

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Salah satu jenis lemak di dalam tubuh yang beredar dalam darah dan berbagai organ tubuh adalah trigliserida. Trigliserida merupakan ester alkohol gliserol dan asam lemak yang terdiri dari tiga molekul asam lemak yaitu lemak jenuh, lemak tidak jenuh dan lemak tidak jenuh ganda. Trigliserida berfungsi untuk menyediakan energi dalam proses metabolik, sebagian kecil trigliserida digunakan tubuh untuk membentuk membran sel. Trigliserida merupakan lemak yang terbentuk dari makanan, trigliserida dibentuk di dalam hati yang disimpan sebagai lemak di bawah kulit dan di organ-organ lain¹. Kadar trigliserida yang tinggi dapat terjadi karena asupan kalori yang tinggi². Sedangkan kadar trigliserida yang tinggi dapat memicu terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang hingga saat ini masih sulit untuk diatasi. PTM patut diwaspadai karena merupakan penyebab kematian tertinggi menurut WHO. Salah satu PTM yang termasuk dalam 10 penyebab kematian terbanyak di dunia yaitu adalah penyakit jantung³. Penyakit jantung yang sering ditemui pada orang dewasa yaitu penyakit jantung koroner dan gagal jantung⁴.

Penyakit jantung tersebut disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya yaitu, gaya hidup yang tidak sehat seperti jarang berolahraga, kurang aktivitas

fisik, merokok, pola makan dan kebiasaan makan yang tidak sehat serta faktor genetik. Faktor tersebut dapat mengakibatkan kadar profil lipid (kolesterol total, LDL, HDL dan trigliserida) dalam darah menjadi tidak normal sehingga menyebabkan terjadinya penyakit jantung. Diantara beberapa faktor tersebut, ada faktor risiko yang dapat diubah untuk mengurangi angka terjadinya penyakit jantung. Kemenkes RI melalui berbagai programnya menghimbau masyarakat untuk melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga gaya hidup sehat, menjaga kebiasaan makan serta pola makan yang sehat untuk mengurangi terjadinya penyakit jantung⁴.

Kejadian penyakit jantung dan gagal jantung tidak lepas dari kebiasaan makan masyarakat. Menurut Riskesdas pada tahun 2013 proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berisiko (berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari) yaitu 40,7%. Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten (48,8%). Hal tersebut secara tidak langsung menunjukkan bahwa masyarakat berisiko terkena penyakit jantung karena asupan makan yang tidak baik dapat memicu tingginya profil lipid⁴.

Asupan makan dan kadar trigliserida merupakan salah satu indikator kondisi kesehatan manusia. Apabila asupan makan dan kadar trigliserida dalam tubuh baik maka kondisi kesehatan dapat dikatakan dalam keadaan baik. Kondisi tubuh yang baik atau sehat tentu sangat berpengaruh pada kinerja yang dilakukan.

Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dituntut untuk profesional dalam menjalankan tugasnya. Agar dapat menjalankan tugas dengan profesional, karyawan membutuhkan kondisi tubuh yang sehat. Kondisi tubuh yang sehat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu asupan makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa 8,3% karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta memiliki asupan energi lebih. Karyawan yang memiliki asupan protein berlebih yaitu sebanyak 33,3%. Kemudian untuk karyawan yang memiliki asupan lemak berlebih yaitu 8,3%. Selain itu, diketahui bahwa 11,1% karyawan memiliki asupan karbohidrat yang lebih⁵.

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan berlemak dapat memicu tingginya kadar trigliserida, sedangkan kadar trigliserida yang tinggi dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit jantung. Oleh karena itu, penelitian hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta perlu dilakukan.

B. Rumusan masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara asupan energi dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara asupan protein dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?
4. Apakah terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan khusus:

- a. Mengetahui asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- b. Mengetahui hubungan antara asupan energi dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- c. Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- d. Mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- e. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat terhadap kadar trigliserida.

