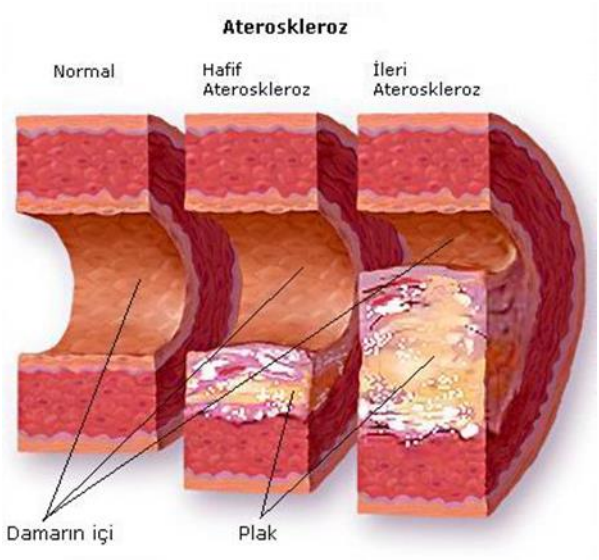
BAB II
TINJAUAN KOLESTEROL DARAH, POLA HIDUP SEHAT, MEDIA KAMPANYE

2.1 Kolesterol

Kolesterol adalah zat yang lunak dan berminyak mengacu pada lemak atau *lipid*. Dalam jumlah sedang, kolesterol penting bagi kesehatan, dan terserap dalam seluruh membran dan dinding sel. Kolesterol penting bagi tubuh dalam proses pembentukan hormon *steroid* dan hormon seks, seperti *testoteron* dan *estrogen*, selain itu penting untuk sintesis vitamin D. Kolesterol berasal dari dua sumber, yaitu : hati, yang mengasilkan setidak-tidaknya 1.000 miligram (mg) kolesterol perhari dan makanan yang dimakan setiap hari.

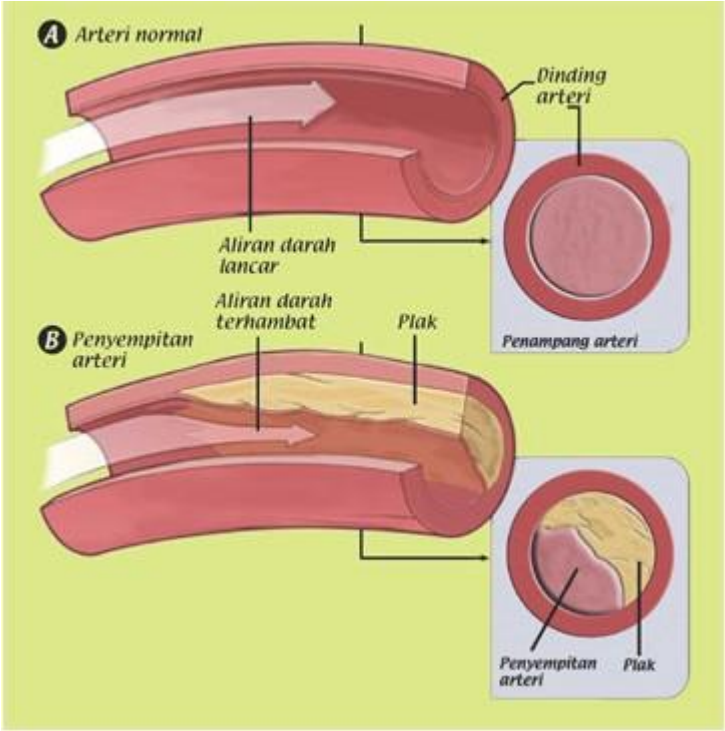


Gambar 2.1 arteri yang terdapat kolesterol

Sumber : http://penyakitkolesterol.org/ [1 Nopember 2013]

Kolesterol didalam tubuh manusia terbagi menjadi 2 bagian, yaitu LDL atau kolesterol jahat dan HDL atau kolesterol baik. Didalam hati, reseptor LDL (kolesterol jahat) mengatur kolesterol darah. Jika LDL meningkat, sel-sel perusak menumpuk di dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang akan memperkecil diameter pembuluh darah, dan jika kolesterol jahat terlalu tinggi dan

tidak seimbang dengan kolesterol baik dapat menyebabkan penempelan di dinding pembuluh darah.



