

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia menurut Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2019, selama kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase penduduk lansia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia awal atau pralansia (45-59 tahun) sebanyak 17,16%, lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 6,12%, lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 2,66%, lansia tua (80+) sebanyak 0,82%. (BPS, 2020).

Mengingat semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, maka pengembangan di bidang pelayanan lansia perlu mempertimbangkan kebutuhan lansia seiring dengan menurunnya metabolisme tubuh. Perubahan komposisi tubuh akibat menua menyebabkan penurunan massa tanpa lemak dan massa tulang, sedangkan massa lemak tubuh meningkat perubahan tersebut karena aktifitas beberapa jenis hormon yang mengatur metabolisme menurun. Penurunan beberapa jenis hormon ini menyebabkan penurunan masa tanpa lemak sedangkan peningkatan aktifitas hormon lainnya meningkatkan masa lemak. Semakin tua seseorang makin banyak menderita obesitas atau persentase lemak tubuh naik. Aktifitas fisik yang menurun pada orang lanjut usia juga akan menambah resiko meningkatnya kadar kolesterol dalam tubuh (Putri, *et.al.*, 2016).

Makanan yang mengandung banyak lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah. Selama pemasukan kolesterol masih seimbang dengan kebutuhan, tubuh akan tetap sehat. Tetapi, bila makan makanan yang mengandung banyak lemak dan kaya kolesterol dalam jumlah yang berlebihan, maka dapat meningkatkan kadar kolesterol darah sampai di atas angka normal. Kelebihan tersebut bereaksi dengan zat-zat lain dan mengendap dalam pembuluh darah arteri sehingga menyebabkan penyempitan dan

pengerasan yang dikenal sebagai *atherosclerosis*. Penyempitan dan pengerasan ini dapat menyebabkan berkurangnya suplai darah ke otot jantung sehingga timbul sakit atau nyeri dada yang disebut angina dan dapat menjurus ke serangan jantung. Di sinilah kolesterol berperan negatif bagi kesehatan karena kadar kolesterol yang abnormal menjadi faktor risiko utama penyakit (Ekanto, *et.al.*, 2015).

Tingginya kadar kolesterol adalah faktor risiko utama penyebab penyakit jantung. Kelebihan kolesterol akan bereaksi dengan zat-zat lain dan mengendap dalam pembuluh darah arteri pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya aterosklerosis sehingga mengganggu proses sirkulasi darah ke jantung dan stroke. Bila kondisi ini terus berlanjut maka timbul serangan jantung. Kadar kolesterol tinggi akan menyebabkan terjadinya endapan lemak kemudian menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (aterosklerosis). Jika kedua proses tersebut terjadi, pembuluh darah arteri menjadi sangat keras dan kehilangan kelenturannya sehingga pecah. Pecahnya pembuluh darah arteri akan membawa permukaan endapan (*plaque*) kasar membentuk trombus di dalam pembuluh darah yang sewaktu-waktu akan tersumbat sehingga menyebabkan penyakit jantung, stroke, ginjal, hati, dan sebagainya (Astari, *et.al.*, 2018).

Data dari Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) menunjukkan bahwa dari jumlah total penderita stroke di Indonesia, sekitar 2,5 persen atau 250 ribu orang meninggal dunia dan sisanya cacat ringan maupun berat. Pada 2020 mendatang diperkirakan 7,6 juta orang akan meninggal karena stroke. Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 1,5% dimana jumlahnya meningkat seiring dengan bertambahnya umur (Perkeni, 2015).

Kadar kolesterol yang tinggi banyak diderita oleh para lansia itu dikarenakan karena faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, sehingga kolesterol di dalam tubuh akan menumpuk di hati. Pada usia yang semakin tua kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi dari pada kadar kolesterol pada usia muda, hal ini dikarenakan semakin tua seseorang

aktifitas reseptor semakin berkurang. Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengaturan peredaran kolesterol di dalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal (Putri, *et.al.*, 2016)

