit jantung disebabkan oleh kolesterol tinggi. Secara keseluruhan data di dunia bahwa peningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian sebanyak 4,5% dari total populasi dunia. Prevalensi peningkatan kolesterol total tertinggi berada di Eropa sebanyak 54% untuk kedua jenis kelamin yang diikuti oleh Amerika sebanyak 45% untuk kedua jenis kelamin. Pada wilayah Asia Tenggara menunjukkan persentase terendah yaitu 29,0%.¹ Data di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi yang menderita konsentrasi kolesterol tinggi >200 mg/dL terdapat 39,8% penduduk.²

Sayur dan buah merupakan bagian dari diet yang dikonsumsi baik dari manusia atau hewan untuk bertahan hidup dan berbagai macam variasi yang pentingnya sesuai dengan kuantitas juga. Tidak ada satu jenis sayur atau buah yang kaya akan mengandung semua jenis nutrisi maka untuk mengonsumsi sayur dan buah baik harus mengonsumsi dari berbagai jenis sumber.³ Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, serat pangan dan fitokimia terutama antioksidan. Diet yang cukup dengan sayur dan buah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko untuk terkena penyakit jantung dan pembuluh darah, mencegah beberapa jenis kanker, menurunkan risiko dari gangguan mata dan pencernaan, juga memiliki efek positif terhadap gula darah dan nafsu makan dengan baik.^{4,5}

Meskipun kepentingan sayur dan buah terus-menerus digaungkan guna membantu kesehatan, asupan serat sayur dan buah berada dibawah dari yang direkomendasikan pada orang dewasa.⁶ Amat perlu untuk ditingkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah yang cukup, mengingat kandungan zat gizi yang terdapat didalamnya.

Pengemudi bus adalah salah satu pekerjaan yang cukup banyak dilakukan di Indonesia. Pekerjaan ini cukup memakan banyak waktu untuk para pekerja karena harus mengendarai bus dengan menempuh jarak yang cukup jauh. Diet

dari pengemudi bus ini umumnya tidak teratur karena konsumsi makanannya dilakukan berdasarkan lokasi bus berhenti sehingga makanan yang dikonsumsi belum tentu bergizi.

Obesitas dan risiko *cardiometabolic* merupakan faktor kesehatan yang harus diberikan perhatian khusus pada pengemudi bus. Faktor yang berhubungan dengan pekerjaan dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan kelakuan sehari-hari yang mempengaruhi gaya hidup, dimana seperti lamanya duduk di dalam bus, pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan pengemudi bus cenderung lebih sering memakan camilan dan kurang mengonsumsi sayur dan buah dan tingginya asupan garam dan lemak jenuh yang direkomendasikan.⁵ Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui hubungan antara asupan sayur dan buah yang mengandung serat dengan kadar jumlah kolesterol LDL dalam pada pengemudi bus.

1.2 Rumusan Masalah

Uraian latar belakang masalah di atas akan menjadi dasar bagi para peneliti untuk merumuskan pertanyaan untuk masalah penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Pernyataan masalah

Tingginya kasus kardiovaskular yang kejadiannya disebabkan kadar kolesterol LDL meningkat dan kekurangan akibat asupan serat.

1.2.2 Pertanyaan masalah

- Berapa banyak pengemudi bus yang asupan seratnya cukup?
- Berapa banyak pengemudi bus dengan kadar kolesterol LDL lebih dari 130 mg/dL?
- Apakah terdapat hubungan antara asupan serat dari sayur dan buah dengan kadar kolesterol LDL?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara asupan serat pangan dari sayur dan buah dengan kolesterol LDL.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Diketahui seberapa jauh hubungan asupan serat pangan dari sayur dan buah dengan kadar kolesterol LDL sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan gangguan kesehatan terkait kolesterol LDL yang tinggi yang dapat memicu gangguan kardiovaskular.

1.4.2 Tujuan khusus

- Diketahui berapa banyak pengemudi bus yang asupan serat cukup.
- Diketahui pengemudi bus memiliki kadar kolesterol LDL melebihi 130 mg/dL.
- Diketahui ada tidaknya hubungan antara asupan serat dari sayur dan buah dengan jumlah tingkat kolesterol LDL didalam tubuh responden.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi peneliti

Mendapat pengalaman dan ide dalam melakukan penelitian dan mendapat pengetahuan tentang pengaruh asupan serat dari sayur dan buah terhadap tingkat kolesterol LDL seseorang.

1.5.2 Manfaat bagi responden

Mendapat pengetahuan tentang pengaruh dari mengonsumsi sayur dan buah terhadap jumlah kolesterol LDL yang dapat berisiko untuk terkena penyakit kardiovaskular.