

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global (WHO, 2018). Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 di seluruh dunia diperkirakan 17,9 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular. Salah satu faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit kardiovaskular adalah kadar lipida darah yang abnormal, seperti peningkatan kadar kolesterol total. Dislipidemia dapat menyebabkan aterosklerosis yang menghambat aliran darah dan meningkatkan risiko angina pektoris dan infark miokard. Kadar kolesterol LDL yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular aterosklerotik melalui akumulasi kolesterol dan pembentukan plak pada dinding pembuluh darah (Su *et al.*, 2021; WHO, 2020).

Paparan kumulatif arteri terhadap kolesterol LDL selama waktu yang lama merupakan penentu utama inisiasi dan progresi penyakit aterosklerosis. Plak aterosklerotik yang mengalami fibrosis dan kalsifikasi secara progresif tidak hanya menyempitkan lumen arteri, tetapi juga berkontribusi terhadap penebalan dan pengerasan dinding pembuluh darah atau arteriosklerosis, yang menurunkan elastisitas arteri, meningkatkan kekakuan vaskular. Iskemia yang terjadi pada arteri karotis maupun pembuluh darah serebral dapat mengganggu aliran darah ke otak sehingga memicu terjadinya stroke iskemik dan serangan iskemik transien. (Libby *et al.*, 2019; Mitchell dan Powell, 2020)

Prevalensi kadar kolesterol total abnormal atau > 200 mg/dL di Indonesia menurut Data Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan tahun 2023 pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 7,8% dan meningkat seiring bertambahnya usia pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 21,2%. Untuk prevalensi kadar kolesterol total abnormal berdasarkan jenis kelamin di Indonesia pada laki-laki sebesar 9,6% sedangkan pada perempuan lebih tinggi sebesar 13,8%. Data yang sama juga menunjukkan bahwa prevalensi stroke pada penduduk usia ≥ 15 tahun lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, yaitu masing-masing sebesar 8,8 per mil

pada laki-laki dan 7,9 per mil pada perempuan (BKPK, 2023). Data tersebut mencerminkan risiko stroke lebih tinggi pada laki-laki. Hal tersebut berkaitan dengan ketiadaan efek protektif hormon estrogen pada laki-laki berkontribusi terhadap profil lipida yang lebih aterogenik, sehingga mempercepat proses aterosklerosis dan meningkatkan kerentanan terhadap kejadian stroke (Palmisano *et al.*, 2018). Beberapa faktor yang memengaruhi kadar kolesterol darah adalah genetik, jenis kelamin, dan pola makan. Pola makan yang mengandung kadar asam lemak jenuh dan energi yang tinggi, berisiko memiliki kadar kolesterol darah yang tinggi (Bambona, Haniarti dan Nurlinda, 2022).

Daging merah merupakan salah satu sumber protein hewani yang penting. Daging merah seperti daging sapi, domba, dan babi mengandung asam lemak jenuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan daging putih seperti daging ayam (Pan *et al.*, 2022). Pada 100 g daging sapi rendah lemak (*lean red meat*) segar, mengandung energi sekitar 130 kalori dengan 1,7 g asam lemak jenuh dan daging domba segar memiliki 3,5 g asam lemak jenuh pada setiap 100 g daging, sedangkan 100 g daging ayam mengandung energi sekitar 108 kalori dengan 0,6 g asam lemak jenuh (Ruxton *et al.*, 2013; Ruxton dan Gordon, 2024). Di Indonesia konsumsi daging merah didominasi oleh daging sapi dan kerbau. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik dan Kementerian Pertanian tahun 2023, DKI Jakarta menempati posisi puncak konsumsi daging merah di Pulau Jawa, dengan rata-rata konsumsi daging sapi dan kerbau sebanyak 6,96 kg per kapita selama setahun, diikuti oleh Jawa Barat mencatatkan konsumsi lebih rendah, yaitu hanya sebanyak 3,83 kg per kapita selama setahun (BPS, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Pan *et al.* (2022) dengan metode studi kohort prospektif pada orang dewasa di China menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi daging merah dan profil lipida. Konsumsi daging merah terkait dengan peningkatan konsentrasi kolesterol IDL (*intermediate density lipoprotein*) dan kolesterol LDL (*low density lipoprotein*), serta kolesterol total. Penelitian lain yang dilakukan oleh Simpson *et al.* (2019) menyimpulkan bahwa penurunan konsumsi daging merah dan olahan daging dari 1,3 porsi per hari menjadi 0,7 porsi per hari selama 12 minggu dapat mengurangi kadar kolesterol LDL pada pria.

