

## IMPLEMENTASI PROGRAM EDUKASI DISLIPIDEMIA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT

### Implementation of a Dyslipidemia Education Program to Improve Knowledge and Healthy Lifestyle Behaviors

Metana Puspitasari<sup>1</sup>, Muhammad Yusuf, Zulfiona Dianes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Staff Departemen Biomedik, sub Ilmu Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Korespondensi: Metana Puspitasari. Alamat email: [mp844@ums.ac.id](mailto:mp844@ums.ac.id)

#### ABSTRAK

*Dislipidemia merupakan kelainan metabolik yang ditandai ketidakseimbangan kadar lipid dan lipoprotein dalam sirkulasi darah yaitu berupa hiperkolesterolemia, hipertrigliseridemia, peningkatan LDL, atau rendahnya kadar HDL dalam darah, yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala (silent disease) sehingga banyak kasus tidak terdeteksi secara dini. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang dislipidemia merupakan hambatan dalam implementasi strategi pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian ini mempunyai tujuan untuk menambah pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, dampak, dan usaha promotif serta preventif terhadap dislipidemia. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif yang melibatkan 20 ibu-ibu warga Tirtasani Residence di Kabupaten Karanganyar. Desain pengabdian masyarakat yang digunakan adalah pre-test dan post-test, dengan analisis data dilakukan melalui uji Wilcoxon. Terdapat peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan dari 41,87 sebelum penyuluhan menjadi 91,87 setelah penyuluhan, dengan nilai  $p < 0,001$ . Namun, peningkatan pengetahuan memerlukan strategi intervensi berkelanjutan untuk mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang nyata dan berdampak.*

**Kata Kunci:** dislipidemia, kolesterol total, LDL, HDL, trigliserida, penyuluhan kesehatan

#### ABSTRACT

*Dyslipidemia is a metabolic disorder characterized by an imbalance in lipid and lipoprotein levels in the blood circulation, namely an hypercholesterolemia, hypertriglyceridemia, LDL or a low HDL levels in the blood, which serve as major risk factors for cardiovascular disease. This condition often presents without symptoms (a silent disease), resulting in many cases going undetected. The low level of public awareness regarding dyslipidemia remains a challenge in efforts to prevent and control non-communicable diseases. This community service activity aimed to improve public understanding of the risk factors, impacts, as well as promotive and preventive efforts related to dyslipidemia. The activity was carried out in the form of health education and interactive discussions involving 20 women residents of Tirtasani Residence, Karanganyar Regency. A pre-test and post-test design was utilized, with the Wilcoxon test applied for data analysis. The average knowledge score increased significantly from 41.87 to 91.8 following the educational session, with a  $p$ -value  $< 0.001$ . However, improved knowledge requires sustained intervention strategies to drive real, long-term behavioral change with lasting impact.*

**Keywords:** dislipidemia, total cholesterol, LDL, HDL, triglycerides, health education

## PENDAHULUAN

Dislipidemia adalah suatu kelompok kelainan metabolik yang ditandai oleh ketidakseimbangan kadar lipid dan lipoprotein dalam sirkulasi darah, yang berada di luar rentang normal fisiologis. Manifestasi gangguan ini dapat muncul dalam satu atau lebih bentuk, antara lain berupa hiperkolesterolemia, hipertriglisieridemia, peningkatan kadar *low-density lipoprotein* (LDL), serta penurunan kadar *high-density lipoprotein* (HDL) (Patni, Ahmad, Wilson, 2023; Dang *et al.*, 2025).

Kondisi dislipidemia memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap meningkatnya beban penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan hasil studi *Global Burden of Disease (GBD)* tahun 2016, hiperkolesterolemia diperkirakan bertanggung jawab terhadap sekitar 4,4 juta kematian serta 93,8 juta *disability-adjusted life years* (DALYs) (Dalys GBD, 2017). Data epidemiologis menunjukkan dislipidemia diakui sebagai faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit kardiovaskular aterosklerotik, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke, yang hingga kini masih menjadi penyebab dominan tingginya prevalensi kesakitan dan kematian di seluruh dunia (Dang *et al.*, 2025).