2. Bagi Peneliti

Mengembangkan keterampilan, wawasan dan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku perkuliahan terutama dalam melaksanakan penelitian bidang gizi klinik yang bersifat terapan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dengan judul “Hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kadar trigliserida karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” ini merupakan penelitian di bidang gizi klinik, karena meneliti tentang asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat serta kaitannya dengan trigliserida responden. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data trigliserida, karakteristik individu, dan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat responden.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, Lemak dan Trigliserida dengan Kadar Trigliserida Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” belum pernah dilakukan dilingkup Poltekkes

Kemenkes Yogyakarta Jurusan Gizi, namun ada penelitian yang hampir sama yaitu:

- a. Khasanah. (2017). Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Dan Lemak dengan Kadar Trigliserida pada Pesenam Aerobik Wanita. Perbedaan dengan penelitian tersebut terdapat pada variabel bebas yaitu asupan karbohidrat dan lemak, selain itu juga terdapat perbedaan pada subjek penelitian yaitu pada pesenam aerobik wanita. Hasil penelitian menunjukkan 53,3% responden memiliki asupan karbohidrat dan lemak tinggi. Responden yang mempunyai kadar trigliserida tinggi sebanyak 20%. Responden yang mempunyai asupan karbohidrat dan lemak tinggi dan kadar trigliserida tinggi sebesar 28% (4 orang) dan responden yang mempunyai asupan karbohidrat dan lemak cukup dan memiliki kadar trigliserida tinggi sebesar 12.5% (2 orang). Hasil uji fisher's exact test menunjukkan bahwa nilai p yaitu 0,261 yang artinya hubungan antara asupan karbohidrat dan lemak terhadap kadar trigliserida tidak bermakna.
- b. Hidayati. (2017). Hubungan Asupan Lemak dengan Kadar Trigliserida dan Indeks Massa Tubuh Sivitas Akademika UNY. Perbedaan dengan penelitian tersebut terdapat pada variabel bebas dan variabel terikat yaitu asupan lemak dan kadar trigliserida serta indeks massa tubuh. Metode penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Sivitas Akademika UNY. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner, pengukuran

tinggi badan dan berat badan, asupan lemak menggunakan *food record* (3x24 jam) yang diolah dengan menggunakan program Nutri Survey 2007, dan pemeriksaan kadar trigliserida dengan *easy touch*. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis statistik menggunakan uji korelasi Gamma dan Somers'd dengan program SPSS 16.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mempunyai asupan lemak berlebih sebanyak 65,7%, kadar trigliserida normal sebanyak 74,3% dan IMT dengan kategori normal sebanyak 42,9%. Responden yang memiliki asupan lemak tinggi dengan kadar trigliserida tinggi sebanyak 20% dan asupan lemak cukup dengan kadar trigliserida tinggi yaitu 5,7%. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kadar trigliserida dan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan indeks massa tubuh. Faktor lain yang mempengaruhi kadar trigliserida dan IMT adalah umur, pendidikan, riwayat penyakit, aktivitas dan perilaku kesehatan.

- c. Siahaan, G., Nainggolan, E., Lestrina, D., 2015. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Trigliserida dan Kadar Glukosa Darah pada Vegetarian Perbedaan dengan penelitian tersebut terdapat pada variabel bebas yaitu asupan zat gizi, selain itu terdapat pula pada variabel terikat yaitu kadar trigliserida dan kadar glukosa darah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 49 orang penganut vegetarian di Maha Vihara Maitreya pada tanggal 26 Oktober 2013, terdapat sekitar 32% mempunyai kadar kolesterol darah di atas normal. Adapun tujuan

penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi, karbohidrat, dan serat dengan kadar trigliserida dan glukosa darah (KGD) pada komunitas vegetarian IVS di Maha Vihara Maitreya Cemara Asri Medan tahun 2014. Metode Penelitian ini bersifat Observasional dengan desain *cross sectional*. Penentuan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, sedangkan untuk menganalisis data dilakukan uji Korelasi Pearson. Dengan mengambil kesimpulan, jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan energi, karbohidrat, dan serat dengan kadar trigliserida dan glukosa darah (KGD) sampel komunitas vegetarian, dimana hubungan tersebut memiliki keeratan pada tingkat sedang dan kuat.