

WASPADAI KOLESTEROL TINGGI: SEBUAH ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Beware Of High Cholesterol: An article of Community Service

**Refian Putra Prehanawan¹, Tasya Rasyidah¹, Amelia Sri Mulyani¹, Rika Ariyanti¹, Aisyah Nur Safitri¹, Suciana Maharani¹, Distya Ayu Renatasari¹, Nabil Nawal Sarif¹, Sulistyani Sulistyani¹,
Tista Ayu Fortuna²**

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Sulistyani. Alamat email: sul271@ums.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, peningkatan PTM erat kaitannya dengan konsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang komplikasi serta pencegahan kolesterol. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara offline atau tatap muka langsung dengan peserta. Data pretes dan postes dengan uji shapiro-wilk didapatkan $p < 0,05$ untuk pretes dan $p < 0,05$ untuk postes, artinya data berdistribusi tidak normal karena $P > 0,05$. Hasil uji wilcoxon menunjukkan $< 0,05$ ar tidak terdapat kendala yang berarti.

Kata Kunci: Kolesterol, Komplikasi, penyuluhan.

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCD) is currently one of the health problems that are a concern at the national and global levels, the increase in PTM is closely related to the consumption of foods containing high cholesterol. This counseling aims to provide education and increase knowledge to the public about complications and cholesterol prevention. The counseling is carried out offline or face to face with participants. Pretest and posttest data with Shapiro-Wilk test obtained $p < 0.05$ for pretest and $p < 0.05$ for posttest, meaning that the data is not normally distributed because $P > 0.05$. Wilcoxon test results showed $p < 0.05$ where there was a significant difference between pretest and posttest. This counseling was carried out well without any significant problems.

Keywords: Cholesterol, Complications, counseling

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara termasuk di Indonesia yaitu sebesar 37 % (Warganegara, 2016).

Kejadian meningkatnya PTM ini erat kaitannya dengan adanya perubahan gaya hidup seiring dengan adanya perkembangan yang semakin modern lebih cenderung mengkonsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Tingginya kadar kolesterol yang melebihi normal (Hiperkolesterol) dapat menjadi faktor risiko penyebab timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular seperti peningkatan risiko penyakit hipertensi, obesitas, stroke dan jantung koroner (Yoentafara, 2017)

Prevalensi untuk hiperkolesterol sampai saat ini masih tinggi. Di dunia prevalensi kasus hiperkolesterolemia mencapai 45%, di Asia Tenggara mencapai 30% dan di Indonesia mencapai 35% (Kemenkes RI, 2017; Balitbangkes, 2013; WHO, 2019). Penduduk Indonesia yang mengalami hiperkolesterol lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 39,6% jika

dibandingkan dengan laki-laki sebesar 30% (Kemenkes, 2018). Ada beberapa faktor resiko penyebab yang dapat terkait dengan hiperkolesterol diantaranya kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes (Ibrahim, 2021)

Kolesterol yang tinggi dalam tubuh dapat diturunkan dengan mengkonsumsi makanan yang berserat, seperti dengan melakukan diet serat dengan cara mengkonsumsi kacang polong, termasuk kacang merah, dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam darah hingga 10% pada seseorang yang mengalami hiperkolesterolemia (Yoentafara & Martini, 2017).

Pencegahan perlu dilakukan untuk mengendalikan kadar kolesterol darah sebagai upaya agar tidak terjadi dampak yang berkelanjutan dari hiperkolesterol. pencegahan dapat dilakukan dengan cara memilih makanan yang bisa menurunkan kadar LDL, pola makan rendah lemak jenuh dan kolesterol, melakukan aktivitas fisik yang teratur, menjaga berat badan ideal serta melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan peserta adalah anggota forum kajian di daerah Kadipir, Surakarta dengan mayoritas anggotanya adalah lanjut usia. Penyuluhan ini

kami mengambil judul “Waspada Kolesterol Tinggi”, dengan pertimbangan belum pernah diadakan penyuluhan dengan tema tersebut, berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh tim. Dengan penyuluhan tersebut, diharapkan para peserta mendapat informasi dan menambah pengetahuan tentang kolesterol.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan edukasi serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang mengenali komplikasi dan pencegahan kolesterol, hal-hal yang dapat terjadi jika mengalami kolesterol tinggi dan juga cara mencegah kolesterol tinggi. kadar kolesterol yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup baik dan produktivitas kerja yang baik sehingga bermanfaat untuk diri sendiri dan masyarakat secara luas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Bentuk pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan Kegiatan penyuluhan kesehatan “Waspada Kolesterol Tinggi” dilaksanakan secara *offline* atau tatap muka langsung dengan peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu ibu-ibu dan beberapa peserta lansia. Metode pelaksanaan

kegiatan adalah dengan dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan tema waspada kolesterol tinggi disertai dengan sesi diskusi dan diakhiri dengan *postest*.