Gambar 2.2 Kolesterol pada pembuluh darah

Sumber : http://penyakitkolesterol.org/ [1 Nopember 2013]

2.1.1 Trigliserida dan Asam Lemak Bebas

Lipid darah utama yang lainnya adalah trigliserida dan asam lemak bebas / *free fatty acids* (FFA). Trigliserida memiliki beberapa fungsi, yang terutama berguna sebagai sumber penyimpan energi. Trigliserida bersama dengan tiga jenis FFA membentuk satu molekul tunggal yang tersimpan secara khusus dalam *adipose* atau jaringan lemak, tetapi juga terdapat dalam seluruh jaringan tubuh, termasuk darah dan otot. Selain menyimpan lemak, trigliserida digunakan dalam kontruksi membran sel. *Fosfolipid* adalah lipid yang menyerupai trigliserida, bukan merupakan kumpulan tiga jenis FFA karena salah satu FFA digantikan oleh fosfat.

2.1.2 Lipoprotein Darah

Lipid tidak dapat bercampur dengan air, sebagaimana minyak goreng yang dicampur dengan air, tidak dapat menyatu bahkan sudah diaduk. Karena lipid tidak bercampur dengan air sehingga tidak dapat dialirkan ke seluruh tubuh,

beberapa cara lain harus dilakukan agar lipid bergerak dari satu tempat ke tempat lain di dalam tubuh. Gerakan ini dicapai dengan menghubungkan lipid dengan protein, disebut dengan *apolipoprotein* (apo). Karena partikel-partikel baru ini merupakan kombinasi lipid dan protein, maka disebut lipoprotein. Partikel ini bercampur dengan darah dan cairan tubuh lainnya, kemudian mengalir dengan mudah ke seluruh tubuh. Partikel lipoproterin mengandung kolesterol, trigliserida, fosfolipid. Empat klasifikasi umum lipoprotein adalah *chylomicron*, lipoprotein berkepadatan sangat rendah (VLDL), lipoprotein berkepadatan rendah (LDL), dan lipoprotein berkepadatan tinggi (HDL).

2.2 Dampak Negatif Kolesterol

Kadar kolesterol yang tinggi bukanlah penyakit tetapi merupakan suatu keadaan tubuh yang berpotensi menimbulkan penyakit. Penyakit yang dapat ditimbulkan oleh kadar kolesterol tinggi diantaranya yaitu penyakit jantung, stroke, diabetes dan hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Kolesterol dalam darah dibagi menjadi 2 yaitu kolesterol LDL (low density lipoprotein) yang dianggap sebagai kolesterol jahat, dan kolesterol HDL (high density lipoprotein) yang dianggap sebagai kolesterol jahat.

Kolesterol yang berlebihan bisa menempel di pembuluh darah sehingga pembuluh darah menyempit dan aliran darah tidak mengalir lancar. Maka dari itu kolesterol menjadi salah satu faktor penyebab penyakit serangan jantung.

Kolesterol selain bermanfaat bagi tubuh tetapi sangat berbahaya juga bagi tubuh. Kadar kolesterol darah menentukan berbahaya apa tidak kolesterol bagi kesehatan. Kadar kolesterol darah dalam tubuh adalah salah satu faktor terpenting untuk menentukan resiko seseorang untuk menderita penyakit pembuluh darah jantung. Menurut Framinghan Study dan MRFT Study menyatakan “bahwa seseorang dengan kadar kolesterol darah dalam darah sebanyak 260 mg %, empat kali lebih besar kemungkinan terkena serangan jantung, dibandingkan dengan orang yang kadar kolesterol 200 mg % atau kurang”.