Tingginya kadar lemak darah bisa diatasi dengan diet (mengatur pola makan yang sehat dan seimbang) dan olahraga. Namun usaha ini membutuhkan waktu yang lama sehingga mengonsumsi obat penurun lemak darah/hipolipidemic akhirnya dipertimbangkan. Tiap obat mengandung bahan kimia dan mempunyai efek samping. Obat hipolipidemic golongan resin pengikat asam empedu mempunyai efek samping nyeri ulu hati, kembung, mual, muntah, diare dan sembelit. Obat hipolipidemic golongan asam nikotinat (niasin) mempunyai efek samping pelebaran pembuluh darah kulit yaitu kulit menjadi merah dan terasa panas (*flushing*), sakit kepala, berdebar, gatal di kulit, meningkatnya kadar glukosa darah dan meningkatnya kadar asam urat darah. Sedangkan efek samping obat hipolipidemic golongan asam fibrat yaitu mual, diare, kembung, nyeri perut, nyeri otot, pruritus dan ruam kulit. Obat yang paling aman adalah obat yang berasal dari alam. Salah satunya adalah teh hijau (Ekanto, *et.al.*, 2015).

Teh hijau merupakan salah bahan kajian sangat menarik karena manfaatnya yang sangat penting untuk penyembuhan berbagai macam penyakit. Senyawa kimia teh hijau umumnya adalah katekin, galokatekin, flavanol, polifenol sederhana maupun tannin. Senyawa aktif dalam teh yang berperan sebagai antioksidan adalah polifenol. Senyawa polifenol yang berperan sebagai antioksidan banyak ditemukan pada tumbuh tumbuhan. Polifenol dalam tumbuhan teresterifikasi dengan glukosa, dan glikosida atau berupa aglikon bebas (Analuddin, *et.al.*, 2018).

Teh hijau memiliki kandungan polifenol tertinggi dan mempunyai aktifitas biokimia, seperti menghambat mutasi bakteri, menghambat aktivitas HIV, antikarang gigi, antivirus, mencegah pengaruh kanker, menangkap radikal bebas, dan menghambat oksidasi kolesterol jahat (LDL) (Astari, *et.al.*, 2018).

Polyphenol yang terkandung dalam teh hijau sebagai antioksidan membantu kerja enzim superoxide dismutase (SOD), yang dapat

menyingkirkan radikal bebas, sehingga akan dapat menyebabkan penurunan LDL, mencegah tekanan darah tinggi, dan mengurangi resiko kanker. Teh hijau mengandung antioksidan 6x lebih potensial dibanding teh hitam (Sriyono & Proboningsih, 2012).

Teh hijau diproduksi dari daun teh yang diuapkan dan dikeringkan tanpa proses fermentasi sehingga kandungan antioksidannya lebih besar dari teh lainnya. Teh hijau memiliki antioksidan alami yang disebut polifenol. Senyawa polifenol terdiri dari beberapa sub kelas di antaranya katekin dan flavonoid. Flavonoid dalam teh membantu menjaga kelenturan pembuluh darah, mencegah dan mengobati pengentalan darah, dan mencegah oksidasi kolesterol LDL (Ekanto, *et.al.*, 2015).

Manfaat teh hijau untuk menurunkan kadar kolesterol belum banyak diketahui oleh masyarakat. Oleh karena itu perlu diberikan pendidikan kesehatan bagi masyarakat mengenai manfaat teh hijau dalam menurunkan kadar kolesterol. Adapun media promosi kesehatan yang dipilih adalah poster. Pemilihan poster sebagai media promosi kesehatan karena mudah dibuat, menarik perhatian, disertai gambar warna yang mudah dalam penyampaian pesan.

Penyampaian pesan lebih mudah melalui gambar karena mengkombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata kata untuk dapat menarik perhatiandan mengkomunikasikan pesan secara tingkat. Manfaat poster adalah: (1) sebagai penggerak perhatian : (2) sebagai petunjuk: (3) sebagai peringatan, pengalaman kreatif: (4) untuk kampanye kesehatan . Poster mempunyai keuntungan dalam menarik orang yang mempunyai minat khusus, karena poster dapat menyampaikan atau menyajikan pokok dari suatu permasalahan. (Sumartono dan Astuti, 2018).

Berdasarkan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “Poster Sebagai Media Untuk Mempromosikan Manfaat Pemberian Ekstrak Teh Hijau Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia Awal”. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah mendiskripsikan pembuatan media poster tentang manfaat pemberian ekstrak teh hijau terhadap kadar kolesterol.

pada lansia awal. Manfaat penelitian bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan penulis tentang manfaat media poster pemberian ekstrak teh hijau terhadap kadar kolesterol pada lansia awal. Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai tambah pengetahuan dalam penanganan tingginya kadar kolesterol pada lansia awal yang dapat diupayakan melalui terapi non farmakologis berupa pemberian ekstrak teh hijau.