

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).

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun, baik pria maupun wanita lansia bukanlah suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi secara global (Sitanggang et al., 2021). Menurut WHO di asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, pada tahun 2050 diperkirakan akan meningkat mencapai 2 miliar (Kemenkes, 2019). Committee on Aging melaporkan populasi lansia diperkirakan mencapai 400 juta, sekitar 30% dari total populasi (Fadhilah et al., 2022).

Menurut World Health (WHO) penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 11,34% pada tahun 2020 atau 28,8 juta orang. Menurut (Ramli & Fadhillah, 2020). Lansia memiliki berbagai masalah kesehatan sebagai efek dari kemunduran fisik salah satu masalah yang sering kali diderita lansia diantaranya penyakit Hiperkolesterol, jika Hiperkolesterol ini tidak dapat dikendalikan akan sangat berbahaya dan memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung, penurunan organ secara sistematis, seperti penurunan fungsi ginjal, strok,diabetes melitus, dan lain sebagainya (Fatimah & Utami, 2021). Penyakit tidak menular (PTM) merupakan suatu kondisi kesehatan yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya.(Dwi Rahayu, 2021).

Penyakit tidak menular muncul dari kombinasi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat di modifikasi. Faktor resiko yang dapat di

modifikasi oleh individu adalah usia, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor risiko yang dapat di modifikasi adalah faktor yang dapat diubah melalui kesadaran individu itu sendiri dan intervensi sosial.(Sudayasa, Rahman, & Eso, 2020).

Seiring dengan berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi gaya hidup manusia juga mengalami perubahan yang cepat dari budaya tradisional menuju moderen,perubahan tersebut juga membawa perubahan pola penyakit yang ada, terutama penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang, gaya hidup buruk dan tidak sehat dapat mengakibatkan munculnya beberapa penyakit seperti, jantung coroner, obesitas dan diabetes melitus, salah satu dari penyebab jantung coroner ini adalah kadar kolestrol yang tinggi yaitu hiperkolesterol Penyakit tidak menular ini menyebabkan 41 juta orang meninggal setiap tahunnya atau setara dengan 71 % kematian di dunia (Wahyuni, et al,2020).

Istilah tentang lemak sangat beragam sekali, mulai dari kolesterol total, HDL, LDL, trigliserida, omega-3, omega-6, lemak jenuh dan tak jenuh, lemak juga memiliki golongan yaitu lemak baik dan lemak jahat, lemak (lipida) adalah bahan kimia yang berbentuk padat seperti lilin, bahan ini tidak dapat larut dalam air dan juga tidak bisa bercampur dengan air. (Hans Tandra, et al,2021).

Kolestrol merupakan salah satu dari macam -macam lemak, kolestrol bisa kita temui di mana- mana, termasuk di seluruh sel dan jaringan tubuh manusia, kolestro ini beredar melewati semua pembuluh darah, jika kadarnya di dalam darah berlebihan, kolestrol bisa menempel pada dinding pembuluh darah, pengangkutan makanan dan oksigen di dalam darah menjadi terhalang sehingga fungsi organ tubuh yang lain akan terganggu, penyumbatan pembuluh darah di jantung dapat menyebabkan penyakit jantung coroner, sementara penyumbatan pembuluh darah di otak akan berakibat stroke. (Hans Tandra, et al,2021).

Hiperkolesterolemia adalah gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah melebihi nilai normal. Nilai normal kadar kolesterol total adalah < 200 mg/dl (National Cholesterol Education Program, 2022). Proporsi hiperkolesterolemia di Indonesia pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 38,2% dan sedikit menurun pada kelompok usia di atas 75 tahun (32,9%) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2022).

Terdapat dua sumber kolesterol. Kolesterol endogen yang dibuat oleh sel tubuh terutama hepatosit dan kolesterol eksogen yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kolesterol total menunjukkan kadar gabungan dari Low Density Lipoprotein (LDL), High Density Lipoprotein (HDL), dan trigliserida. Sebagian besar kolesterol plasma total terdiri dari LDL (75%). Jenis kolesterol ini berperan mengedarkan kolesterol dari hepar ke sel tubuh antara lain sel otot, jantung dan otak.