LDL	**(kolesterol jahat)**
Kurang dari 100	Optimal
100-129	Mendekati Optimal
130-159	Batas normal tertinggi
160-189	Tinggi
Lebih dari 190	Sangat tinggi
HDL	**(kolesterol baik)**
Kurang dari 40	Rendah
Lebih dari 60	Tinggi
Total *Cholesterol*	**(TC)**
Kurang dari 200	Yang diperlukan
200-239	Batas normal tertinggi
Lebih dari 240	Tinggi
Trigliserid	**(TGA)**
Kurang dari 150	Normal
150-199	Batas normal tertinggi
200-499	Tinggi
Sama atau lebih dari 500	Sangat tinggi

Tabel 2.1 Tabel kadar kolesterol

Meningkatnya kadar kolesterol darah sangat jelas mengubah faktor resiko penyakit jantung. Sering kali serangan jantung, bedah *bypass*, *angioplasty*, dan berhentinya detak jantung secara mendadak justru terjadi pada orang-orang dengan kadar kolesterol total di bawah 200 mg/dL (milligram per desiliter). Cara yang lebih baik untuk memperkirakan resiko penyakit jantung adalah dengan mengetahui rasio kolesterol total terhadap kolseterol baik. Darah membawa kolesterol total dalam beberapa bentuk yang berbeda, disebut lipoprotein. Lipoprotein yang berbeda ini berhubungan dengan resiko terjadinya penyakit jantung.

Proses perkembangan penyakit jantung telah diketahui dimulai pada masa kanak-kanak sampai masa dewasa. Namun demikian, perkembangan penyakit jentung dapat dimulai setelah masa dewasa dan berkembang lebih cepat. Baik

pertumbuhan cepat ataupun lambat, penyakit jantung mengurangi ukuran bagian dalam pembuluh arteri, juga fungsi lapisan pembuluh arteri koroner. Mengakibatkan pengiriman *nutriment* penting seperti oksigen secara tiba-tiba terhenti, dan jika tranpor darah terhenti, pengiriman oksigen pada jaringan jantung ikut terhenti sehingga menimbulkan serangan jantung.

2.3 Fenomena yang terjadi dari dampak Kolesterol

Kolesterol bisa terjadi pada usia 50 tahun ke atas. Tetapi tidak kemungkinan juga bahwa pada usia 25-34 tahun kadar kolesterol tinggi bisa terjadi. Ketika kadar kolesterol meningkat, gejala-gejala yang akan terjadi yaitu :

- Tengkuk pundak terasa pegal dan berat

Karena kekurangan oksigen.

- Mudah mengantuk

Karena kurangnya asupan oksigen ke otak yang disebabkan pembuluh darah yang menyempit karena adanya timbunan lemak akibat kolesterol.

- Rasa kesemutan

Kadar kolesterol yang meningkat mengakibatkan darah menjadi kental sehingga aliran oksigen menjadi berkurang.

- Mudah lelah

Karena terbentuknya plak pada dinding arteri.

- Sering sakit kepala

Karena terjadi penimbunan plak-plak di pembuluh arteri.

- Bengkak pada bagian kaki

Karena pembuluh darah yang menyempitdan asupan oksigen berkurang, maka yang paling mendapatkan asupan darah ialah kaki.

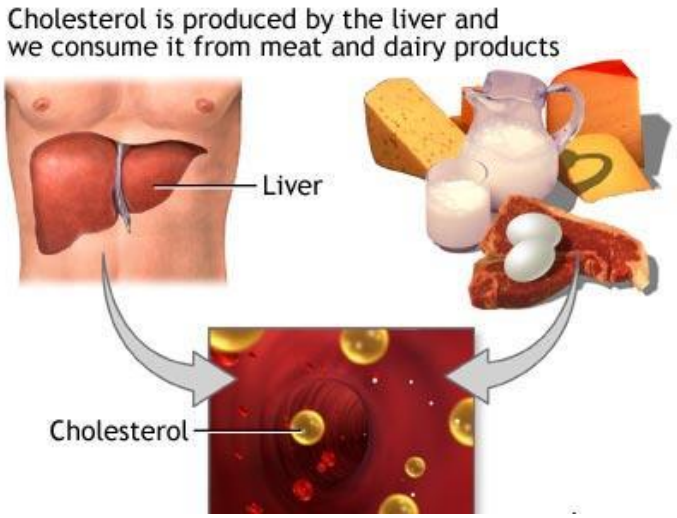
2.4 Faktor Penyebab Kadar Kolesterol Tinggi

