

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (*non-communicable disease*) atau yang sering kita sebut dengan penyakit kronis menjadi penyumbang kematian terbesar di Asia Tenggara. Penyakit jantung, stroke, serta penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) adalah contoh penyakit tidak menular yang banyak dijumpai saat ini. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Antara lain, kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini disebabkan oleh beberapa faktor risiko, antara lain kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi minuman beralkohol, kurangnya konsumsi buah dan sayur dan berat badan berlebih atau obesitas (Depkes RI, 2018).

Menurut kamus kedokteran Dorland, Obesitas adalah peningkatan berat badan yang melewati batas kebutuhan fisik skeletal, akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Dorland, 2012). Selain itu *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal yang dapat mengganggu kesehatan, salah satu contoh adalah diabetes dan penyakit jantung, bahkan kanker. Seseorang dikatakan mengalami obesitas apabila memiliki indeks massa tubuh (IMT) diatas 30,0 kg/m². Nilai indeks massa tubuh antara 23 – 27,5

kg/m² tergolong pre-obesitas. Untuk orang Asia, IMT diatas 27,5 kg/m² sudah termasuk obesitas.

Obesitas timbul akibat energi yang masuk melebihi energi yang keluar. Bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah, dan sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak. Oleh karena itu, kelebihan adipositas (obesitas) disebabkan oleh masukan energi yang melebihi pengeluaran energi. Energi dari aktivitas fisik sehari-hari yang digunakan berkurang seiring globalisasi dan kemajuan teknologi (Guyton *and* Hall, 2014). Obesitas juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor selain faktor genetik. Adanya peningkatan konsumsi makanan terutama makanan cepat saji atau *fast food*, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan juga jenis kelamin sangat berperan penting pada perubahan keseimbangan energi yang akan berujung pada obesitas (Depkes RI, 2010).

Menurut laporan WHO tahun 2019, sekitar 38,2 juta anak dibawah usia 5 tahun diperkirakan menderita obesitas. Di Afrika, jumlah anak yang menderita kelebihan berat badan telah meningkat hampir 24% sejak tahun 2000. Di Asia sendiri 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obesitas. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas. Di Indonesia menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional tahun 2018 menunjukkan peningkatan dari data tahun 2013 yang awalnya mencapai 14,8% menjadi 21,8% (Depkes RI, 2018).

Obesitas bukan hanya permasalahan estetika, namun merupakan masalah kesehatan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya sejumlah penyakit

kronis antara lain sebagai berikut: Diabetes tipe 2, hipertensi, dislipidemia, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kanker, batu kandung empedu dan batu kandung kemih, gout dan arthritis, serta osteoarthritis. Penderita obesitas cenderung lebih responsif bila dibandingkan dengan orang yang berat badannya saat normal, terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau waktunya untuk makan. Pola makan berlebih menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan atau obesitas, hal ini terjadi karena mereka tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan mereka (Sajawandi, 2015). Peningkatan IMT berlebih atau obesitas mengindikasikan cukup banyak lemak yang tersimpan dalam tubuh serta dapat dipastikan ada lemak yang ditemukan di dalam darah sehingga dapat menimbulkan keabnormalan jumlah lipid dalam darah, salah satunya adalah peningkatan kolesterol (Musdalifa, 2017).

Perlu dilakukan upaya untuk menurunkan prevalensi obesitas untuk mencegah risiko terjadinya penyakit-penyakit degeneratif. Beberapa cara untuk menanggulangi obesitas yaitu dengan olahraga, diet, memodifikasi pola makan, pembedahan dan obat. Obat untuk mengatasi obesitas yaitu memiliki mekanisme menghambat enzim lipase di saluran pencernaan dengan menurunkan kadar trigliserida, kolesterol total dan menurunkan berat badan (Hidayat, 2015). Minyak zaitun adalah minyak yang didapat dari buah zaitun (*Olea europaea*) yang manfaatnya sangat banyak karena mengandung lemak tak jenuh yang tinggi terutama asam oleat dan polifenol. Minyak zaitun merupakan salah satu pangan fungsional yang mempunyai kandungan *Monounsaturated Fatty Acid* (MUFA) yang sebagian besar terdapat dalam bentuk asam oleat. Secara umum, lemak tak jenuh tunggal berpengaruh menguntungkan kadar

kolesterol dalam darah, terutama bila digunakan sebagai pengganti asam lemak jenuh. MUFA lebih efektif menurunkan kadar kolesterol darah, jika dibandingkan dengan *Poliunsaturated Fatty Acid* (PUFA) karena sifatnya yang lebih stabil (Esteban, 2015).

Dari uraian diatas, penulis ingin merangkum beberapa jurnal yang berkaitan dengan aktivitas senyawa-senyawa yang terkandung dai minyak zaitun yaitu MUFA dan senyawa-senyawa fenoliknya, Apakah efek asam lemak tak jenuh (MUFA) yang terkandung pada minyak zaitun mampu menurunkan profil kolesterol tikus. Bila kolesterol turun, yang diharapkan jumlah simpanan energi yang banyak tersimpan menjadi lemak pada tikus obesitas juga dapat berkurang dan berat badan pada tikus obesitas juga akan mengalami penurunan. Yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah penulis bisa menambahkan bukti ilmiah untuk membantu penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan minyak zaitun dan aktivitasnya sebagai antiobesitas. Penulis juga mengharapkan bisa membantu mengembangkan minyak zaitun sebagai terapi alternatif untuk obesitas. Selain itu juga penulis berharap dengan adanya penelitian ini, prevalensi obesitas di kawasan Asia terutama di Indonesia bisa berkurang, supaya faktor risiko untuk penyakit degeneratif dan penyakit jangka panjang lainnya karena obesitas dapat berkurang dari tahun ke tahun.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana pengaruh minyak zaitun dalam menurunkan berat badan tikus yang diberi diet tinggi lemak?
- 1.2.2 Bagaimana pengaruh minyak zaitun dalam menurunkan kadar kolesterol total tikus yang diberi diet tinggi lemak?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh minyak zaitun (*olive oil*) dalam menurunkan berat badan dan kadar kolesterol total.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 *Manfaat Akademis*

Memberikan bukti ilmiah bahwa minyak zaitun (*olive oil*) berpengaruh terhadap penurunan berat badan dan kadar kolesterol total pada tikus wistar jantan

1.4.2 *Manfaat Praktis*

Diharapkan dengan adanya studi literatur ini bisa membantu dan menunjang penelitian-penelitian dan uji klinis lain yang berkaitan dengan minyak zaitun (*olive oil*), dan dapat mengembangkan minyak zaitun untuk sebuah alternatif yang aman dan efektif dalam menurunkan berat badan dan kadar kolesterol total.