

BAB I

PENDAHULUAAN

A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization (WHO, 2021)*, tingginya kadar kolesterol darah menyebabkan sekitar 2,6 juta kematian setiap tahun, atau setara dengan 4,5% dari total kematian global (*World Health Organization, 2021*). Kolesterol yang berlebihan dalam darah merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner, stroke, dan aterosklerosis. Kondisi ini disebut hiperkolesterolemia, yaitu keadaan ketika kadar kolesterol total dalam darah mencapai atau melebihi 200 mg/dL pada orang dewasa berusia di atas 18 tahun (*Indonesia, 2023*). Kolesterol sebenarnya dibutuhkan tubuh untuk membentuk hormon, vitamin D, dan membran sel, namun kadar yang berlebih dapat menyumbat pembuluh darah dan mengganggu sirkulasi darah, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (*Sari et al., 2024*).

Faktor utama penyebab meningkatnya kadar kolesterol darah adalah pola makan yang tidak seimbang. Saat ini banyak yang lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan bergizi seimbang. Konsumsi makanan cepat saji lebih dari 2-3 kali seminggu diketahui meningkatkan risiko hiperkolesterolemia hingga 8,4 kali lebih

tinggi. Makanan cepat saji umumnya mengandung tinggi kalori, lemak jenuh, dan garam, serta rendah serat dan vitamin (Sari *et al.*, 2024).

Laporan Nasional Riskesdas 2018, kadar kolesterol total pada penduduk usia >15 tahun cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu dari 7,2% borderline dan 1,9% tinggi pada usia 15–24 tahun menjadi 29,2% borderline dan 12,6% tinggi pada usia 55–64 tahun. Kadar kolesterol total juga lebih banyak ditemukan pada perempuan, yaitu 24,0% borderline dan 9,9% tinggi, dibandingkan laki-laki sebesar 18,3% borderline dan 5,4% tinggi. Selain itu, konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan gorengan masih tinggi, yaitu 41,7% penduduk mengonsumsi lebih dari satu kali per hari, termasuk pada usia muda seperti kelompok 15–19 tahun sebesar 43,8% dan 20–24 tahun sebesar 41,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan tinggi lemak sejak usia muda dapat menjadi salah satu faktor risiko peningkatan kadar kolesterol darah (dr. Siswanto, MHP. dan Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, 2018)

Hiperkolesterolemia merupakan suatu kelainan metabolisme lipid yang ditandai oleh meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah. Secara klinis, kondisi ini diklasifikasikan ketika kadar kolesterol total melebihi 200 mg/dL, kadar Low-Density Lipoprotein (LDL) berada di atas 160 mg/dL, serta kadar High-Density Lipoprotein (HDL) berada di bawah 40 mg/dL. Peningkatan kolesterol tersebut berkontribusi langsung terhadap risiko berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk aterosklerosis, penyakit arteri koroner, serta komplikasi metabolik lainnya seperti pankreatitis, diabetes,

gangguan fungsi tiroid, penyakit hati, dan gangguan ginjal. Secara etiologis, hiperkolesterolemia dapat dipengaruhi oleh faktor genetik maupun faktor lingkungan. Faktor genetik, seperti kelainan hereditas pada metabolisme lipoprotein, dapat meningkatkan produksi kolesterol oleh hati atau mengurangi kemampuan tubuh dalam mengeliminasi kolesterol dari sirkulasi darah. Di sisi lain, faktor gaya hidup seperti konsumsi makanan tinggi lemak, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok turut memperberat peningkatan kadar kolesterol. Aktivitas fisik yang rendah, apabila disertai asupan energi berlebih, mendorong akumulasi lemak tubuh dan peningkatan kolesterol (Mardiyah *et al.*, 2025).

Kandungan kolesterol yang tinggi dalam makanan cepat saji seperti seblak menjadikannya makanan yang berisiko bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan, terutama bagi kalangan masyarakat yang menjadikannya sebagai makanan harian. Pola makan yang didominasi makanan tinggi lemak jenuh seperti gorengan, daging olahan, dan makanan cepat saji berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kadar kolesterol total (Amna *et al.* 2025).

Masyarakat kini sangat familiar dengan makanan cepat saji, bahkan konsumsi makanan tersebut dapat terjadi hampir setiap hari. Tidak hanya orang dewasa yang mengonsumsinya, tetapi juga anak-anak hingga kelompok lanjut usia. Kelompok remaja usia 15–21 tahun menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap makanan cepat saji. Pola ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, budaya, dan perkembangan

teknologi yang berdampak pada kebiasaan makan, termasuk tingginya konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol (Ericha *et al.*, 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 17–22 November 2025, diperoleh data mengenai jumlah pengunjung di Seblak Prasmanan Mak Arka yang menjadi dasar penentuan populasi dalam penelitian ini. Survei tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa besar minat konsumen terhadap produk yang ditawarkan dan untuk memastikan bahwa data yang digunakan benar-benar mencerminkan keadaan sebenarnya di lapangan. Informasi tentang jumlah pengunjung ini sangat penting karena akan menjadi acuan dalam menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan serta dalam menggambarkan karakteristik konsumen secara lebih akurat. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik mengambil judul tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penikmat Seblak Di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penikmat Seblak Di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Gambaran Kadar Kolesterol Total pada penikmat seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kadar kolesterol total pada penikmat seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.
- b. Diketahui frekuensi konsumsi seblak perminggu pada penikmat di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan, peningkatan kemampuan berpikir, analisis dan mendapatkan pengalaman.

2. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang kadar kolesterol Total yang terdapat di dalam kandungan makanan seblak.

3. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah bagi mahasiswa sebagai bahan referensi agar penelitian ini bisa dikembangkan lagi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

	Judul penelitian	Nama peneliti	Lokasi Penelitian	Waktu Penelitian	Jenis Penelitian	Variabel penelitian	Hasil
1.	Hubungan pola makan terhadap kadar kolestrol pada masyarakat di desa keutapang kecamatan krueng sabee	Nurul Amna,Cut Rahmi Muharrina, Saufa Yarah	Desa Keutapan g, Kecamatan Krueng Sabee	2025	analitik observasi onal	Pola makan, kadar kolesterol , masyarakat, case control Abstract	(p = 0,017 < α = 0,05), dengan Odds Ratio (OR) = 3,205 dan Confidence Interval (CI) 95% (1,317–7,798).
2.	Gambaran Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa Penikmat Seblak di Kampus Stikes Karsa Husada Garut Sugiah	Sugiah, Aceng Ali Awaludin , LiaMar'ati ningsih , M. Hadi Sulhan,Gina Nafsa Mutmaina, Mamay, Astari Nurisani , Meti Rizki Utari ,Dendi Leona	STIKes Karsa Husada Garut	2025	Deskriptif	Kadar Trigliserida dan Hipertrigliserida	sebagian besar responden memiliki kadar trigliserida normal
3.	Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Berpemanis, dan Asupan Serat dengan Kolesterol Darah pada Dewasa Muda	Hesti Permata Sari, Afina Rachma Sulistyaning, Sifa Aulia Wicaksari, Windi Prisria Putri, Elok Widyaningtyas	Purwoket o Utara, Jawa Tengah.	2024	Analitik Observasi onal	Makanan Cepat Saji, Minuman Berpemanis, Asupan Serat, Kolestero l,	kadar kolesterol darah ≥ 200 mg/dl sebanyak 48%. Secara deskriptif, sebanyak 46% responden mengonsumsi makanan cepat saji, 53% g/hari.