Konsumsi hewan seperti mamalia dalam ajaran Islam pada dasarnya hukumnya halal untuk dimakan, kecuali yang secara tegas dinyatakan haram dalam Al-Qur'an dan hadist, baik secara langsung disebutkan maupun dijelaskan kriterianya (Sarwat, 2011). Allah SWT menegaskan dalam firman-Nya pada Surah Al-Baqarah ayat 168 berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (Qur'an 2:168, Kementerian Agama RI, 2019)

Menurut Prof. M. Quraish Shihab dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, ayat tersebut menyerukan kepada seluruh manusia untuk memakan makanan yang halal dan thayyib (baik). Halal merujuk pada segala sesuatu yang tidak dilarang oleh ajaran agama, namun tidak semua yang halal dapat langsung dianggap sebagai sesuatu yang baik. Kategori halal mencakup beberapa tingkatan hukum, yaitu yang diwajibkan, dianjurkan (sunnah), dibolehkan (mubah), dan yang sebaiknya dihindari (makruh). Islam juga melarang berlebihan dalam makan dan minum, sebagaimana terdapat dalam Surah Al-A'raf ayat 31 berikut.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (Qur'an 7:31, Kementerian Agama RI, 2019)

Konsumsi makanan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, seperti menyebabkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, disarankan untuk makan saat merasa lapar dan berhenti sebelum merasa terlalu kenyang. (Nahar dan Hidayatulloh, 2021)

Menurut pasal 39 ayat (1) Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa tenaga kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, serta pelayanan teknis untuk mendukung proses pendidikan di satuan pendidikan. Tenaga kependidikan meliputi staf tata usaha, tenaga administrasi, laboran, pustakawan, pelatih ekstrakurikuler, petugas kebersihan, dan petugas keamanan. Tenaga kependidikan Universitas YARSI merupakan tenaga profesional yang berperan dalam penyelenggaraan pendidikan di satuan pendidikan dan sudah banyak membantu dalam lingkungan pendidikan sehingga peneliti tertarik untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh agar memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menghasilkan pengetahuan ilmiah mengenai tingkat konsumsi daging merah dan hubungannya dengan kadar kolesterol total, serta menjadi materi edukasi bagi responden yang terlibat dalam penelitian. Selain itu, Metode penelitian yang digunakan adalah t prospektif, yang membutuhkan pengawasan terhadap responden dalam jangka waktu tertentu untuk memperoleh data yang lebih akurat. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk melakukan penelitian pada populasi tenaga kependidikan Universitas YARSI.

Melihat besarnya risiko penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh dislipidemia dan salah satunya dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi daging merah, membuat penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Korelasi Konsumsi Daging Merah dan Jeroan terhadap Kadar Kolesterol Total pada Tenaga Kependidikan Universitas YARSI”.

1.2 Rumusan Masalah

Risiko penyakit kardiovaskular dan saraf meningkat akibat dislipidemia, salah satu penyebabnya adalah kadar kolesterol total abnormal dan konsumsi daging merah serta jeroan dapat berkontribusi pada peningkatan kolesterol LDL serta kadar kolesterol total dalam darah. Dalam pandangan Islam, konsumsi hewan seperti mamalia pada dasarnya diperbolehkan (halal), kecuali yang secara tegas dinyatakan haram dalam Al-Qur'an dan hadist, baik secara langsung maupun melalui kriteria yang dijelaskan. Selain itu, Islam melarang perilaku berlebihan

dalam makan karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti korelasi konsumsi daging merah dan jeroan dengan kadar kolesterol total pada tenaga kependidikan Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pola konsumsi daging merah dan jeroan pada tenaga kependidikan Universitas YARSI?
2. Bagaimana kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI?
3. Apakah ada korelasi konsumsi daging merah dengan kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI?
4. Apakah ada korelasi konsumsi jeroan dengan kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI?
5. Apakah ada pengaruh dari pembatasan telur dan gorengan terhadap kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI?
6. Bagaimana prinsip halal dan thayyib dalam konsumsi makanan menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi konsumsi daging merah dan jeroan dengan kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola konsumsi daging merah dan jeroan pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.
2. Mengetahui kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.
3. Mengetahui korelasi konsumsi daging merah dengan kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.

4. Mengetahui korelasi konsumsi jeroan dengan kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.
5. Mengetahui pengaruh dari pembatasan telur dan gorengan terhadap kadar kolesterol total darah pada tenaga kependidikan Universitas YARSI.
6. Mengetahui prinsip halal dan thayyib dalam konsumsi makanan menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi Universitas YARSI

Memberikan pengetahuan ilmiah dan literatur tentang korelasi antara konsumsi daging merah dan jeroan dengan kadar kolesterol total.

1.5.2 Manfaat bagi Peneliti

Sebagai wadah pembelajaran untuk melakukan penelitian, menyusun laporan penelitian, dan menambah pengetahuan peneliti mengenai korelasi tingkat konsumsi daging merah dan jeroan dengan kadar kolesterol total. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi wadah peneliti untuk melakukan pengabdian kepada lingkungan sekitar peneliti beraktivitas.

1.5.3 Manfaat bagi Lokasi Penelitian

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya tenaga kependidikan Universitas YARSI, mengenai konsumsi daging merah dan jeroan, serta korelasinya dengan kadar kolesterol total.