Faktor yang menyebabkan kadar kolesterol darah meningkat adalah dengan memakan makanan yang berasal dari hewan secara berlebihan. Dikarenakan binatang menghasilkan kolesterol sendiri, sebagaimananya manusia. Bila memakan hewan atau hasil produk dari hewan, seperti susu, keju, mentega dan telur, akan memperoleh banyak kolesterol, jauh lebih banyak daripada yang

dibutuhkan atau dapat ditangani secara aman oleh tubuh manusia. Tetapi berbeda dengan tumbuhan yang tidak mengandung kolesterol.

Kolesterol membantu mengangkut lemak yang sudah diolah dari hati ke seluruh tubuh. Pembuluh darah sebagai penghubungnya. Setelah menjalankan proses sebelumnya, kolesterol kembali ke hati dan mengulang lagi proses sebelumnya.

Setelah ditelan, lemak atau makanan yang masuk ke lambung kemudian ke usus halus untuk dicerna dan diserap. Setelah proses itu, sari-sari makanan dikirim ke hati untuk diproses dan dikirimkan ke seluruh tubuh.



Gambar 2.3 Proses kerja kolesterol

Sumber : http://penyakitkolesterol.org/ [1 Nopember 2013]

Beberapa potongan LDL dapat tersangkut disepanjang dinding pembuluh darah dan akan mempersempit pembuluh darah. Peran dari HDL adalah melepaskan LDL yang tersangkut di dinding-dinding pembuluh darah dan mengirimkannya kembali ke hati.

Ketika seseorang mengkonsumsi lemak secara berlebihan, akan banyak kolesterol jahat atau LDL yang menyangkut di dinding pembuluh darah, dan tidak ada kolesterol baik atau HDL yang akan melepaskannya.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kadar kolesterol meningkat tinggi, dan yang paling utamanya adalah makanan yang mengandung nabati atau yang berasal dari hewan, obesitas dan kurangnya olahraga. Ada juga penyebab lainnya

yaitu, diet tinggi lemak jenuh, kolesterol dan kalori berlebihan, gagal ginjal, penyalahgunaan alkohol secara akut, pemakaian obat-obat tertentu dan faktor keturunan.

2.5 Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam kehidupan manusia kesehatan merupakan hal terpenting, karena untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tubuh tetap bugar dalam menjalakan aktifitas sehari-hari.

Agar kesehatan tetap terjaga dengan baik maka perlu menjaga pola hidup sehari-sehari. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan olahraga, makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan juga lingkungan yang sehat.

2.5.1 Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah dilakukan, namun kebanyakan masyarakat mengabaikannya. Olahraga sebenarnya sumber kesehatan bagi tubuh. Olahraga yang teratur dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti dapat menurunkan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol baik), dan juga akan memberikan kebugaran.



Gambar 2.4 Olahraga

Sumber : http://polahidupsehat.net/ [2 Nopember 2013]

2.5.2 Makanan

Mengkonsumsi makanan merupakan sumber tenaga bagi tubuh, karena didalam makanan terdapat kebutuhan bagi tubuh, oleh karena itu manusia harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan bagi tubuh. Namun ada sebagian masyarakat yang belum mengetahui bahwa makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan makanan yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.

Makanan yang baik bagi tubuh ialah makanan yang memberikan kebutuhan yang cukup bagi tubuh. Makanan yang dapat mengurangi kadar kolesterol jahat dalam tubuh ialah buah-buahan.



Gambar 2.5 Buah-buahan

Sumber : http://ilmumuslim.net/wp-content/uploads/2013/09/Buah-buahan.jpg

[2 Nopember 2013]

Selain buah-buahan, makanan yang dapat mengurangi kadar kolesterol jahat didalam tubuh adalah susu rendah lemak, *yoghurt*, susu kedelai, ikan dan putih telur.

Mengkonsumsi terlalu banyak lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol di dalam tubuh. Lemak jenis ini dapat ditemukan pada daging jeroan, keju, minyak kelapa, daging, telur, kue-kue, dan berbagai jenis makanan yang digoreng.



