

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERKOLESTEROLEMIA PADA MASYARAKAT DI PULAU KABUNG KABUPATEN BENGKAYANG

Heny Puspasari^{1*}, Sulastris Herdaningsih², Inderiyani³

Akademi Farmasi Yarsi Pontianak^{1,2,3}

Afiliasi²

Email¹: aptheny@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Salah satu penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular adalah tingginya kadar kolesterol darah. Kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konsumsi makanan tinggi lemak. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui edukasi pencegahan kolesterol pada masyarakat di Pulau Kabung Kabupaten Bengkayang sebagai bekal masyarakat dalam pemahaman terkait berbagai perkembangan pengobatan mandiri dan penggunaan obat rasional. Metode yang dilakukan dengan pemeriksaan kadar kolesterol, ceramah dan diskusi. Kegiatan pengabdian terlaksana sesuai dengan rencana penyuluhan dan pelatihan mendapatkan sambutan yang sangat baik sekali dari mitra masyarakat Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Masyarakat sudah dapat memiliki kesadaran yang lebih terhadap pengecekan kesehatannya terutama kolesterol.

Kata Kunci: Edukasi, Hiperkolesterolemia, Pulau Kabung, Bengkayang

ABSTRACT

Cardiovascular disease is a non-communicable disease which is the number one cause of death in the world every year. One of the causes of cardiovascular disease is high blood cholesterol levels. Cholesterol levels can be influenced by various factors such as consumption of foods high in fat. The aim of this activity is to increase public knowledge through education on cholesterol prevention in the community on Kabung Island, Bengkayang Regency to provide the community with an understanding regarding various developments in self-medication and rational drug use. The method used is checking cholesterol levels, lectures and discussions. The service activities carried out in accordance with the outreach and training plan received a very good response from community partners in Karimunting Village, Sui Raya Subdistrict, Bengkayang Regency, West Kalimantan. The public can now have more awareness about checking their health, especially cholesterol levels.

Keywords: Education, Hypercholesterolemia, Kabung Island, Bengkayang

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor satu didunia setiap tahunnya (Wihastuti et al., 2016). Prevalensi penyakit kardiovaskular di Indonesia sebanyak 36 juta (Jempormase et al., 2016) dengan angka kematian secara mendadak sekitar 28,8 juta dan 18 juta penderita tidak menunjukkan gejala apapun (Setyaningrum et al., 2019). Penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung coroner, hipertensi dan stroke terjadi karena adanya gangguan pada fungsi jantung dan pembuluh darah (Setiadi & Halim, 2018). Salah satu penyebab terjadinya gangguan pada fungsi jantung dan pembuluh darah adalah hiperkolesterolemia (Jempormase et al., 2016).

Hiperkolesterolemia merupakan merupakan salah satu penyakit degenerative yang mengganggu metabolisme kolesterol dalam darah sehingga kadar kolesterol darah melebihi batas normal yaitu >200 mg/dL (Yani, 2015). Hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala yang spesifik dan hanya dapat dideteksi dengan pemeriksaan kolesterol pada darah (Maryati, 2017). Kadar kolesterol yang tinggi memiliki korelasi dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan obesitas (Subandrate et al., 2019). Semakin tinggi kolesterol maka semakin tinggi pula resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Setyaningrum et al., 2019).

Kolesterol termasuk makromolekul yang dibutuhkan tubuh seperti untuk pembentukan hormon seks. Kadar kolesterol normal manusia di bawah 200 mg/dL. Akan tetapi, jika kadarnya tinggi dalam darah (diatas 240 mg/dL) atau biasa disebut hiperkolesterolemia maka dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Selain itu, kolesterol dapat menyumbat pada pembuluh darah jantung sehingga menyebabkan penyakit jantung koroner dan dapat menyebabkan meninggal dunia mendadak. Sumbatan kolesterol pada pembuluh darah otak dapat menyebabkan terjadinya stroke. Faktor penyebab hiperkolesterolemia diantaranya, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak dan cepat saji, kurang olahraga dan kebiasaan merokok. Saat ini prevalensi hiperkolesterolemia masih tinggi. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35% (Kemenkes RI, 2017; Balitbangkes, 2013; WHO, 2019).

Kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kebiasaan olah raga, jenis kelamin dan kebiasaan merokok (Budiatmaja & Noer, 2014). Pola makan yang buruk seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dan kurangnya aktivitas tubuh seperti berolah raga dapat menyebabkan penumpukan lemak didalam tubuh (Herman et al., 2015). Makanan yang mengandung kolesterol, biasanya banyak terdapat pada daging kambing, daging babi dan jeroan. Masyarakat kelurahan Muara Fajar Timur Pekanbaru didominasi oleh etnis batak yang gemar mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti daging babi. Kandungan lemak pada babi mencapai 100g/100g lemak dan dapat menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia (Kumar et al., 2014). Sebagian besar masyarakat tidak memahami bahayanya hiperkolesterolemia, sehingga perlu dilakukan

edukasi dan skrining kesehatan pemeriksaan kolesterol. Upaya ini dilakukan untuk mengendalikan hiperkolesterolemia dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga insiden penyakit kardiovaskular dapat dicegah (Lina & S Dian, 2019).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan untuk masyarakat di Desa Pal Sembilan Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kuburaya Kalimantan Barat. Kelompok PKK tersebut merupakan kelompok masyarakat yang sebagian besar penduduknya bekerja sebagai pekerja buruh dan tani dengan pendidikan bervariasi dari SD, SMP dan SMU. Kelompok PKK ini sebagian besar masyarakatnya masih kurang mendapatkan penyuluhan atau sosialisasi kesehatan karena wilayah tempat tinggal mereka yang agak sulit untuk diakses, belum memiliki sarana jalan raya yang memadai, masih berupa jalan tanah, sehingga agak sulit untuk didatangi petugas kesehatan.

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 2 metode, yaitu 1) ceramah, dan 2) diskusi kelompok

1. Ceramah

Ceramah berisi materi tentang swamedikasi yang rasional yang diberikan oleh Dosen Farmasi Universitas Sam Ratulangi yang berkompeten dalam bidang ilmu tersebut dengan menggunakan LCD proyektor, dan untuk memperjelas dan membuat materi lebih menarik akan diselipkan video tentang praktek langsung swamedikasi di lapangan, serta dilakukan pembagian brosur yang menarik dan mudah dipahami. Materi yang diberikan antara lain tentang definisi swamedikasi, faktor penyebab swamedikasi, obat dan penggolongannya dalam swamedikasi serta penyakit dan pilihan obat pada swamedikasi. Sasaran utama kegiatan ini ialah kelompok masyarakat Desa Pal Sembilan Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kuburaya Kalimantan Barat, yang telah dipilih berdasarkan hasil survey lapangan bahwa mitra membutuhkan peningkatan pengetahuan tentang cara melakukan swamedikasi secara rasional. Kegiatan ini akan dilaksanakan di balai pertemuan masing-masing mitra yang akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dan disepakati bersama.

2. Pengecekan Kesehatan

Kegiatan pemeriksaan darah dilakukan pada masyarakat desa Pulau Kabung Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang di aula Desa Pulau Kabung Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Metode pemeriksaan kesehatan yang digunakan yaitu metode Point Of Care Testing (POCT) dengan mengambil darah perifer peserta. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini menggunakan alat lancet, alkohol swab, kapas, bolpoin, stick GCU (Glucosa, Cholesterol, Uric acid) Easy Touch auto click dan kertas.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kantor Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bnegkayang Kalimantan Barat dengan khalayak sasaran ibu-ibu PKK setempat yang terdiri beberapa Dusun. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

KOORDINASI DENGAN PIHAK-PIHAK YANG TERKAIT

Koordinasi Tim PKM dilakukan dengan mitra yaitu Kepala Desa dan Ketua PKK Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Pada kegiatan ini Tim Pengabdian dan Mitra membahas tentang kegiatan PKM yang akan dilaksanakan, tempat dan waktu pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Pada pertemuan ini ada beberapa hal yang disepakati, yaitu kegiatan penyuluhan dan pelatihan, kegiatan PKM, waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan, serta waktu dan tempat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan.

PERSIAPAN PENYULUHAN DAN CEK KESEHATAN

Persiapan kegiatan ini berupa penentuan materi-materi yang akan diberikan sebagai bahan penyuluhan. Penyuluhan berisi materi dasar tentang makanan tambahan pencegahan stunting dan pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah. Tim pengabdian melakukan penelusuran referensi yang dapat digunakan sumber materi yang telah dipublikasikan.

