

Risiko Kolesterol Tinggi Pada Lansia

Yolanda Puspaningtyasmara (225050040)

Universitas Respati Indonesia



Gambar. Tanda- tanda Kolestrol Timggi Bisa Dilihat dari Mata, Kaki, dan Lidah

Sumber : Kompas.com

Penduduk Lanjut Usia yang berusia 60 tahun ke atas yang terbagi menjadi 3 yaitu lansia muda berumur 60-69 tahun, lansia madya berumur 70-79 tahun dan lansia tua berumur 70-79 tahun. Penduduk pada tahun 2030 – 2035 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat.

Penduduk Lanjut usia mengalami peningkatan, namun hal ini dapat menimbulkan permasalahan khususnya dibidang kesehatan. Bahwa lansia bisa saja tidak mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik. Dikarenakan lansia yang mudah rentan terhadap masalah fisik, mental dan sosial bahkan ada jaminan sosial bagi lansia yang merupakan salah satu hak hak warga negara yang dijamin dalam Pasal 28H ayat 1 dan 3 serta pasal 34 UUD 1945. Sehingga

lansia membutuhkan jaminan untuk bertahun hidup. Oleh karena itu, mortalitas yang terjadi di beberapa masyarakat mengalami terjadinya transisi epidemiologi di bidang kesehatan yaitu penyakit degeneratif dan penyakit kolesterol diakibatkan pada peningkatan jumlah penyakit.

Menurut WHO pada tahun 2019 penyakit jantung coroner mencapai 16% dimana angka kematian diseluruh dunia. Berlandaskan hasil survei Kesehatan Dasar (2018), data yang tertinggi mencapai 4,7% penduduk berusia diatas 75 tahun. Kolesterol normal untuk wanita adalah 1500-1700 sedangkan untuk pria adalah 2000-2500. Dengan mengurangi olahraga dan aktivitas fisik ada kemungkinan kolesterol tidak dapat dibakar dalam metabolisme yang akhirnya menumpukan dipembuluh darah. Kebanyakan orang yang mengalami kolesterol adalah para lansia dikarenakan malas untuk berolahraga fisik sehingga banyak sekali lansia yang mudah terkena kolesterol. Berdasarkan hasil usia yang rentan terkena kolesterol terdapat 51 jiwa berusia ditahun 55-64 tahun, yaitu sebesar 44,3%. Metode pengukuran kolesterol bisa memakai kategori IMT sebanyak 68 orang (59,1%) dan Tekanan darah pada lansia memakai tekanan darah normal sebanyak 47 orang (40,9%).

Kolesterol tinggi terbanyak ada pada lansia di Indonesia yang disebabkan mengkonsumsi makanan berlemak yang berlebihan. Lemak memiliki banyak manfaat bagi tubuh, sehingga energi yang dihasilkan sangat besar. Oleh karena itu lemak menimbulkan kadar dalam darah yang dapat menyebabkan kematian, misalnya pada penderita penyakit jantung coroner, sehingga lemak dianggap sangat berbahaya bila dikonsumsi secara berlebihan. Kandungan lemak yang tinggi dapat memperlambat peredaran darah dan mempersempit pembuluh darah. Menurut WHO, tidak hanya di Indonesia yang memiliki jumlah kasus tertinggi namun seluruh dunia, jumlah Kolesterol di Indonesia diperkirakan cukup tinggi. Kolesterol pasti berkaitan dengan kematian, misalnya pada penderita penyakit jantung coroner, sehingga lemak dianggap sangat berbahaya bila dikonsumsi secara berlebihan. Kandungan lemak yang tinggi dapat memperlambat peredaran darah dan mempersempit pembuluh darah. Menurut WHO, tidak hanya Indonesia yang memiliki jumlah kasus tertinggi, namun seluruh dunia jumlah kolesterol di Indonesia diperkirakan cukup tinggi. Kolesterol pasti terkait dengan penyakit jantung, yang dapat menyebabkan kematian, sehingga manula harus makan makanan yang seimbang. Selain pola makan, gaya hidup dapat mencegah penyakit kardiovaskular, namun perbaikan gaya hidup dapat dimulai dengan olahraga teratur untuk membantu manula mendapatkan manfaat dari kesehatan fisik.

Beberapa penyakit yang disebabkan oleh kolesterol tinggi antara lain penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan stroke. Kolesterol memang tidak memiliki gejala tertentu yang menandakan kolesterol tinggi, namun tubuh memberikan sinyal sebagai pengukur bahwa ada yang tidak beres pada tubuh, dan saat tubuh memberi sinyal harus memerhatikannya.

