

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A.Latar Belakang Masalah**

Dalam kurun waktu 10-20 tahun terakhir ini, banyak terjadi perubahan pada gaya hidup masyarakat disekitar kita. Khususnya pada kalangan muda dan dewasa yang tinggal di kota-kota besar. Salah satu perubahan yang terjadi adalah penurunan pola makan sehat. Hal ini dikarenakan masyarakat kini lebih menyukai makanan cepat saji seperti pizza, hamburger, ayam goreng dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gizi seperti sayur-sayuran, buah, dan lain-lain. Padahal seperti yang kita tahu bahwa makanan cepat saji banyak mengandung kadar lemak jenuh yang cukup tinggi (DEPKES, 2007).

Penurunan pola makan sehat sangat berpengaruh terhadap pengaturan berat badan. Pengaturan berat badan sangat penting bagi kesehatan karena jika terjadi kesalahan pengaturan dapat mengakibatkan obesitas (terlalu gemuk). Obesitas adalah suatu keadaan dimana tidak terjadi keseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh, sehingga dapat meningkatkan timbunan lemak dalam tubuh. Selain itu ada beberapa faktor pemicu penyebab obesitas antara lain faktor keturunan (heriditer), faktor lingkungan, dan faktor penyakit. Masalah-masalah yang timbul akibat

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” (ABASA, 80:24).

Obesitas berhubungan erat dengan peningkatan kadar lipid darah (hiperlipidemia). Sebagian besar lipid didalam tubuh terdiri atas 90-99% trigliserid. Trigliserid adalah bentuk lemak yang disimpan untuk energi dan paling banyak terdapat dalam bahan-bahan makanan (Asdie,2005).

Pada umumnya peningkatan kadar trigliserid darah (hipertrigliserida) ringan masih dapat dikendalikan dengan hanya melakukan diet rendah lemak jenuh, rendah kalori, mengkonsumsi makanan berserat dan berolahraga. Namun pada kasus berat atau bersifat heriditer yang sering menyerang pada usia muda, maka diet saja tidak cukup adekuat dan digunakan obat-obatan antitrigliserida yang mampu mengendalikan kadar trigiserida. Obat antitrigliserida adalah obat yang digunakan untuk memperkuat diet lemak ketat, antara lain *Fibrat, Niacin, Fish Oil dll* (Kamaluddin, 1993).

Di Indonesia bekatul atau *rice bran* dikenal sebagai makanan ternak, khususnya mekanan ternak ayam. Padahal pada bekatul tedapat kandungan nilai gizi yang baik. Fraksi lemak dari bekatul telah banyak dilaporkan memberikan efek menurunkan jumlah lemak darah (hipolipidemia). Minyak bekatul menurunkan kadar kolesterol darah, *very low density lipoprotein cholesterol* (VLDL-kolesterol) dan *low density lipoprotein cholesterol* (LDL-kolesterol), serta dapat meningkatkan kadar *high density lipoprotein* (HDL-kolesterol) darah. Kemampuan fraksi lemak bekatul disebabkan adanya komponen-komponen

ferulat, senyawa tokol (tokotrienol dan tokoferol), serat pangan dan total fenol. Vitamin B15 berkhasiat dalam menyembuhkan hiperlipidemia. Kandungan serat pangan yang terdapat dalam bekatul mampu memperbaiki kadar kolesterol dan trigliserida, yaitu berhubungan dengan kecepatan penyerapan makanan (karbohidrat). Sedangkan kandungan tokotrienol yang terdapat dalam bekatul mempunyai efek antioksidan. Antioksidan berperan dalam menghambat oksidasi *low density lipoprotein cholesterol* (LDL-kolesterol), sehingga dapat mencegah arterosklerosis akibat hiperlipidemia. (Ardyansyah, 2004 ).

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan : Apakah mengkonsumsi bekatul dapat menurunkan kadar trigliserida darah ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan membuktikan efek mengkonsumsi bekatul (*rice bran*) terhadap penurunan kadar trigliserida darah.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan secara ilmiah tentang manfaat mengkonsumsi bekatul (*rice bran*), bukan hanya digunakan sebagai makanan ternak tetapi juga berpengaruh terhadap kadar ... dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari.

## E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian tentang efek dari fraksi bekatul (*rice bran*) terhadap perbaikan kadar kolesterol, hipertensi, glukosa dan metabolisme lipid telah dilakukan oleh Ardiansyah, Shirakawa H, Koseki T, Hashizume K, Komai M (2007).
2. Penelitian tentang efek minyak bekatul dan oryzanol dalam menurunkan plasma lipid dan LDL kolesterol telah dilakukan oleh Wilson TA, Nicolosi RJ, Wololfrey B, Kritchevsky D (2006).

Penelitian dan informasi tentang manfaat bekatul (*rice bran*) dalam menurunkan hipertensi dan kadar kolesterol sudah sangat banyak, akan tetapi penelitian tentang efek penggunaan bekatul (*rice bran*) terhadap kadar trigliserida darah masih sangat terbatas. Sehingga pada penelitian kali ini, peneliti memilih penelitian tentang efek penggunaan bekatul (*rice bran*) terhadap kadar trigliserida darah.