BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kota Bandung terkenal sebagai kota kuliner di Indonesia karena hampir seluruh masakan Indonesia tersebar pula di kota ini, selain itu kota Bandung sering menciptakan masakan dan camilan baru yang dapat dikonsumsi masyarakat luas seperti cireng, cimol, seblak, kripik pedas dan lain sebagainya. Tetapi masyarakat belum menyadari bahwa banyaknya ragam masakan di kota Bandung dapat menimbulkan penyakit kolesterol yang disebabkan oleh asupan makanan lemak jenuh dan pola hidup yang tidak sehat.

Kolesterol merupakan suatu zat lemak yang beredar dalam darah, diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Kolesterol berlebih akan menimbulkan masalah, terutama pada pembuluh darah jantung dan otak. Kolesterol terbagi menjadi 2 macam, yaitu LDL (*Low Density Lipoprotein*) yang jika jumlahnya berlebih di dalam darah akan diendapkan pada dinding pembuluh darah membentuk bekuan yang dapat menyumbat pembuluh darah dan HDL (*High Density Lipoprotein*) yang berfungsi membersihkan kadar kolesterol LDL yang berlebihan, kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan suatu tanda yang baik untuk kesehatan. (Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Departemen Kesehatan RI. (2014). Mengenal Kolesterol. [Banner])

Dampak kolesterol jahat pada tubuh diantaranya *Aterosklerosis* yaitu penyempitan atau pengerasan pembuluh arteri, risiko penyakit jantung koroner lebih tinggi karena terjadi kelainan pembuluh darah yang bertugas memasok darah dan oksigen ke jantung, serangan jantung karena terjadi ketika pasokan darah dan oksigen ke area otot jantung tersumbat, biasanya oleh gumpalan di arteri koroner hal ini menyebabkan otot jantung berhenti, angina yaitu nyeri dada atau ketidaknyamanan

yang terjadi ketika otot jantung tidak mendapatkan cukup darah, stroke dan mini stroke yang terjadi ketika ada pembekuan darah diarteri atau vena, sehingga mengganggu aliran darah ke area otak serta dapat terjadi pembuluh darah pecah, sehingga sel-sel otak mulai mati. Jika kolesterol darah dan trigliserida tinggi, maka risiko terkena penyakit jantung koroner juga meningkat secara signifikan. *Apakah Kolesterol Jahat dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. Tersedia di: http:// www.carakhasiatdanmanfaat.com [29 Mei 2014].

Ciri – ciri gejala kolesterol jahat dibagi menjadi dua, yaitu gejala pada otak dan gejala pada jantung. Gejala pada otak adalah penglihatan hilang sementara, pusing, kesulitan berbicara, kesemutan di dalam tubuh yang biasanya pada satu sisi. Sedangkan gejala pada jantung adalah nyeri dada, sesak napas, detak jantung tidak teratur, pusing, mual, muntah, gangguan pencernaan atau mulas, rasa sakit atau ketidaknyamanan di daerah tubuh bagian atas, termasuk lengan, punggung, perut, bahu kiri, rahang atau leher, keringat dingin.

Untuk menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, bisa dengan berbagai macam obat – obatan yang tersedia di apotek. Namun, mengkonsumsi buah – buahan penurun kolesterol dianggap lebih baik daripada obat – obatan yang diproduksi oleh pabrik. Beberapa buah-buahan memiliki kandungan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan senyawa baik lainnya yang bisa membantu menurunkan kolesterol. Serat dalam buah-buahan segar juga bisa membantu menurunkan kolesterol.

Dari berbagai macam jenis buah, ada beberapa buah yang sangat berkhasiat dalam menurunkan kadar kolesterol. Anggur, tomat, buah naga, kiwi, apel, alpukat, delima, lemon dan lain sebagainya. Buah – buahan tersebut dapat mengurangi kadar kolesterol jahat dalam darah. Salah satunya alpukat, tanaman buah ini mulai banyak dibudidayakan karena perawatannya yang mudah, tidak mengenal musim dan banyak permintaan dari konsumen yang belum terpenuhi sehingga dapat menghasilkan banyak keuntungan. Dari hasil kuisioner kota Bandung tentang alpukat yaitu, 20% (12 orang) dari 60 orang masyarakat kota Bandung mengetahui bahwa buah alpukat dapat menurunkan dampak kadar kolesterol jahat, sedangkan sisanya 80% (48 orang) tidak mengetahui manfaat buah alpukat tersebut.

