

EDUKASI DAN DETEKSI DINI HIPERKOLESTEROLEMIA PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DI KABUPATEN MUARO JAMBI (EDUCATION AND DETECTION OF HYPERCHOLESTEROLEMIA IN THE COMMUNITY WORKING AREA OF THE PUBLIC HEALTH CENTER MUARO JAMBI REGENCY)

Received: 31 Oktober 2023

Revised: 14 November 2023

Accepted: 7 Desember 2023

1*Eka Fitriana, 2Wuni Sri Lestari

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

*e-mail: 1*ekafitriana@poltekkesjambi.ac.id

Abstract

Hypercholesterolemia is a condition of high cholesterol levels in a person's blood. Too high cholesterol levels in the blood can be dangerous because cholesterol (plaque) can block blood passage in the arteries, thereby increasing the risk of heart disease and stroke. With the increasing prevalence of hypercholesterolemia in society, the solution needed is education and early detection of hypercholesterolemia in the community in an effort to control it. The aim of this activity is to provide education and early detection of hypercholesterolemia in the community in the working area of Puskesmas Penyengat Olak. The method used in this activity is providing education to the community and checking cholesterol levels in the Rengas Bandung village community in the working area of the Puskesmas Penyengat Olak. The results of the pre-test and post-test can be seen that there is an increase in public knowledge about cholesterol after the education was carried out. The results of the cholesterol examination showed that the cholesterol level was 68% normal and 32% abnormal. Community service activities in the form of education and checking cholesterol levels can continue to be carried out to increase awareness of the importance of maintaining health in the community.

Keywords: Hypercholesterolemia, Cholesterol, Penyengat Olak

Abstrak

Hiperkolesterolemia adalah kondisi tingginya kadar kolesterol di dalam darah seseorang. Terlalu tinggi kadar kolesterol dalam darah dapat membahayakan karena penumpukan kolesterol (plak) dapat menutup jalan darah di arteri sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Dengan semakin meningkatnya prevalensi hiperkolesterolemia dimasyarakat, maka solusi yang diperlukan adalah edukasi dan deteksi dini hiperkolesterolemia pada masyarakat dalam upaya pengendalian. Tujuan dari kegiatan ini adalah terselenggaranya edukasi dan deteksi dini hiperkolesterolemia pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat dan pemeriksaan kadar kolesterol pada masyarakat desa Rengas Bandung wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kolesterol setelah dilakukan edukasi. Hasil pemeriksaan kolesterol didapatkan kadar kolesterol normal 68% dan tidak normal 32%. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pemeriksaan kadar kolesterol dapat terus dilakukan guna meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan pada masyarakat.

Kata kunci: Hiperkolesterolemia, Kolesterol, Penyengat Olak

1. PENDAHULUAN

Puskesmas Penyengat Olak adalah puskesmas di Kabupaten Muaro Jambi yang melayani pemeriksaan kesehatan, rujukan, surat kesehatan dll. Puskesmas ini melayani berbagai program puskesmas seperti periksa kesehatan (check up), pembuatan surat keterangan sehat, rawat jalan, lepas jahitan, ganti balutan, jahit luka, cabut gigi, periksan tensi, tes hamil, periksa anak, tes golongan darah, asam urat, kolesterol dan lainnya.

Puskesmas juga melayani pembuatan rujukan bagi pasien BPJS ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lanjutan.

Pelayanan Puskesmas Penyengat Olak juga baik dengan tenaga kesehatan yang tersedia, mulai dari perawat, dokter, alat kesehatan dan obatnya. Puskesmas ini dapat menjadi salah satu pilihan warga masyarakat Kabupaten Muaro Jambi untuk memenuhi kebutuhan terkait kesehatan. Salah satu pemeriksaan kesehatan yang ada di Puskesmas Penyengat Olak adalah pemeriksaan kolesterol bagi masyarakat yang datang ke Puskesmas.

Hiperkolesterolemia adalah kondisi tingginya kadar kolesterol di dalam darah seseorang. Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh, dan juga berasal dari makanan hewani. Kolesterol membantu tubuh memproduksi vitamin D, sejumlah hormon, dan asam empedu untuk mencerna lemak. Organ dalam tubuh kita membutuhkan kolesterol agar dapat bekerja optimal. Kolesterol dibutuhkan manusia untuk metabolisme glukosa dan juga berperan penting dalam metabolisme energi manusia.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kolesterol tinggi dalam tubuh, diantaranya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang berolahraga atau beraktivitas, kebiasaan merokok, terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol, obesitas, memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, diabetes, dan penambahan usia (Kemenkes RI, 2018).