Prevalensi dislipidemia terus meningkat di berbagai belahan dunia, seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari dan pola makan tidak sehat (Ballena-Caicedo *et al.*, 2025). Di Indonesia, prevalensi dislipidemia (kadar kolesterol lebih dari normal) pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun menurut data RISKESDAS adalah 28,8%, di mana 21,2% penduduk menunjukkan hasil pemeriksaan kolesterol total borderline (200-239 mg/dl) dan 7,6% penduduk dengan nilai kolesterol total tinggi ( $\geq 240$  mg/dl) (Kemenkes RI, 2019).

Dalam konteks lokal, Kabupaten Karanganyar sebagai bagian dari Provinsi Jawa Tengah juga menghadapi permasalahan serupa dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2024, hipertensi dan penyakit jantung tercatat sebagai bagian dari kelompok PTM yang menjadi prioritas dalam program pencegahan dan pengendalian di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2024). Perubahan pola hidup masyarakat yang semakin urban, sebagaimana tercermin dalam data sosial ekonomi daerah, turut berpotensi meningkatkan risiko dislipidemia melalui peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak dan

penurunan aktivitas fisik (BPS Kab. Karanganyar, 2024; Sigit *et al.*, 2022).

Salah satu tantangan utama dalam pengendalian dislipidemia adalah sifatnya yang asimtomatik. Sebagian besar individu tidak menyadari adanya kelainan profil lipid hingga muncul komplikasi kardiovaskular. Oleh karena itu, skrining rutin menjadi langkah penting dalam deteksi dini dan pencegahan *Atherosclerotic Cardiovascular Disease* (ASCVD). Rekomendasi nasional menganjurkan pemeriksaan profil lipid secara berkala pada kelompok dewasa, khususnya pria usia di atas 40 tahun dan wanita usia di atas 45 tahun atau pascamenopause, serta pada individu dengan faktor risiko seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit ginjal kronis, dan riwayat familial hiperkolesterolemia (Perkeni, 2021; Thongtang, *et al.*, 2022; Pappan, Awosika, Rehman, 2024).

Meskipun pedoman skrining telah tersedia, efektivitas implementasinya sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan masyarakat. Studi menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat Asia terkait kolesterol dan pengelolaannya masih relatif rendah (Lim *et al.*, 2021). Identifikasi kesenjangan pengetahuan ini dapat dijadikan landasan dalam merancang program promosi kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan

literasi masyarakat terkait kolesterol dan pengelolaannya. Kegiatan edukasi berbasis komunitas terbukti berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya deteksi dini dislipidemia, serta mendorong perilaku hidup sehat, termasuk pengurangan asupan lemak jenuh dan peningkatan aktivitas fisik, menunjukkan masih adanya kebutuhan mendesak terhadap program penyuluhan kesehatan di masyarakat (Martin *et al.*, 2021).

#### TUJUAN DAN MANFAAT

Penyuluhan ini mempunyai tujuan untuk mengedukasi masyarakat secara komprehensif mengenai dislipidemia sebagai salah satu penyakit metabolik kronis yang sering tidak terdeteksi sejak dini. Edukasi yang diberikan berfokus pada upaya promotif dan preventif, terutama terkait pengenalan faktor risiko serta pentingnya skrining profil lipid secara berkala. Melalui program ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat yang dapat mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup lebih sehat guna menekan angka kejadian dislipidemia.

#### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan mengenai dislipidemia sebagai bagian dari program implementasi tri dharma perguruan tinggi dalam bentuk

pengabdian masyarakat telah diselenggarakan pada tanggal 3 Agustus 2025 di Tirtasani Residence, Kabupaten Karanganyar. Peserta kegiatan terdiri dari 20 ibu-ibu warga yang secara aktif mengikuti program Kesehatan komunitas.

Untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan tersebut, dilakukan perbandingan nilai asesmen pra dan pasca penyuluhan, di mana setiap peserta menjawab delapan soal pilihan ganda yang sama sebelum dan setelah sesi edukasi berlangsung. Penilaian pemahaman masyarakat dilakukan melalui pelaksanaan *pretest* sebelum penyajian materi dislipidemia dimulai, kemudian *posttest* diberikan setelah sesi penyuluhan berakhir untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Data hasil tes sebelum dan sesudah kegiatan selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Uji normalitas yang digunakan adalah Uji Shapiro-Wilk karena jumlah partisipan yang mengikuti penyuluhan ini < 50 orang, metode ini digunakan karena dinilai sesuai dan efektif dalam menganalisis distribusi data dengan ukuran sampel yang relatif kecil.

**HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil berupa peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta mengenai dislipidemia. Berdasarkan analisis data

pretest dan posttest ditemukan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang substansial. Rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 41,87 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat pemahaman masyarakat tentang profil lipid, faktor risiko, dan pencegahan dislipidemia masih tergolong rendah. Rentang nilai yang cukup lebar (25–100) mengindikasikan adanya variasi tingkat literasi kesehatan antar peserta.

Keterangan: \* p <0,001

Setelah penyuluhan dan diskusi interaktif, rerata skor meningkat menjadi 91,87 (rentang 50–100). Kenaikan rerata sebesar ±50 poin menunjukkan efek intervensi yang substansial, bukan hanya peningkatan marginal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p < 0,001, yang menegaskan adanya perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi (ditampilkan dalam Tabel 1).

**Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pra Test - Pasca Test	Negative Ranks	0	.00	.00
	Positive Ranks	19	10.00	190.00
	Ties	1		
	Total	20*		

Distribusi perubahan skor menunjukkan bahwa 19 dari 20 peserta mengalami peningkatan (*positive ranks*), tanpa adanya penurunan skor

(*negative ranks* = 0). Hal ini menunjukkan konsistensi dampak intervensi pada hampir seluruh peserta. Satu peserta yang berada pada kategori ties mengindikasikan tidak adanya perubahan skor, yang kemungkinan disebabkan oleh skor awal yang sudah tinggi atau keterbatasan sensitivitas instrumen.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk yang menunjukkan distribusi tidak normal ( $p < 0,001$ ) menguatkan pemilihan uji non-parametrik Wilcoxon sebagai metode analisis yang tepat. Dengan demikian, kesimpulan peningkatan pengetahuan memiliki dasar statistik yang kuat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif mampu menutup kesenjangan informasi yang sebelumnya cukup besar pada komunitas tersebut. Hal ini sejalan dengan laporan Lim *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa literasi terkait kolesterol di populasi Asia masih relatif rendah. Edukasi berbasis komunitas yang terstruktur juga telah dilaporkan efektif dalam meningkatkan motivasi dan kesadaran kesehatan metabolik (Martin *et al.*, 2025).

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal dalam proses perubahan perilaku. Pengetahuan yang memadai memang dapat meningkatkan kesiapan individu untuk mengadopsi perilaku sehat,

namun perubahan dari pemahaman menuju tindakan memerlukan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis teori perilaku (Martin *et al.*, 2025). Tanpa dukungan intervensi lanjutan yang terencana dan berkelanjutan, peningkatan kognitif berisiko tidak berkembang menjadi praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari (Parkinson, 2025).

Dalam konteks di Tirtasani Residence, peningkatan skor yang signifikan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas berskala kecil memiliki potensi sebagai model intervensi promotif-preventif. Hal ini relevan terutama bagi kelompok ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan terkait pola konsumsi keluarga. Oleh karena itu, edukasi kesehatan perlu diintegrasikan dengan strategi preventif lain, seperti promosi pola makan rendah lemak jenuh, peningkatan aktivitas fisik, serta pemeriksaan profil lipid secara berkala pada individu berisiko. Pendekatan kolaboratif antara tenaga kesehatan dan masyarakat menjadi kunci dalam menekan risiko dislipidemia secara lebih luas dan berkelanjutan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dislipidemia, yang tercermin dari hasil tes pasca