Tanaman buah alpukat pertama kali ditemukan di negara bagian Amerika tengah oleh suku asli pedalamannya sehingga, pada awalnya buah ini terkenal berasal dari tanah Amerika. Kemudian bangsa Spanyol yang datang ke Amerika tengah ini mulai memperkenalkan buah alpukat ke Eropa yang kemudian menyebar ke berbagai wilayah di dunia seperti Asia dan Australia.

Menurut riset *National Health and Nutrition Examination Study* (NHANES 2001 - 2006) yang dilakukan oleh pemerintah pusat Amerika Serikat, orang yang memakan buah alpukat memiliki pola makan yang lebih sehat dan kaya akan vitamin dan mineral esensial. Asupan serat lebih tinggi 36%, vitamin E lebih tinggi 23%, magnesium lebih tinggi 13%, potasium lebih tinggi 16%, dan vitamin K lebih tinggi 48% (Anna Karina, 2012, h.27).

Di Indonesia alpukat dikenalkan oleh bangsa Belanda yang masuk ke Indonesia sekitar abad 19. Berbagai varietas tanaman buah alpukat di Indonesia merupakan adaptasi dari jenis yang dikembangkan di negara asalnya. Diberbagai restoran, tempat makan dan berbagai tempat lainnya banyak yang menyediakan buah alpukat ini, namun biasanya dibuat minuman berupa jus buah alpukat. Buah alpukat yang dimakan langsung ataupun yang telah diolah, manfaatnya sama-sama sehat. Mengkonsumsi buah alpukat yang sudah masak secara langsung jika dikonsumsi setiap hari sebanyak satu buah dapat dijadikan sebagai obat kolesterol tradisional untuk mengatasi kolesterol jahat dalam darah. Tulus, Wayan. 2013 (5 Agustus). *Cara Menurunkan Kolesterol Tinggi.* Tersedia di :http://www.wayantulus.com [29 Mei 2014].

Setelah memakan dua buah alpukat secara rutin setiap pagi selama satu bulan, Kadar kolesterol totalnya 180 mg/dl dan trigliseridanya 170 mg/dl. Padahal sebelumnya, kadar kolesterol sempat mencapai 270 mg/dl, sedangkan trigliseridanya 350 mg/dl. Sampurna, Wahyu. 2014. (31 Mei). *Wortel dan Alpukat Larutkan Kolesterol Jahat.* Tersedia di: http://promosigratis.web.id/ kesehatan/nonmedis-atau-alternatif.html [31 Mei]).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, fokus permasalahannya sebagai berikut:

1. Masyarakat kota Bandung banyak mengonsumsi makan – makanan yang mengandung kolesterol jahat.
2. Kebanyakan masyarakat belum mengetahui manfaat buah alpukat terutama untuk mengurangi dampak kolesterol jahat.
3. Kebanyakan dari masyarakat kota Bandung jarang mengonsumsi buah - buahan terutama buah alpukat.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara menginformasikan dan pendekatan kepada masyarakat di wilayah kota Bandung tentang manfaat buah alpukat?
2. Bagaimana cara mengajak masyarakat untuk mengingatkan mengonsumsi buah alpukat untuk mengurangi dampak kolesterol jahat?

I.4 Batasan Masalah

Bagaimana menemukan pemecahan masalah terkait buah alpukat yang dapat diselesaikan dengan ilmu DKV khususnya manfaat buah alpukat untuk mengurangi dampak kolesterol jahat untuk remaja pada umur 17-25 tahun.

I.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan media kampanye ini yaitu:

1. menginformasikan kepada masyarakat kota Bandung terutama para remaja umur 17-25 tahun, terhadap manfaat buah alpukat untuk mengurangi dampak kolesterol jahat.
2. mengubah kebiasaan masyarakat agar mengkonsumsi buah alpukat untuk mengurangi dampak kolesterol jahat.