

**PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN KOLESTEROL
PADA MASYARAKAT DESA JAWA TENGAH KECAMATAN
SUNGAI AMBAWANG KABUPATEN KUBU RAYA**

Weni Puspita¹ , Dian Kartikasari^{1*} , Heny Puspa Sari¹

¹Akademi Farmasi Yarsi Pontianak

***Email: diankartikasari223@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 yaitu >200 mg/dL. Kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konsumsi makanan tinggi lemak. 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%. Tujuan dilakukan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol Pada Masyarakat Desa Jawa Tengah Kecamatan Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Sebagai bekal masyarakat dalam pemahaman terkait berbagai perkembangan pengobatan mandiri dan penggunaan obat rasional. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu, ceramah, dilanjutkan pemeriksaan kesehatan, dan yang terakhir diskusi kelompok. Hasil kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa mitra sangat antusias dengan kegiatan pengabdian ini karena mitra belum pernah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan tentang edukasi penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan kolesterol.

Kata kunci: penyuluhan, pemeriksaan, kolestrol

ABSTRACT

Cardiovascular disease is a non-communicable disease that is the number one cause of death in the world every year. One of the causes of cardiovascular disease is high blood cholesterol levels, which is >200 mg/dL. Cholesterol levels can be influenced by various factors such as consumption of high-fat foods. Cholesterol is a macromolecule that the body needs, such as for the formation of sex hormones. Normal human cholesterol levels are below 200 mg/dL. However, if the levels are high in the blood (above 240 mg/dL) or commonly called

hypercholesterolemia, it can cause hardening of the blood vessels, which can cause hypertension. In addition, cholesterol can block the blood vessels of the heart, causing coronary heart disease and can cause sudden death. Cholesterol blockages in the blood vessels of the brain can cause strokes. Factors that cause hypercholesterolemia include heredity, consumption of high-fat and fast foods, lack of exercise and smoking habits. Currently, the prevalence of hypercholesterolemia is still high. The prevalence of hypercholesterolemia in the world is around 45%, in Southeast Asia around 30% and in Indonesia 35%. The purpose of this Community Service is to increase public knowledge through Health Education and Cholesterol Examination in the Community of Central Java Village, Ambawang District, Kubu Raya Regency. As a provision for the community in understanding various developments in self-medication and rational use of drugs. The Community Service method is carried out in three stages, namely, lectures, followed by health checks, and finally group discussions. The results of this community service activity show that partners are very enthusiastic about this community service activity because partners have never received counseling and training on health education and cholesterol checks.

Keywords: counseling, examination, cholesterol

1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor satu didunia setiap tahunnya. Salah satu penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular adalah tingginya kadar kolesterol darah yaitu >200 mg/dL. Kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konsumsi makanan tinggi lemak.

Kolesterol adalah lemak berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh manusia terutama di dalam hati (Nofita dkk, 2022). Menurut Stoppard (2010), kolesterol adalah suatu zat lemak yang dibuat di dalam hati dan lemak jenuh dalam makanan. Kolesterol merupakan salah satu komponen dalam membentuk lemak. Kolesterol merupakan lemak yang penting namun jika terlalu berlebihan dalam darah dapat membahayakan kesehatan. Jika ditinjau dari sudut kimiawi kolesterol diklasifikasikan ke dalam golongan lipid (lemak) berkomponen alkohol steroid (Al Rahmad dkk, 2016). Secara umum kolesterol berfungsi untuk membangun dinding di dalam membran sel tubuh.

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).

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol Pada Masyarakat Desa Jawa Tengah

Kecamatan Ambawang Kabupaten Kubu Raya sebagai bekal masyarakat dalam pemahaman terkait berbagai perkembangan pengobatan mandiri dan penggunaan obat rasional.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan untuk masyarakat di Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. Kelompok masyarakat tersebut merupakan kelompok masyarakat yang sebagian besar penduduknya bekerja sebagai pekerja buruh dan tani dengan pendidikan bervariasi dari SD, SMP dan SMU

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

1. Ceramah

Ceramah berisi materi tentang penyuluhan kesehatan dan hiperkolesterolemia dengan menggunakan LCD proyektor, dan untuk memperjelas dan membuat materi lebih menarik dan dilaksanakan pemeriksaan kesehatan di lapangan, serta dilakukan pembagian brosur yang menarik dan mudah dipahami. Materi yang diberikan antara lain tentang penyuluhan kesehatan, definisi hiperkolesterolemia, faktor penyebab, obat dan penggolongannya, serta penyakit dan pilihan obat pada hiperkolesterolemia. Sasaran utama kegiatan ini ialah kelompok masyarakat Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya, yang telah dipilih berdasarkan hasil survey lapangan bahwa mitra membutuhkan peningkatan pengetahuan tentang penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kolesterol. Kegiatan ini akan dilaksanakan di balai pertemuan masing- masing mitra yang akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dan disepakati bersama.

2. Pengecekan Kolesterol

Kegiatan pemeriksaan darah dilakukan pada masyarakat Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya 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.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat dengan khalayak sasaran ibu-ibu PKK setempat yang terdiri beberapa Dusun. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

Koordinasi Tim PKM dilakukan dengan mitra yaitu Kepala Desa dan Ketua PKK Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya 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 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.

Penyuluhan diadakan di Balai Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat pada hari Kamis tanggal 7 November 2024. Materi yang disampaikan adalah Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat dan pemeriksaan kesehatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan waktu diskusi dan tanya jawab kepada ibu-ibu PKK Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya 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 Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia.

Hasil diskusi memperlihatkan bahwa mitra sangat antusias dengan kegiatan pengabdian ini karena mitra belum pernah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan tentang edukasi penyuluhan kesehatan, dan hiperkolesterolemia,

Selain itu, 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 pencegahan stunting dan memiliki kesadaran yang lebih terhadap pengecekan kesehatannya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabdian terlaksana sesuai dengan rencana.
2. Kegiatan pengabdian dari koordinasi, penyuluhan dan pelatihan mendapatkan sambutan yang sangat baik sekali dari mitra (masyarakat Desa PKK Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat).
3. Masyarakat memiliki keterampilan dan tangkap yang luar biasa hebat tentang pencegahan hiperkolesterolemia
4. Masyarakat sudah dapat memiliki kesadaran yang lebih terhadap pengecekan kesehatannya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Akfar Yarsi Pontianak, Direktur Akfar Yarsi Pontianak, Masyarakat Desa Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat, mahasiswa mahasiwi akfar yarsi dan segenap pihak yang telah membantu dalam terlaksananya pengabdian 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.