

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kolesterol merupakan salah satu jenis lipid yang memiliki peran penting dalam tubuh, antara lain sebagai komponen membran sel dan bahan dasar pembentukan beberapa hormon. Meskipun dibutuhkan oleh tubuh, kadar kolesterol yang terlalu tinggi dalam darah dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular. Kadar kolesterol dalam darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola konsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol dalam jumlah tinggi (Anisa Fitri *et al.*, 2024). Di Indonesia, kadar kolesterol tinggi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Sekitar 28% penduduk Indonesia dilaporkan memiliki kadar kolesterol tinggi. Prevalensi tersebut cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, yaitu sekitar 9,3% pada kelompok usia 25–34 tahun dan 15,5% pada kelompok usia 55–64 tahun. Selain faktor usia, prevalensi kolesterol tinggi juga dilaporkan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, masing-masing sebesar 14,5% dan 8,6% (Arif dan Sandro, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian kadar kolesterol merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskular.

Kadar kolesterol dalam darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang tidak dapat dimodifikasi maupun faktor gaya hidup. Faktor genetik dan usia merupakan faktor yang tidak dapat diubah, sedangkan

pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan status berat badan merupakan beberapa faktor yang dapat dimodifikasi. Pola makan yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan profil lipid. Konsumsi makanan seperti daging merah, organ hewan, kuning telur, serta beberapa jenis makanan laut dalam jumlah tertentu dapat berkontribusi terhadap asupan kolesterol tubuh (Salim dan Dkk., 2022). Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh dalam mengatur dan membersihkan kolesterol dari dalam darah juga dapat mengalami perubahan sehingga kadar kolesterol berpotensi meningkat (Arif dan Sandro, 2025).

Ikan merupakan salah satu sumber pangan yang banyak dikonsumsi masyarakat dan memiliki nilai gizi yang tinggi. Ikan mengandung protein berkualitas tinggi, vitamin, mineral, serta lemak yang dibutuhkan oleh tubuh. Sebagai salah satu bahan pangan hewani, ikan juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang berbeda-beda bergantung pada jenis dan komposisi dagingnya. Di sisi lain, beberapa jenis ikan laut memiliki kandungan asam lemak tidak jenuh, termasuk asam lemak omega-3 yang terdiri atas *Eicosapentaenoic Acid* (EPA) dan *Docosahexaenoic Acid* (DHA), yang memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan (Jacobs *et al.*, 2019).

Bengkulu merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki wilayah pesisir dan sumber daya perikanan yang cukup besar. Provinsi Bengkulu memiliki luas perairan laut sekitar 14.929,54 km² dan garis

pantai sepanjang 525 km (Suidah, 2023). Salah satu kawasan penting dalam aktivitas perikanan di Kota Bengkulu adalah Pelabuhan Perikanan Pantai Pulau Baai yang memiliki luas area sekitar 50.000 m². Keberadaan kawasan pesisir dan aktivitas perikanan tersebut menjadikan ikan laut sebagai salah satu sumber pangan yang relatif mudah diperoleh dan dikonsumsi oleh masyarakat sekitar (Nurlaela, 2023).

Kelurahan Sumber Jaya, Kota Bengkulu, merupakan salah satu wilayah yang berada di sekitar kawasan Pulau Baai. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, sebagian masyarakat di wilayah tersebut bekerja sebagai nelayan dan penjual ikan laut. Hasil tangkapan dari aktivitas melaut maupun ikan yang tidak habis terjual sering kali dikonsumsi oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat di wilayah ini memiliki paparan konsumsi ikan laut yang relatif sering dibandingkan masyarakat yang tidak tinggal di kawasan pesisir atau tidak bekerja pada sektor perikanan.

Jenis ikan laut yang banyak dikonsumsi masyarakat di Bengkulu antara lain ikan dencis, ikan kakap merah, dan ikan tuna. Ikan dencis merupakan salah satu sumber asam lemak omega-3, khususnya EPA dan DHA. Kandungan EPA dan DHA pada ikan memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, termasuk mendukung fungsi kardiovaskular. Ikan kakap merah juga memiliki komposisi asam lemak yang terdiri atas asam lemak jenuh (*Saturated Fatty Acid*/SFA), asam lemak tak jenuh tunggal

(*Monounsaturated Fatty Acid/MUFA*), dan asam lemak tak jenuh ganda (*Polyunsaturated Fatty Acid/PUFA*) (Jacoeb *et al.*, 2019). Ikan tuna memiliki kandungan asam lemak seperti DHA, EPA, DPA, serta asam oleat yang merupakan bagian dari kelompok asam lemak tidak jenuh (Chamorro *et al.*, 2024). Meskipun ikan laut memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat, konsumsi ikan tetap perlu memperhatikan jenis, jumlah, dan cara pengolahannya. Kandungan lemak dan kolesterol pada ikan berbeda-beda berdasarkan jenis ikan. Selain itu, proses pengolahan dapat memengaruhi komposisi lemak pada ikan. Pengolahan dengan cara menggoreng menggunakan minyak pada suhu tinggi dapat menyebabkan perubahan kualitas lemak dan berpotensi mengurangi kandungan asam lemak tidak jenuh seperti EPA dan DHA. Penggunaan minyak goreng secara berulang juga dapat memengaruhi kualitas lemak pada makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, pola konsumsi ikan masyarakat tidak hanya berkaitan dengan jenis ikan yang dikonsumsi, tetapi juga cara pengolahannya (Tan, 2023).