Berikut ini, alat pengukur yang menyebabkan terjadinya kolesterol tinggi sebagai berikut:

1. Mudah mengantuk, karena kurangnya oksigen masuk ke otak sehingga mudah untuk menguap
2. Kesemutan, sesekali merasakan kesemutan pada kaki, lengan atau beberapa bagian tubuh tertentu akibat peredaran darah yang tidak lancar, mengakibatkan saraf tidak menerima darah secara maksimal

3. Rasa nyeri dikaki, yang diakibatkan tersumbatnya aliran darah ke kaki
4. Perlemakan hati, yang disebabkan hati terisi oleh lemak sehingga menimbulkan keluhan seperti rasa kenyang dan mual
5. Kram, yang disebabkan karena pada malam hari beberapa bagian tubuh mengalami kejang sehingga terbangun dari tidurnya

Beberapa cara untuk mengobati gejala pada kolesterol tinggi, diantaranya:

1. Salah satunya adalah memeriksakan diri ke dokter untuk mendapatkan pengobatan guna meredakan gejala kolesterol tinggi untuk sementara
2. Makan makanan yang bergizi atau padat nutrisi (misalnya buah dan sayur).
3. Kurangi makanan berlemak dan rendah lemak
4. Mengurangi konsumsi minyak, garam dan gula yang berlebihan
5. Berolahraga secara teratur untuk membantu menjaga kesehatan dan menurunkan kolesterol
6. Serta berhenti merokok bagi perokok aktif

Beberapa makanan dan minuman yang dapat menurunkan kolesterol tinggi dengan cara mengonsumsi makanan dan minuman penurun kolesterol antara lain:

1. Sayuran hijau dapat menurunkan kolesterol dan juga dapat membantu mengurangi resiko penyakit jantung
2. Kacang-kacangan, kandungan yang dapat mencegah penyerapan kolesterol jahat
3. Pisang, kandungan zatnya dapat menurunkan kolesterol dan mengontrol kolesterol
4. Oats, gandum mengandung beta-glucan yang dapat menurunkan kolesterol
5. Teh hitam, minuman yang dapat menjaga kolesterol darah

Permasalahan terkait kolesterol tinggi pada lansia dapat teratasi jika lansia melakukan pencegahan sejak dini dan menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat lebih meningkatkan kualitas hidup lansia di masa yang akan datang. Oleh karena itu lansia dapat terhindar dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga lansia rutin melakukan aktivitas yang bermanfaat seperti senam fisik seperti senam aerobik yang melibatkan otot untuk menggerakkan seluruh tubuh dan menurunkan kolesterol tinggi. Tingkat salah satu cita-cita lansia untuk memiliki tubuh yang sehat adalah dengan meningkatkan dan menjaga kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Soleha, M. (2012). Kadar kolesterol tinggi dan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kadar kolesterol darah. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 1(2), 85-92.
- Ersi Herliana, S. T. P., & Sitanggang, M. (2009). *Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi*. AgroMedia.
- Kusuma, I. M., Haffidudin, M., Prabowo, A., No, J. T. B. S., & Tegalsari, R. T. (2015). Hubungan pola makan dengan peningkatan Kadar kolesterol pada lansia di Jebres Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Sholiha, A., Imania, D. R., Fis, M., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2021). EFEKTIVITAS AEROBIK EXERCISE TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TINGGI: NARRATIVE REVIEW.
- Ariantari, N. P., Yowani, S. C., & Swastini, D. A. (2010). Uji aktivitas penurunan kolesterol produk madu herbal yang beredar di pasaran pada tikus putih diet lemak tinggi [hypocholesterolemic activity of marketed herbal honey products in albino rats with hypercholesterolemic diet]. *J. Kimia*, 4, 15-19.
- Marbun, E. T., Erwansyah, K., & Hutagalung, J. (2022). Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Kolesterol Pada Remaja Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal Sistem Informasi Triguna Dharma (JURSI TGD)*, 1(4), 549-556.
- Triharyanto, B. (2020). *Cara Mudah Mengontrol Kolesterol*. Kreatifa Prima.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian kolestrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 25-30.
- Trisartiaka, R. C., & Agustina, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Lansia Dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1).
- Wangsarhardja, K. (2005). Penyakit periodontal sebagai faktor risiko penyakit jantung koroner. *Universa Medicina*, 24(3), 136.