Di Indonesia, penderita kolesterol bisa dibilang cukup tinggi, yaitu mencapai 28%. Lebih mengejutkan lagi, ternyata 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit ini. Jika terlambat diatasi, kolesterol tinggi memang akan membahayakan kesehatan, bahkan bisa menyebabkan kematian. Dalam kebanyakan kasus, gejala baru terasa saat kolesterol tinggi mengarah pada pembentukan plak di arteri. Plak dapat mempersempit arteri sehingga lebih sedikit darah yang dapat melewatinya. Pembentukan plak mengubah susunan lapisan arteri. Saat terjadi pengendapan pada dinding arteri karena kadar kolesterol yang berlebihan, hambatan ada aliran darah di jantung, otak, dan bagian tubuh lainnya bisa terjadi, sehingga menyebabkan penyakit seperti jantung, penyumbatan pembuluh darah, dan *stroke*.

Tidak ada gejala khusus yang menandakan tingginya kadar kolesterol dalam darah, tetapi tubuh tetap akan memberikan sinyal sebagai indikator yang harus Anda waspadai. Beberapa gejala kolesterol tinggi yaitu: mudah mengantuk, kesemutan, pegal pada tengkuk atau pundak, rasa nyeri di kaki, tampak noda kuning muda di ujung kelopak mata atau muncul benjolan kecil padat di lipatan tubuh seperti tumit, siku, atau lutut, melemahnya salah satu sisi tubuh, kram, dan dada terasa nyeri (Kemenkes RI, 2022).

Kolesterol tinggi merupakan kondisi dimana kadar kolesterol total >200 mg/dL atau lebih. Persentase kolesterol tinggi yang tercatat di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM dan Puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveilans PTM menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% sedangkan pada perempuan 54,3%. Persentase kolesterol tinggi menurut umur sebagian besar pada kelompok umur >60 tahun sebesar 58,7% (Kemenkes RI, 2017).

Kolesterol tinggi bisa ditangani dengan perubahan gaya hidup. Cara yang bisa dilakukan untuk mencegah kolesterol tinggi yaitu menerapkan pola makan sehat, Perbanyak makan sayur, buah-buahan, dan ikan, Menurunkan berat badan berlebih, berolahraga secara teratur dan menghentikan kebiasaan merokok ((Kemenkes RI, 2018).

Pemeriksaan kadar kolesterol darah pada Masyarakat umum saat Car free day Di lapangan Gubernur Kota Jambi sebagai skrining awal hiperkolesterolemia yang dilakukan oleh Syauqy A, dkk (2019) menunjukkan hasil 63 orang hiperkolesterolemia dari 98 orang yang diperiksa. Hal ini menunjukkan gambaran kecil bahwa banyak masyarakat Jambi yang mengalami hiperkolesterolemia.

Melihat mulai tingginya hiperkolesterolemia pada masyarakat, maka perlu dilakukan edukasi atau penyuluhan dan tindakan deteksi dini, berupa pemeriksaan kolesterol agar masyarakat memiliki kesadaran menjaga kesehatan dan menghilangkan faktor risiko hiperkolesterolemia. Tentunya hasil pada saat deteksi dini dapat digunakan sebagai dasar pencegahan atau pengendalian masalah kesehatan masyarakat sehingga dapat hidup secara berkualitas.

Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terselenggaranya edukasi hiperkolesterolemia dan deteksi dini kolesterol di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Muaro Jambi

2. METODE

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi dan deteksi dini hiperkolesterolemia pada masyarakat dalam upaya pengendalian.

Langkah-langkah Pelaksanaan Tim Pengabdian kepada Masyarakat melakukan survey bertemu dengan Kepala Puskesmas dan perangkat desa untuk mohon izin dan kesediaan pihak terkait dalam memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini. Pada pertemuan ini, Tim Pengabdian menjelaskan tentang rencana pelaksanaan kegiatan yang akan diadakan. Hasil pertemuan disepakati bahwa fasilitas pelayanan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas akan diikutsertakan dalam kegiatan ini. Keterlibatan peserta kegiatan didukung oleh Dinas Kesehatan berupa surat izin dinas luar. Kegiatan ini melibatkan petugas dari Puskesmas, kader kesehatan dan masyarakat desa Kabupaten Muaro Jambi.

Lokasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Desa wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Muaro Jambi. Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian dilaksanakan dalam jangka waktu selama 6 (enam) bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 75 orang warga masyarakat yang ada di Kabupaten Muaro Jambi. Sebelum dimulai, peserta mengisi daftar hadir kemudian diberi penjelasan tentang kegiatan dan diminta untuk mengisi *questioner* dan menjawab soal *pretest*. Kemudian dilaksanakan *penyuluhan* berupa pemberian materi tentang kolesterol dilanjutkan dengan Tanya jawab dan setelahnya dilakukan *post test*.

Hasil karakteristik masyarakat yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1. di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Masyarakat yang Mengikuti Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Variabel	Kriteria	N	Persentase (%)
Usia	<60 tahun	52	69,3%
	≥60 tahun	23	30,7%
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	16%
	Perempuan	63	84%

Dari Tabel 1. di atas dapat dilihat, warga masyarakat yang mengikuti kegiatan paling banyak adalah berusia kurang dari 60 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, warga masyarakat yang ikut berpartisipasi diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kolesterol. Hasil jawaban pre test dan post test seperti dilihat pada Tabel 2, di bawah ini:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan tentang Hiperkolesterolemia

Hasil Pre-test	Hasil Post-test
45,6%	94,94%

Data yang didapatkan dari hasil pre test menunjukkan sebagian besar peserta pengabdian kepada masyarakat belum mengetahui tentang hiperkolesterolemia. Setelah dilakukan edukasi dengan penyuluhan hiperkolesterolemia tentang definisi, penyebab, dampak, cara mengetahui, cara mencegah, dan cara mengatasi hiperkolesterolemia dan dilanjutkan dengan diskusi, tingkat pengetahuan masyarakat menjadi sangat baik dibuktikan dengan nilai post test yang meningkat. Deteksi dini hiperkolesterolemia dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kadar kolesterol dengan menggunakan rapid test. Dalam kegiatan ini kadar kolesterol

dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu normal dan tidak normal. Kadar kolesterol dikatakan normal apabila hasil uji < 200 mg/dl dan dikatakan tidak normal apabila hasil uji ≥ 200 mg/dl. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Kadar Kolesterol warga Desa

No	Kadar Kolesterol	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	51	68%
2.	Tidak Normal	24	32%
	Total	75	100%

Dari Tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kadar kolesterol peserta pengabdian kepada masyarakat adalah normal yaitu sebanyak 51 orang (68%). Menurut teori hiperkolesterolemia adalah salah satu gangguan metabolisme lipid darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total di atas 200 mg/dL. Secara umum, penyebab hiperkolesterolemia adalah faktor genetik dan pola hidup. Diet tinggi kolesterol adalah kuning telur, sea food, otak, daging merah dan organ dalam hewan. Pola hidup merokok, minum alkohol dan kurang aktivitas fisik adalah pola hidup yang meningkatkan kolesterol darah. Kadarnya yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Kolesterol dapat menyumbat pada pembuluh darah jantung sehingga menyebabkan penyakit jantung coroner dan dapat menyebabkan meninggal dunia mendadak. Sumbatan kolesterol pada pembuluh darah otak dapat menyebabkan terjadinya stroke. Diet tinggi lemak dan kolesterol dapat menyebabkan obesitas dan stres oksidatif sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan tubuh (Balitbangkes, 2018).



Gambar 1. Edukasi masyarakat



Gambar 2. Pendataan dan Deteksi Dini pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di desa Rengas Bandung Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi dapat disimpulkan Peserta kegiatan paling banyak berusia <60 tahun (63,4%) dan berjenis kelamin perempuan (84%) dan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang hiperkolesterolemia. Hasil pemeriksaan kolesterol didapatkan kadar kolesterol normal 68% dan tidak normal 32%.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pemeriksaan kadar kolesterol dapat terus dilakukan guna meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi dan Ka. Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi kegiatan ini, Pimpinan Puskesmas, Kepala Desa dan kader yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat ini sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes RI, 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2017. Profil Penyakit Tidak Menular , Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. 2018. Kolesterol. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI., 2019, Buku Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kemenkes RI, Jakarta
- Kemenkes RI. 2022. Kolesterol. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI.
- Syauqy,A., Rahman, A. O., Purwakanthi, A., 2019. Pemeriksaan Kadar Kolesterol Darah Pada Masyarakat Umum Saat Car Free Day Di Lapangan Gubernur Kota Jambi Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia. Medical Dedication. [Vol. 3 No. 1 \(2020\): MEDIC.](#)