LDL dapat menempel pada dinding pembuluh darah. Akumulasi lipoprotein ini akan mempersempit lumen pembuluh darah dan membentuk plak sehingga meningkatkan risiko penyakit, termasuk jantung koroner, hipertensi dan stroke (Graha, 2020). Pasien dengan hiperkolesterolemia gejala yang sering ditemui yaitu sering mengeluh pusing di kepala bagian belakang, tengkuk dan pundak terasa pegal, kesemutan di tangan dan kaki bahkan ada yang mengeluhkan dada sebelah kiri terasa nyeri seperti tertusuk. Jika hiperkolesterolemia ini dibiarkan begitu saja, akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. (Supriani et al., 2019).

Kolesterol yang diproduksi oleh tubuh terdiri dari 2 jenis, yaitu kolesterol HDL (High Density Lipoprotein) yang bisa disebut dengan kolesterol baik dan kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) disebut dengan kolesterol jahat. Kolesterol LDL akan menumpuk pada dinding pembuluh darah arteri koroner yang menyebabkan penyumbatan, karena itu LDL disebut sebagai kolesterol jahat. (Sari, 2021).

Pada hiperkolesterol terjadi peningkatan kadar LDL, Trigliserida dan kolesterol total. Kadar LDL normal kurang dari 100 mg/dl, kadar trigliserida normal kurang dari 150 mg/dl, kadar kolesterol total normal kurang dari 200 mg/dl. Peningkatan kolesterol terbukti mengubah struktur pembuluh darah yang mengakibatkan gangguan fungsi endotel sehingga menyebabkan lesi, plak, oklusi, dan emboli. (Ramadhon, Sakaganta, & Sukohar, 2021) Kadar kolesterol tinggi didalam darah mempunyai peran penting dalam proses aterosklerosis yang selanjutnya akan menyebabkan kelainan kardiovaskuler. pada dasarnya kolesterol jahat dalam tubuh yang dapat diturunkan dan dicegah sebelum beranjak menjadi kolesterol jahat dalam tubuh yang dapat memunculkan penyakit.

Dampak meningkatnya kolesterol dalam tubuh yang dapat memicu komplikasi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke.(Kusumaningsih, 2021) Menurut World Health Organization 2018, prevalensi global hiperkolesterol pada orang dewasa yaitu 37% untuk pria dan 40% untuk perempuan. Prevalensi peningkatan total kolesterol tertinggi yaitu di wilayah Eropa Barat sekitar 54% untuk kedua jenis kelamin, diikuti oleh wilayah Amerika 48% untuk kedua jenis kelamin dan 30% untuk kedua jenis kelamin di wilayah Asia Tenggara.

Angka prevalensi hiperkolesterol di Indonesia tahun 2018 tertinggi pada usia ≥ 25 tahun (36%) dan perempuan (38,2%).(Puspitaningrum, 2021) Prevalensi penyakit jantung di Aceh berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur diperkirakan prevalensinya terus meningkat. Berdasarkan parameter kimia klinis yang diperiksa pada Riskesdas 2018 meliputi pemeriksaan kadar kolesterol total, HDL, LDL, dan trigliserida, pada penduduk dengan semua umur sebesar 1,6% atau sebanyak 20.244 orang.(Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In: Kemenkes RI; 2018, n.d.).

Penanganan hiperkolesterol terbagi dua yaitu, terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan hiperkolesterolemia secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti statin, asam fibrat, probucol dan niacin.(Sari, 2021) Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan pengobatan herbal atau yang dikenal dengan istilah herbal medicine, yaitu pengobatan dengan menggunakan obat-obatan herbal (bahan alam, seperti tanaman obat di antaranya Green Tea).(Luthfi, 2020).

Saat ini masyarakat Asia termasuk Indonesia mempercayai bahwa Green Tea mengandung zat yang berguna untuk pencegahan dan penyembuhan berbagai jenis penyakit antara lain sebagai antikarsinogenik, antimetastatik, antioksidatif, antihipertensi, antihiperkolesterolemia, antikaries gigi, antibakterial, dan imunomodulator atau antialergi.(Luthfi, 2020). Green tea merupakan teh alami karena tidak mengalami proses fermentasi sehingga zat-zat yang terdapat di dalam Green tea belum mengalami proses perubahan. Selain itu,

Green tea juga sangat mudah ditemukan dan umum di gunakan sebagai minuman sehari hari. Kandungan Green tea yang paling utama adalah

epigallocatechin-3-gallate (EGCG) yang merupakan bahan bioaktif yang menekan patogenis beberapa penyakit kronis khususnya penyakit kardiovaskular. Green tea juga memiliki efek farmakologis antara lain dapat menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, trigliserida, serta glukosa darah. (Tamon, Tiho, & Kaligis, 2021).

