

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang disebabkan kelainan pada satu atau lebih pembuluh darah arteri koroner berupa penebalan di dalam dinding pembuluh darah disertai adanya plak yang mempersempit lumen dan mengganggu aliran darah ke jantung. Dalam kondisi yang lebih parah kemampuan jantung memompa darah dapat hilang. Berdasarkan penelitian penyakit ini merupakan penyebab kematian utama di dunia.¹

Hal ini dikaitkan dengan pola konsumsi makanan masyarakat yang sering mengesampingkan pentingnya menu makanan yang sehat dan seimbang dan lebih mementingkan makanan enak dan cepat saji.⁷ Tanpa disadari sebagian besar orang kelebihan lemak jenuh yang dikonsumsi dari makanan tersebut. Kelebihan kolesterol ini merupakan salah satu faktor resiko penyakit jantung koroner disamping faktor lainnya seperti merokok, kurang aktifitas, DM, hipertensi, obesitas, stress dan peningkatan kadar trigliserida plasma.¹

Untuk itu perlu adanya upaya pencegahan terjadinya penyakit jantung koroner disamping mengurangi merokok, rajin olahraga dan diet rendah lemak jenuh. Akhir-akhir ini adanya asumsi bahwa dengan mengkonsumsi tambahan omega-3 mampu menurunkan kadar trigliserida.

Omega-3 adalah asam lemak tak jenuh yang merupakan asam lemak alami yang membantu mencegah dan menghambat proses penyumbatan pembuluh darah.⁷ Asam lemak tak jenuh sangat berguna untuk menetralkan lemak jenuh secara alami yang ada didalam tubuh manusia agar dapat tetap hidup sehat dan bugar. Dengan mengkonsumsi omega-3 diharapkan dapat menurunkan insidensi terjadinya penyakit jantung koroner serta dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.

I.2 Identifikasi Masalah

Banyaknya masyarakat sekarang yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan enak sehingga kadar kolesterol dan lemak **jenuh** dalam tubuh meningkat dan beresiko terjadinya penyakit jantung koroner. Selain pencegahan dengan mengurangi merokok, olahraga, dan diet rendah lemak jenuh, apakah perlu konsumsi omega-3 dalam pencegahan penyakit jantung koroner?

I.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari makalah ini adalah agar pembaca dapat mengetahui manfaat dan kegunaan dari mengkonsumsi omega-3.

Tujuan dari makalah ini dengan mengetahui manfaat dari omega-3 maka diharapkan dapat mengurangi insidensi terjadinya penyakit jantung koroner dan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.