penyuluhan dengan peningkatan signifikan terkait pengetahuan peserta mengenai definisi, faktor risiko, dan strategi pencegahan penyakit ini. Ke depannya, program edukasi serupa direkomendasikan untuk diperluas hingga tingkat kelurahan dan kecamatan guna memperluas jangkauan kesadaran masyarakat mengenai bahaya dislipidemia. Langkah ini diharapkan dapat mendorong penerapan pola hidup sehat serta meningkatkan kebiasaan pemeriksaan profil lipid secara rutin. Dengan pelaksanaan yang berkesinambungan, upaya ini berpotensi memberikan kontribusi yang besar dalam menurunkan kejadian dislipidemia di masyarakat.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar berkat adanya dukungan pendanaan dari skema Pengembangan Individu Dosen (PID) yang diselenggarakan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ballena-Caicedo, J., Zuzunaga-Montoya, F.E., Loayza-Castro, J.A. *et al.* Global prevalence of dyslipidemias in the general adult population: a systematic review and meta-analysis. *J Health Popul Nutr* **44**, 308 (2025). <https://doi.org/10.1186/s41043-025-01054-3>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar. (2020). *HASIL LONG FORM SENSUS*

*PENDUDUK 2020 KABUPATEN KARANGANYAR*. <https://karanganyarkab.bps.go.id/id/publication/2023/02/08/6e9353ec8707e41343e1de98/hasil->

- Cabezas, M. F., Nazar, G., Ranchor, A. v., & Annema, C. (2025). The Effect of Health Literacy Interventions on Self-management in Chronic Diseases: A Systematic Review. In *Annals of Behavioral Medicine* (Vol. 59, Issue 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaf073>
- Dang AK, Le LTT, Pham NM, Nguyen DQ, Nguyen HTT, Dang SC, Nguyen ATL, *et al.* An upward trend of dyslipidemia among adult population in Vietnam: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* **19** (2025) 103171. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2024.103171>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2024). *Profil kesehatan kabupaten karanganyar tahun 2024*. [https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/fff9fcdd-4385-4224-8918a22edfdb8ff9/re\\_source/7a224bf2-4c9e-4530-a386-9e7c5dc210f8/download/1.2\\_profil-kesehatan-kab-karanganayar-2024.pdf](https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/fff9fcdd-4385-4224-8918a22edfdb8ff9/re_source/7a224bf2-4c9e-4530-a386-9e7c5dc210f8/download/1.2_profil-kesehatan-kab-karanganayar-2024.pdf)
- Kemendes RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jakarta, pp : 144-148. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasional.pdf>
- Lim CY, Ho JS, Huang Z, Gao F, Tan SY, Koh WP, *et al.* (2021). Public perceptions and knowledge of cholesterol management in a multi-ethnic Asian population: A population-based survey. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256218>
- Martin A, Santoso AH, Gunaidi FC, Raharjo BN, Hardjanto KA., (2025). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Metabolik dan Skrining Kolesterol Untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular pada Usia Produktif. *JPMNT: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana* Volume 3, Nomor

3. Available at : <https://ejournal-nipamof.id/index.php/JPMNT>
- Opoku, S., Gan, Y., Yobo, E. A., Tenkorang-Twum, D., Yue, W., Wang, Z., & Lu, Z. (2021). Awareness, treatment, control, and determinants of dyslipidemia among adults in China. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89401-2>
- Patni N, Ahmad Z, Wilson DP. (2023). Genetics and Dyslipidemia. In: Feingold KR, Ahmed SF, Anawalt B, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK395584/>
- Parkinson, J. A. (2025). Promoting Behavioral Change to Improve Health Outcomes. In *Behavioral Sciences* (Vol. 15, Issue 4). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/bs15040417>
- Pappan N, Awosika AO, Rehman A. Dyslipidemia. [Updated 2024 Mar 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560891>
- PERKENI. (2021). *Panduan Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia 2021*. Jakarta: PB PERKENI
- Sigit, F. S., Trompet, S., Tahapary, D. L., Harbuwono, D. S., le Cessie, S., Rosendaal, F. R., & de Mutsert, R. (2022). Adherence to the healthy lifestyle guideline in relation to the metabolic syndrome: Analyses from the 2013 and 2018 Indonesian national health surveys. *Preventive Medicine Reports*, 27. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101806>
- Thongtang N, Sukmawan R, Llanes EJB, Lee VZ. (2022). Dyslipidemia management for primary prevention of cardiovascular events: Best in-clinic practices. *Preventive Medicine Reports* 27. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101819>