

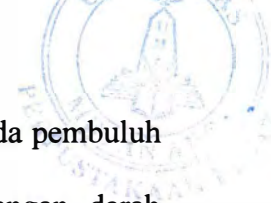
PENDAHULUAN

Latar Belakang

Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan. Keadaan ini membuat populasi orang lanjut usia di Indonesia semakin tinggi. Di Indonesia, seseorang dianggap lanjut usia jika sudah berusia 55 tahun, yakni ketika seseorang memasuki masa pensiun. Life Style atau gaya hidup masyarakat yang kian tidak sehat, seperti merokok, mengkonsumsi makanan enak siap saji, terutama di perkotaan perlu diantisipasi. Beberapa perilaku hidup tidak sehat diantaranya pola makan tidak teratur, kurang olah raga, polusi udara yang semakin pekat, berbagai tekanan atau masalah yang memicu stress, serta depresi. Semua itu akan membuat tubuh semakin rentan terhadap penyakit dan dapat mempercepat proses penuaan (Bangun, 2005)

Proses menua pada seseorang berlangsung sejak pembuahan sampai kematian, tanda-tanda menjadi semakin jelas sejak usia 30 tahun dan di atas 60 tahun mulai menunjukkan masalah antara lain, gangguan fisik (Takasihaeng, 2000)

Tubuh mengalami perubahan yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh. Selain itu kekuatan juga mengalami perubahan, dimana puncak kekuatan otot terjadi pada usia 20 tahun dan akan terus menurun ketika menginjak 40 tahun. Pada usia 60 tahun kekuatan otot hanya tinggal setengahnya dibandingkan dengan usia 20 tahun (Bangun, 2005), hingga tubuh mulai menunjukkan masalah yaitu perubahan pada pembuluh darah dimana terjadi penumpukan lemak pada bagian



didalamnya. Akibatnya timbul tekanan darah tinggi dan berakibat pada pembuluh darah jantung, lebih lanjut akibatnya jantung mengalami kekurangan darah sehingga terjadi penyakit jantung koroner (Takasihaeng, 2000).

Trigliserida secara langsung dapat pula menjadi faktor risiko koroner yang independen, terutama pada pria dan wanita yang berusia diatas 50 tahun. Oleh karena itu aspek trigliserida dalam tatanan diet sehari-hari harus diperhatikan. Konsumsi alkohol, asam lemak jenuh, karbohidrat, dan jumlah kalori yang tinggi dapat meningkatkan trigliserida. Sebaliknya, latihan aerobik yang efektif dan berkesinambungan akan membakar trigliserida yang berlebihan, yang selama ini tersimpan dibawah kulit. Dengan bertambahnya usia seseorang, jumlah lemak (trigliserida) cenderung semakin tinggi karena diet yang tidak terkendali dan aktifitas fisik berkurang sehingga tubuh semakin gemuk akibat timbunan lemak dibawah kulit. (Baraas, 1996).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemeriksaan kadar trigliserida dalam darah pada lansia usia 50-70 tahun.

Perumusan Masalah

Proses menua pada individu menimbulkan resiko terhadap metabolisme lemak. Pada lansia hal tersebut dapat menimbulkan efek merugikan, oleh karena itu perlu diteliti lebih jauh hubungan usia dengan kadar trigliserida dalam darah pada lansia 50-70 tahun yang memeriksakan diri di Balai Laboratorium Kesehatan Propinsi Sumatra Utara.