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), hiperkolesterol didefinisikan sebagai kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan maupun penurunan fraksi lipid dalam plasma, dapat dibedakan menjadi primer dan sekunder. Kondisi ini adalah salah satu faktor risiko penyebab 18% penyakit kardiovaskular dan 56% penyakit jantung iskemik di seluruh dunia. Salah satu studi menyatakan bahwa penyakit penyebab kematian tertinggi di Indonesia adalah penyakit jantung iskemik. Penanganan kasus hiperkolesterol memerlukan terapi yang baik dan juga dapat menggunakan pengobatan herbal.

Pengobatan herbal sudah menjadi pilihan bagi banyak orang dalam mengatasi berbagai macam penyakit. Konsumsi Green Tea adalah salah satu cara herbal dalam mengatasi penyakit kardiovaskular. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa konsumsi Green Tea dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler. International Tea Committee menyatakan bahwa penduduk Indonesia mengonsumsi Green Tea terbanyak ke-empat di dunia. Green Tea (*Camellia sinensis*) merupakan jenis teh yang sangat kaya akan senyawa antioksidan karena cara budidayanya yang tradisional.

Green Tea (*Camellia sinensis*), yang berasal dari Jepang, umumnya dianggap sangat bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan besar polifenol, asam amino (terutama tanin) dan kafein berpotensi meningkatkan sifat antioksidannya. Polifenol juga dapat meningkatkan metabolisme dan homeostatis kadar lemak dalam darah melalui mekanisme potensial aksi dari sistem pencernaan (Jakubczyk et al., 2020). Berdasarkan penelitian Huang et al (2019) konsumsi Green Tea yang rutin dapat menurunkan kadar kolesterol. Hal ini terlihat pada penelitian dari WHO, yang menunjukkan adanya penurunan kadar LDL sekaligus peningkatan aktivitas antioksidan pada profil plasma darah.

Studi penelitian oleh Hardani dan Lestariana mendapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Green Tea terhadap kadar LDL. Menurut Bahorun, et al.,

pemberian Green Tea dapat menurunkan total lemak tubuh (menurunkan kadar LDL, trigliserida) secara signifikan. Studi mengenai Green Tea lebih banyak menggali tentang efek Green Tea terhadap kolesterol total dan trigliserida, sedangkan studi yang membahas mengenai pengaruh Green Tea terhadap kadar LDL belum banyak dilakukan.

Media Video dipilih karena Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai “Edukasi Pemberian Minuman Green Tea Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol melalui media video”. Adapun luaran dalam penelitian ini adalah media video. Video terbukti menjadi alternative pilihan dengan keterbatasan di lapangan, sedangkan kelebihan media video yang mampu menarik minat dan motivasi, meningkatkan perhatian, meningkatkan partisipasi, mengundang pemikiran juga pembahasan. Media video dapat mempengaruhi kestabilan sikap dan membuka peluang terjadinya perubahan sikap yang diinginkan, sesuai dengan karakteristik lansia, mudah diakses, sesuai dengan sarana pendukung, dapat digunakan tanpa/dengan hadirnya petugas dan dapat digunakan dalam kelompok besar, kecil dan perorangan, menggemari menonton dibandingkan media lainnya sesuai hasil eksplorasi jurnal (Patnawati et al., 2023).

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah bagi penulis media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan penulis mengenai Edukasi Pemberian Minuman Green Tea Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol melalui media video. Bagi masyarakat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan sebagai sumber informasi terutama bagi remaja putri yang mengalami datang bulan sehingga dapat menjadi gaya hidup sehat, dapat mengetahui dan dapat diterapkan Edukasi Pemberian Minuman Green Tea Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol melalui media video dan bagi tenaga kesehatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan media pendidikan kesehatan.