PELAKSANAAN PENYULUHAN

Penyuluhan diadakan di Kantor Desa Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bnegkayang Kalimantan Barat pada hari Kamis tanggal 13 Juli 2023.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

Materi yang disampaikan adalah pencegahan hiperkolesterolemia, makanan tambahan untuk stunting dan pemeriksaan kesehatan.

PENGECEKAN KESEHATAN

Penyuluhan diadakan di Kantor Desa Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bnegkayang Kalimantan Barat pada hari Kamis tanggal 13 Juli 2023. Materi yang disampaikan adalah pencegahan dan makanan tambahan untuk stunting dan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan waktu diskusi dan tanya jawab kepada ibu-ibu PKK Desa Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bngkayang Kalimantan Barat untuk melihat sejauh mana tanggapan peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Aspek yang ditinjau adalah tentang pendapat dan tanggapan peserta tentang pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan sosialisasi stunting.

Hasil diskusi memperlihatkan bahwa mitra sangat antusias dengan kegiatan pengabdian ini karena mitra belum pernah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan tentang edukasi swamedikasi dan penggunaan obat yang rasional, materi penyuluhan dan pelatihan yang disampaikan mudah dimengerti dan mudah dipraktek sendiri, waktu pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu kegiatan rumah tangga. Disamping itu peserta juga termotivasi dan tertarik untuk mengembangkan lebih lanjut sehingga dapat melakukan swamedikasi sendiri nantinya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian terlaksana sesuai dengan rencana penyuluhan dan pelatihan mendapatkan sambutan yang sangat baik sekali dari mitra masyarakat Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Masyarakat sudah dapat memiliki kesadaran yang lebih terhadap pengecekan kesehatannya terutama

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Kepala Desa dan seluruh warga masyarakat Desa Karimunting Kelurahan Sui Raya Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat dan Akademi Farmasi Yarsi Pontianak yang telah mendukung terlaksananya seluruh kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiyanti, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2017). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan

- Usia 30 – 40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 737–743.
- Aisyara Yuliandari, Early Regita Wahyu Safrija, Sri Devi Era Purba. (2021). Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Pekambaru, *Masyarakat Berdaya dan Inovasi Vol 2 No 2* (84-89).
- Budiatmaja, A. C., & Noer, E. R. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pria Hiperkolesterolemia. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 655–664.
- Herman, S. I., Syukri, M., & Efrida. (2015). Artikel Penelitian Hubungan Faktor Risiko yang dapat Dimodifikasi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RS Dr . M . Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 369–375.
- Jempormase, F., Bodhi, W., & Kepel, B. J. (2016). Prevalensi hiperkolesterolemia pada remaja obes di Kabupaten Minahasa. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 25–29.
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2014). *Buku Ajar Patologi Robbins* (9th ed) (I. M. Nasar & C. Santoso (eds.); 9 ed). Elsevier.
- Lina, N., & S Dian. (2019). Deteksi dini penyakit jantung koroner di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1), 93–104.
- Maryati, H. (2017). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang, 8(2), 128–137.
- Nofita, D., Setiawan Budi., Fika R & Yonrizon. (2022). Pemeriksaan Kolesterol dan Asam Urat Pada Masyarakat Di Jorong Koto Gadang, Koto Tinggi Kecamatan Baso Sumatera Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (J-Abdi) Vol 1 No8*.
- Setiadi, A. P., & Halim, S. V. (2018). *Penyakit Kardiovaskular Seri Pengobatan Rasional*. Graha Ilmu.
- Setyaningrum, R. A., N. Susanto, H. Yuningrum, & N. A. P. Wati. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperkolesterolemia Di Dusun Kopat, Desa Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO*, 1–11.
- Subandrate, Susilawati, & Safyudin. (2019). Pendampingan Usaha Pencegahan dan Penanganan Hiperkolesterolemia Pada pelajar. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Wihastuti, T. A., Andarini, S., & Heriansyah, T. (2016). *Patofisiologi dasar keperawatan penyakit jantung koroner : inflasi vaskular*. UB Press.
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 1–7.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304–309.