# BAB 1

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Hyperkolesterolemia merupakan suatu kondisi terjadinya pengingkatan kadar LDL puasa tanpa disertai peningkatan kadar trigliserida.Seseorang dikatakan hyperkolesterolemia ketika kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal.(Antika, Satria, and Stirk 2021). Saat ini hyperkolesterolemia merupakan masalah yang banyak dikeluhkan oleh semua orang terutama para akseptor KB DMPA*(Depo Medroksi Progesteron Asetat).*

Data dari WHO *(World Healh Organization*) tercatat bahwa penderita hyperkolesterolemia pada tahun 2020 sebesar 756.425. penderita pada usia 25-35 tahun mencapai 9,3%. Wanita menjadi penderita terbanyak dalam kasus ini, yakni 14,5%. Resiko hyperkolesterolimia pada wanita di Indonesia lebih tinggi yakni 37,2% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 32,8%. Angka kejadian hyperkolesterolemia di Indonesia, laki-laki sebesar 48% dan perempuan sebesar 54,3% .(Kemenkes.RI.2016). Study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Februari 2024 sampai tanggal 10 Februari 2024 pada 10 Akseptor KB DMPA(*(Depo Medroksi Progesteron Asetat)* ternyata sebanyak 8 Akseptor mengeluh kesemutan dan rasa tidak nyaman pada tengkuk kaki, dan 2 Akseptor tidak mengeluh apa apa, fenomena tersebut adalah fenomena hyperkolesterolemia.

Hyperkolesterolemia dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pola makan ,aktifitas fisik, berat badan, usia dan jenis kelamin, kondisi kesehatan secara keseluruhan, riwayat keluarga, merokok serta penggunaan KB DMPA(*Depo Medroksi Progesteron Asetat).* Kandungan Progesteron pada KB DMPA sebanyak 150mg, jumlah tersebut lebih besar dibandingkan dengan KB suntik kombinasi, hal ini dapat menyebabkan nafsu makan Akseptor KB DMPA 3 bulan lebih meningkat. Hormon progesteron yang nantinya dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan yang disebut dengan hipotalamus. Semakin banyak hormon progesteron yang merangsang hipotalamus, maka semakin besar nafsu makan seseorang. Progesterone itu sendiri dapat dengan cepat mengikat karbohidrat dan gula menjadi lemak. Ditambah lagi jika individu mempunyai kebiasaan makan makanan berlemak dan kurang melakukan aktifitas fisik, maka semakin banyak lemak yang diproduksi, karena makanan yang masuk kedalam tubuh akan diarbsobsi oleh usus dan di angkut kedalam hati oleh kilomikron, dan kemuadian ditampung dalam Empedu, LDL berperan dalam penyebaran kolesterol ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, jika kandungan kolesterol LDL melebihi batas normal,maka HDL akan mengangkut kembali LDL kedalam Hati untuk di Metabolisme ulang. Semakin banyak individu melakukan aktifitas fisik,maka semakin banyak pula kadar HDL dalam tubuh, hal ini bisa ber efek baik untuk tubuh(Ardiani 2020).

Penderita hyperkolesterolemia Sebagian besar adalah individu yang sering makan makanan berlemak dan melakukan aktifitas fisik ringan/tidak

bekerja. Sebagian besar akseptor KB DMPA(*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia yang menderita hyperkolesterolemia , tercatat ada 8 orang pengguna KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat*) yang mengeluh kesemutan dan rasa tidak nyaman pada tengkuk kaki, 6 dari 8 akseptor tersebut adalah akseptor yang sering makan telur dan santan, dan 2 lainnya adalah akseptor yang kurang melakukan aktifitas fisik yaitu sebagian besar kegiatan sehari harinya hanya duduk duduk saja.

Hyperkolesterolemia yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, hyperkolesterolemia dapat menyebabkan aterosklerosis, yaitu menumpuknya kolesterol di dinding pembuluh darah. Penumpukan tersebut akan menyumbat aliran darah dan memicu komplikasi, seperti: penyakit jantung coroner, strok, penyakit arteri perifer, tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes tipe 2, penyakit ginjal, batu empedu . (Pratiwi Mardiana et al. 2023).

Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menangani masalah hyperkolesterolemia, yaitu dengan cara merubah pola makan berlemak dan aktifitas fisik, selain dengan terapi nutrisi *American Heart Assiciation*(AHA) dan *American college of sport Medicine*(ACSM) baru baru ini merilis pedoman bersama merekomendasikan aktifitas fisik aerobic dan ketahanan untuk individu dibawah usia 65 tahun untuk menjaga kesehatan, mengelola resiko penyakit kronis dan mengelola faktor resiko termasuk hyperkolesterolemia. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat mengubah lipid darah serta peningkatan yang signifikan terjadi pada

HDL dan penurunan trigliserida. Selain menggunakan terapi aktifitas fisik, dalam mengontrol kadar kolesterol juga dapat dilakukan dengan cara kontrol stres dan kegiatan spiritual. (Pratiwi Mardiana et al. 2023). Upaya pencegahan dan penanggulangan peningkatan kadar kolesterol pada akseptor KB DMPA(*Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana amalia ialah dengan cara pemberian konseling untuk merubah pola makan berlemak dan aktifitas fisik Akseptor KB DMPA *(Depo Medroxy Progesteron Asetat).*

Dari dasar pemikiran ini, peneliti tertarik untuk melakukan analisis terhadap hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada Akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat*) di PMB Ana Amalia Kabupaten Jember.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat).?*

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Menganalisa hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)*

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan berlemak pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana amalia
2. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)* di PMB Ana amalia
3. Mengidentifikasi kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor DMPA(*Depo Medroxy Progesteron Asetat)*di PMB Ana amalia.
4. Menganalisa hubungan pola makan berlemak dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)*
5. Menganalisa hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)*

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan bagi mahasiswa/i di Politeknik Kesehatan Malang tentang hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat)*.

## 1.5 Praktis

### 1.5.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat).*

### 1.5.2 Bagi Pemerintah

Bagi pemerintah dapat menjadi bahan masukan untuk melakukan monitoring kesehatan bagi masyarakat pengguna kontrasepsi, sehingga kontrasepsi bisa benar-benar menjadi solusi bagi kesehatan reproduksi. Juga sebagai bahan masukan untuk menurunkan angka resiko terjadinya penyakit kardiovasikuler.

### 1.5.3 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk mahasiswa sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi khususnya mengenai hubungan Pola makan berlemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hyperkolesterolemia pada akseptor KB DMPA*(Depo Medroxy Progesteron Asetat).*

## 1.6 Resiko Penelitian

Penelitian ini memiliki resiko fisik bagi subjek penelitian yaitu rasa nyeri saat pengambilan sampel darah, dan jika terjadi infeksi pada tempat penusukan,subjek penelitian akan di rawat di PMB Ana amalia Jl semangka 2 lingkungan Glisat kecamatan patrang kabupaten Jember dan bertanggung jawab atas segala pengobatan.segala resiko penelitian telah di antisipasi dengan persetujuan pada lembar *information for consent*.