Gambar 2.6 Telur yang mengandung kolesterol

Sumber : http://pusattelur.com/wp-content/uploads/2012/03/ Telur.jpg [3 Nopember 2013]



Gambar 2.7 Makanan yang berasal dari hewan mengandung kolesterol

Sumber : http://www.infoternak.com/wp-content/uploads/2010/01/daging-ayam.jpg

[3 Nopember 2013]



Gambar 2.8 Keju mengandung kolesterol yang cukup tinggi

Sumber : http://kaumhawa.com/wp-content/uploads/2013/06/keju-swiss.jpg [3 Nopember 2013]

2.5.3 Istirahat yang cukup

Dengan istirahat yang cukup, tubuh dapat memulihkan tenaga yang digunakan dan memulihkan diri. Dengan tidur yang cukup yaitu sekitar 6-8 jam setiap hari, maka diusahakan agar tidak kurang tidur dan juga tidak kebanyakan tidur.

2.5.4 Menjaga lingkungan yang sehat

Lingkungan sehat menjadi faktor penting agar pola hidup terjaga, karena lingkungan mempengaruhi gaya hidup masyarakat sekitarnya. Memelihara lingkungan dengan baik adalah dengan tidak mengotori lingkungan dengan kotoran seperti membuang sampah sembarangan, asap rokok, asap kendaraan, atau asap dari pembakaran sampah.

2.6 Media kampanye

Kampanye adalah proses kegiatan individu atau kelompok yang bertujuan untuk merubah atau membuat dampak tertentu dengan cara mengajak ataupun membujuk. Menurut Roger dan Stonrey (1987) bahwa kampanye "serangkaian tindakan komunikasi yang terancana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu".

Media kampanye adalah sebuah alat bantu yang digunakan oleh kelompok atau individu untuk merubah atau membuat dampak tertentu dengan cara memberikan informasi kepada penerima pesan secara visual atau verbal, kreatif atau persuasif.

2.6.1 Jenis-jenis Kampanye

Jenis Kampanye pada prinsipnya adalah membicarakan motivasi yang melatarbelakangi diselenggarakannya sebuah program kampanye. Motivasi tersebut pada gilirannya akan menentukan kea rah mana kampanye akan diselenggarakan dan tujuan akan apa yang dicapai.

Menurut Charles U. Larson (1992) membagi kampanye menjadi tiga kategori yaitu :

- *Product – oriented campaigns* atau kampanye yang berorientasikan terhadap sebuah produk. Istilah lain dari jenis kampanye ini adalah commercial campaigns atau corporate campaigns. Motivasi yang mendasarinya adalah untuk mendapatkan keuntungan finansial.
- *Candidated – oriented campaigns* atau kampanye yang berorientasikan pada kandidat yang bermotivasi untuk mendapatkan kekuasaan dalam politik. Karena itu kampanye ini sering disebut juga dengan kampanye politik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan dukungan dari masyarakat untuk memilih kandidat-kandidat yang diajukan oleh partai agar dapat menduduki kursi jabatan yang lebih tinggi.
- *Ideologically or cause oriented campaigns* adalah kampanye yang berdimensi pada tujuan-tujuan yang besifat sosial. Karena itu kampanye ini sering disebut dengan social change campaigns, ialah kampanye yang bertujuan untuk menangani masalah – masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku public yang terkait.

2.6.2 Definisi Media

Media berasal dari kata *medium* yaitu sebuah perantara yang berfungsi untuk berkomunikasi antara pemberi pesan dan penerima pesan. Media adalah sebuah alat bantu untuk memberikan informasi kepada pihak lain secara visual atau verbal, dan kreatif atau persuasif.

2.6.3 Jenis media Kampanye

Jenis Media Informasi yang dipergunakan untuk orang banyak adalah Media Massa. Media massa dibagi menjadi 3 jenis, yaitu :

- Media Cetak *(print)*

Media massa ini dicetak menggunakan lembar-lembaran kertas. Media jenis ini mempunyai jangkauan wilayah yang cukup luas sesuai dengan jenis informasi yang diberikan. Contoh dari media massa cetak ini adalah Koran dan Majalah.