HASIL DAN DISKUSI

A. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Desember 2021 berlangsung pada pukul 16.15 - 17.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 68 perempuan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tema “Komplikasi dan Pencegahan Kolesterol” secara umum berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan diadakannya kegiatan ini, yaitu untuk memberikan edukasi serta meningkatkan pengetahuan mengenai komplikasi dan pencegahan kolesterol tinggi. Selain itu dijelaskan pula mengenai hal - hal yang dapat terjadi ketika mengalami kolesterol dan cara agar menjaga kolesterol tetap baik sehingga dapat meningkatkan produktivitas hidup baik bagi diri sendiri maupun pada masyarakat luas.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pengisian Lembar Kuesioner

Tabel 1. Hasil *Pre-tes* dan *Post-Test*

Variabel	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Selisih	Signifikan Statistik (Selisih:jml total x 100%)
	Benar	Salah	Benar	Salah		
Perbedaan lemak dan kolesterol	24	18	24	18	0	0%
Cek kolesterol darah	32	10	38	4	6	28,57 %
Pencegahan kolesterol	35	7	40	4	3	14,28 %
Fungsi LDL	19	13	35	7	6	28,57 %
Stress dan kolesterol	28	14	34	8	6	28,57 %

Tabel 2. Ringkasan Nilai

Nilai	Jumlah	
	Pre-test	Post-test
0	1	0
10	2	0
20	9	2
30	12	11
40	8	11
50	10	18
Total	42	42

B. ANALISIS HASIL

Data pretes dan postes diuji normalitas dengan uji shapiro-wilk dan didapatkan nilai p:0,03 untuk pretes dan 0,00 untuk post tes. artinya data berdistribusi tidak normal karena nilai $P > 0,05$. sehingga dilanjutkan analisis

dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p: 0,00 artinya terjadi perbedaan yang signifikan antara pretes dan pos tes.

C. DISKUSI

Beberapa faktor yang menunjang meningkatnya kognitif audien diantaranya adalah kemampuan komunikasi dan kemampuan memimpin pembicara (Liao *et al*, 2021). Nilai pretes dan postes untuk pertanyaan perbedaan dan lemak tidak mengalami perubahan. Salah satu faktor pengaruhnya adalah tingkat pendidikan masyarakat yang rendah serta metode yang digunakan adalah penjelasan verbal sehingga sasaran kurang mendapat poin pentingnya (Nurdin, 2014).

D. LUARAN YANG TELAH DICAPAI

Program penyuluhan dilakukan dalam 1 metode kegiatan yang berbeda yaitu penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 19 Desember 2021. Persiapan seluruh kegiatan tersebut berlangsung selama 3 minggu terhitung dari awal bulan Desember.

Dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan dan hasil pre-test dan post-test, berikut adalah pencapaian yang diperoleh tim. Dari Diagram 1, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang

signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Dari data yang tercantum Diagram 1, maka dapat disimpulkan bahwa target luaran kedua telah tercapai.

EVALUASI HASIL KEGIATAN

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat kendala yang menyebabkan waktu pelaksanaan kegiatan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan. diantaranya waktu persiapan yang lebih dari waktu estimasi yang sudah ditentukan panitia. hambatan lain yaitu karena situasi pandemi, kegiatan dilakukan dengan menggunakan proses lengkap dalam melakukan kegiatan. secara keseluruhan kegiatan tidak terdapat masalah yang signifikan sehingga kegiatan tetap berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Perubahan gaya hidup yang cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol menyebabkan terjadinya hiperkolesterol. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta meningkatkan pengetahuan tentang komplikasi dan pencegahan kolesterol, secara keseluruhan kegiatan tidak terdapat masalah yang signifikan sehingga kegiatan tetap berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir.

Penting untuk menjaga kesehatan yang baik demi terhindar dari kolesterol tinggi, dengan menjaga pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan. Untuk kegiatan pengabdian kedepannya diharapkan agar lebih matang dalam mengatur jalannya acara dan memperhitungkan semuanya dengan matang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian ini, kami menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta serta segenap masyarakat yang telah bekerja sama dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Soleha, M. (2012). 75342-ID-kadar-kolesterol-tinggi-dan-faktor-faktor. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 1(2), 85–92.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROL The Influence of Diet to Total Cholesterol Levels. *Jurnal Mkmi*, 13(4), 304–309.
- Ibrahim MA, Asuka E, Jialal I. Hypercholesterolemia. [Updated 2021 Sep 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Penyebab Kolestrol Tinggi*. Jakarta: Kemenkes RI.

Liao CH, Bercea S.(2021) Success factors of health promotion: Evaluation by DEMATEL and M-DEMATEL methods - A case study in a non-profit organization. PLoS. 7;16(12):e0260801

Nurdin. 2014. Pengaruh Metode Penyuluhan dan Tingkat Pendidikan Terhadap

Pengetahuan Berwawasan Lingkungan. Jurnal Ilmu Pendidikan, 20 (2): 201-206

Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. Majority, 5(2), 88-94. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>