Kadar kolesterol darah pada seseorang pada dasarnya tidak hanya ditentukan oleh jumlah kolesterol yang dikonsumsi secara langsung melalui makanan. Asupan lemak jenuh juga memiliki peranan penting dalam memengaruhi kadar kolesterol darah. Dengan demikian, meskipun ikan laut dikenal sebagai sumber protein dan asam lemak tidak jenuh yang bermanfaat, pola konsumsi secara keseluruhan tetap perlu diperhatikan (Arifin Zamzamy *et al.*, 2024). Pemeriksaan kadar kolesterol total dapat

menjadi salah satu cara untuk memperoleh gambaran kondisi profil lipid masyarakat yang memiliki kebiasaan konsumsi ikan laut.

Penelitian yang dilakukan oleh Arifin Zamzamy *et al.*, (2024) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi ikan laut dengan kadar kolesterol pada nelayan di Desa Temberu Timur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi ikan laut merupakan salah satu aspek yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada masyarakat yang tinggal dan bekerja di kawasan pesisir. Namun, karakteristik pola konsumsi, jenis ikan yang dikonsumsi, cara pengolahan makanan, serta kondisi masyarakat di setiap wilayah dapat berbeda sehingga diperlukan penelitian pada populasi yang berbeda.

Berdasarkan hasil survei awal, masyarakat Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu, khususnya masyarakat yang bekerja sebagai nelayan dan penjual ikan, memiliki akses yang mudah terhadap ikan laut dan menjadikannya sebagai salah satu sumber pangan sehari-hari. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk mengetahui bagaimana gambaran kadar kolesterol total pada masyarakat yang mengonsumsi ikan laut di wilayah tersebut. Pemeriksaan kadar kolesterol total juga dapat memberikan informasi awal mengenai kondisi kesehatan masyarakat serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pola konsumsi makanan yang seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa ikan laut memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh, tetapi beberapa

jenis ikan juga mengandung kolesterol dan cara pengolahan serta pola konsumsi dapat memengaruhi asupan lemak. Di sisi lain, masyarakat Kelurahan Sumber Jaya memiliki karakteristik sebagai masyarakat pesisir dengan aktivitas nelayan dan konsumsi ikan laut yang cukup tinggi

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu, bagaimana gambaran kadar kolestrol total yang mengonsumsi ikan laut pada masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui gambaran kadar kolestrol total yang mengonsumsi ikan laut pada masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kadar kolesterol total berdasarkan usia responden yang mengonsumsi ikan laut pada masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kadar kolesterol total berdasarkan kebiasaan merokok pada responden yang mengonsumsi ikan laut.
- c. Diketahui distribusi frekuensi kadar kolestrol total berdasarkan tingkat konsumsi ikan laut.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat tentang pengaruh konsumsi ikan laut terhadap kadar kolestrol total dalam darah.

2. Bagi Instansi

Sebagai referensi bagi institusi untuk mengembangkan ilmu tentang gambaran kadar kolestrol total yang mengonsumsi ikan laut pada masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Lokasi dan Waktu Penelitian	Jenis Penelitian	Variabel Penelitian
1.	Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Nelayan Di Desa Temberu Timur	Arifin Zamzamy, Moch Tunjung Sari, Ellies M Widyastuti, Rahma Rahmawati, Rinza Budiman, Waras	Desa Temberu Timur tahun 2024.	Observasi onal analitik, dengan menggunakan <i>Cross Sectional</i> dan menggunakan uji <i>Chi Square</i>	Jenis kelamin, frekuensi pendidikan, frekuensi usia, frekuensi lama kerja, riwayat, keturunan, kebiasaan mengonsumsi ikan laut, dan kadar kolesterol pada nelayan.
2.	Kandungan Asam Lemak Dan Komsumsi Kakap Merah (lutjanus bohar) setelah pengukusan	Jacob, Agoes mardiono Nurjanah, Saraswati, Aninta	Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Institut Perikanan Bogor tahun 2019	kolesterol dengan metode Lieberman n-Burchard	Ukuran dan bobot rata-rata ikan kakap merah, Kandungan asam lemak daging ikan kakap merah dan nila dan Kandungan kolesterol berbagai jenis bahan pangan Jenis.
3.	Hubungan Pola Konsumsi Ikan Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara Ranting Banyuanyar	Aurulia Banuar Anggarian ti1,Setyani ngrum Rahmawaty2,Elida Soviana3	Lansia Di Posyandu Aisyiyah Cabang Solo Utara Ranting Banyuanyar 2016.	Penelitian <i>Observational</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Karakteristik responden, pola konsumsi ikan, gambaran kadar kolesterol berdasarkan jenis konsumsi ikan, frekuensi konsumsi ikan <i>Oily Fish</i> , dan Jenis konsumsi ikan.