- Media Elektronik *(electronic)*

Media elektronik merupakan media yang menggunakan audio dan visual sebagai alat untuk memberikan informasi. Media massa elektronik untuk zaman sekarang adalah televisi, karena dapat menginformasikan pesan secara actual dan cepat.

- Media online

Media online adalah media massa yang dapat ditemukan internet. Pada zaman sekarang media online sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat kebanyakan. Karena media online ini sangat luas jangkauannya dalam memberikan informasi, karena media online berkembang mengikuti zaman dan memudahkan masyarakat untuk memcari informasi.

2.7 Analisis 5W+1H

What = Apa yang jadi inti permasalahan

Yang menjadi inti permasalahan adalah kurang aktifnya masyarakat untuk mencari informasi tentang kolesterol sehingga belum mengetahui dampak atau penyebab dari kadar kolesterol tinggi yang dapat mengakibatkan bahaya bagi tubuh.

Why = Kenapa masalah tersebut bisa muncul

Karena kurangnya media informasi yang ada dalam hal tentang masalah kolesterol. Kolesterol juga sering diabaikan oleh masyarakat kadar ketinggiannya, dikarenakan dampak yang dihasilkan tidak langsung terlihat.

When = Kapan masalah ini dapat dirasakan oleh tubuh

Biasanya kolesterol tinggi dapat dirasakan pada usia 35 tahun atau 40 tahun ke atas. Karena lemak yang menyumbat pada pembuluh darah yang di akibatkan oleh kolesterol tinggi sudah menyumbat peredarah darah cukup lama.

Who = Siapa saja yang terlibat dalam permasalahan.

Diantaranya, masyarakat yang sudah dewasa yang kurang aktif mencari informasi tentang kolesterol. Sikap tersebut terbentuk dari sibuknya orang-orang dengan pekerjaan yang menyebabkan kolesterol yang ada di tubuh meningkat secara tidak sadar. Biasanya masyarakat yang kurang memperhatikan tubuh ialah yang berumur 21-30 tahun.

Where = Dimana biasanya masalah ini muncul

Masyarakat terkadang mengabaikan kesehatan pada saat bekerja.

How = Bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut

Dalam mengatasi masalah ini, hal yang akan dilakukan yaitu menanamkan kesan kepada masyarakat untuk lebih aktif mencari informasi tentang kolesterol itu tidak sulit dan memberikan sosialisasi mengenai informasi secara singkat tentang dampak kolesterol darah. Dengan menyediakan media informasi secara berkelanjutan tentang kadar kolesterol darah. Media yang digunakan bisa media cetak seperti poster, Koran, majalah dan media cetak lainnya. Dan juga memberikan sesuatu yang selalu diingat oleh target audien seperti *gimmick* yang tetap memberikan pesan tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol.

2.8 Target Audience

Dalam merancang suatu kampanye perlu adanya suatu analisis agar pesan dari kampanye dapat bisa dipahami oleh target sasaran. Berikut adalah penjelasan mengenai karakter dari target audien yang ditinjau dari segi demografis, psikografis dan geografis.

1. Demografis

   Jenis kelamin : Laki-laki dan wanita
   Usia : 21 tahun - 30 tahun
   Pendidikan : SMA
   Social ekonomi : Menengah kebawah

2. Geografis

   Dari segi geografis perancangan meliputi kawasan Kabupaten Bandung Selatan dan tidak menutup kemungkinan target audien dari kota Bandung dan luar kota Bandung.

3. Psikografis

   Cara berbicara yang sopan dan tidak menyinggung sekitar. Kendaraan yang sering digunakan, kendaraan umum dan pribadi. Jalan yang dilewati Jalan raya, jalanan komplek, dan lain lain. Hal biasa dilakukan oleh target audien diwaktu senggang, nonton televisi, jalan-jalan dan nogkrong.

2.9 Solusi

Dari masalah diatas, bahwa diperlukan media informasi yang menyampaikan pesan utuh terkait dampak kolesterol darah melalui kampanye sosial yang bertujuan memberikan informasi terhadap masyarakat berumur sekitar 21 tahun – 30 tahun.