

**EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENCEGAH HIPERKOLESTEROLEMIA PADA  
MASYARAKAT UMUM DESA JABALSARI****Nurul Chamidah Kumalasari<sup>1\*</sup>, Kartika Arum Wardani<sup>2</sup>, Maya Diva<sup>3</sup>, Anisa  
Azizah<sup>4</sup>, Sefrina<sup>5</sup>, Rahma Dian Martha<sup>6</sup>**<sup>1-5</sup>Prodi Analis Kesehatan STIKes Karya Putra Bangsa Tulungagung<sup>6</sup>Prodi Farmasi STIKes Karya Putra Bangsa Tulungagung

Email Korespondensi: nurulhamidah860@gmail.com

Disubmit: 26 Mei 2023

Diterima: 12 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10231>**ABSTRAK**

Hiperkolesterol merupakan keadaan kadar kolesterol dalam tubuh seseorang melebihi nilai normal. Hiperkolesterol dapat meningkatkan risiko terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis, diabetes melitus, gangguan tiroid, penyakit hepar & penyakit ginjal. Faktor penyebab hiperkolesterol antara lain, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang olahraga dan kebiasaan merokok. Beberapa cara penanganan dan pengendalian kadar kolesterol dalam darah yakni dapat dilakukan edukasi mengenai asupan lemak, pemilihan bahan makanan, penurunan berat badan, dan peningkatan aktivitas fisik yang teratur. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menghindari hiperkolesterol dalam darah. Metode yang digunakan adalah sosialisasi kepada masyarakat desa Jabalsari dan dilakukan pemeriksaan kolesterol darah, serta evaluasinya dengan pembagian angket sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan, baik dari segi informasi dan pengetahuan tentang bahaya hiperkolesterol. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian ini yakni terlaksana dengan baik dan lancar.

**Kata Kunci:** Hiperkolesterol, Edukasi, Tingkat Pengetahuan Hiperkolesterol**ABSTRACT**

*Hypercholesterolemia is a condition in which the cholesterol levels in a person's body exceed normal values. Hypercholesterolemia can increase the risk of atherosclerosis, coronary heart disease, pancreatitis, diabetes mellitus, thyroid disorders, liver diseases and kidney diseases. The factors that cause hypercholesterolemia include heredity, consumption of high-fat foods, lack of exercise and smoking habits. Several ways to manage and control cholesterol levels in the blood include education regarding fat intake, food selection, weight loss, and increasing regular physical activity. The purpose of this community service activity is to educate the public about the importance of avoiding hypercholesterolemia. The method used was socialization of the Jabalsari village community and blood cholesterol examination, as well as evaluation by distributing questionnaires before and after the activity. The evaluation results showed an increase, both of information and knowledge*

*about the dangers of hypercholesterolemia. The conclusion of this service activity is that it is carried out well and there were no obstacles.*

**Keywords:**Hypercholesterolemia, Education, Knowledge of Hipercolesterolemia

## 1. PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, masalah kesehatan global telah bergeser dari penyakit menular ke penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurang olahraga dan faktor stres diduga menjadi penyebabnya. Kurang olahraga, konsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol secara berlebihan, serta kurang serat dapat memicu penyakit degeneratif. Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit degeneratif yang secara signifikan mempengaruhi morbiditas dan mortalitas (Kreisberg RA, 2010; Nadimin, 2011).

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia dan pada tahun 2015 jumlah kematian akibat penyakit kardiovaskular diperkirakan mencapai 20 juta. Menurut World Health Organization (WHO), angka kematian akibat penyakit kardiovaskular di Indonesia adalah 28% pada tahun 2002 dan meningkat menjadi 30% pada tahun 2008. Angka kejadian penyakit kardiovaskular dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain hiperkolesterolemia, suatu kondisi di mana kadar kolesterol meningkat di atas batas normal, yaitu di atas 200 mg/dl sehingga bisa meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular 1,8 kali lipat dibandingkan kadar kolesterol darah di bawah 200 mg/dl (Subandrate, Susilawati, 2019; Syauqy et al., 2019; Yoeantafara, A., & Martini, 2017).

Hiperkolesterol dapat meningkatkan risiko terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), diabetes melitus, gangguan tiroid, penyakit hepar & penyakit ginjal (Amriani & Tuahatu, 2021; Putri & Larasati, 2020). Faktor penyebab hiperkolesterol diantaranya, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang olahraga dan kebiasaan merokok (Kyun, 2009; Pareira, 2010; Setiati, 2009).

Pada pasien dengan hiperkolesterolemia, sering terjadi pada orang dewasa. Pada pria, kolesterol meningkat antara usia 35 dan 50 tahun. Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan makanan, terutama makanan berlemak. Peningkatan asupan lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3 mg/dl. Keadaan ini dapat mempengaruhi biosintesis kolesterol. Sintesis kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penurunan aktivitas reduktase HMG-CoA yang dapat menurunkan sintesis kolesterol. Mengurangi sintesis kolesterol dengan mengonsumsi banyak serat dan vitamin untuk menurunkan kolesterol darah (Artini & Tjahjono, 2020; Herman et al., 2015).

Masyarakat desa Jabalsari sebagian besar adalah petani dengan kebiasaan makan yang kurang terkontrol, selalu menggunakan sayur bersantan dengan pemanasan berulang-ulang serta gorengan. Hal ini sangat beresiko meningkatkan kadar kolesterol darah dan terkena penyakit kardiovaskuler, hipertensi. Dengan demikian perlu dilakukan edukasi tentang manfaat dan bahaya kolesterol pada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta mencegah terjadinya penyakit penyerta.

## 2. MASALAH

- 1) Pemilihan bahan makanan yang kurang tepat, sering memasak dengan menggunakan bahan makanan yang mengandung lemak tinggi, sebagai contoh penggunaan santan.
- 2) Kurangnya pengetahuan tentang bahaya terjadinya hiperkolesterol dalam darah
- 3) Tidak tahunya cara pengendalian bila kadar kolesterol meningkat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Hiperkolesterol merupakan penyakit yang terjadi akibat gangguan pada metabolisme kolesterol, dimana kadar kolesterolnya melebihi 200 mg/dl (Djuma et al., 2018; Yani, 2015). Semakin tinggi kadar kolesterol semakin tinggi pula resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, hipertensi (Oetoro, 2015; Setyaningrum, R. A., N. Susanto, H. Yuningrum, n.d.; Wayan, 2019) Kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, aktifitas fisik, jenis kelamin, dan kebiasaan merokok (Budiatmaja, A. C., & Noer, 2014; Kreisberg RA, 2010; Subandrate, Susilawati, 2019). 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; Syauqy et al., 2019).

Sebagian besar masyarakat desa Jabalsari 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 kardivaskular maupun hipertensi dapat dicegah (Lina, N., 2015; Yuliandari et al., 2021). Hal inilah yang menjadi dasar pengabdian untuk memberikan Edukasi Kesehatan Untuk Mencegah Hiperkolesterolemia Pada Masyarakat Umum Desa Jabalsari.

## 4. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara paparan langsung oleh pemateri, baik berupa presentasi maupun edukasi tentang pencegahan hiperkolesterol. Kegiatan ini, dilaksanakan hari Minggu, tanggal 13 November 2022 jam 09.00 WIB di Balai Desa Jabalsari.



Gambar 1. Persiapan kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah. Diawali dengan kegiatan pembukaan oleh pemateri yaitu perkenalan dari semua tim pengabdian kepada masyarakat dan sebaliknya. Metode tersebut biasa disebut dengan metode pendekatan, guna menciptakan keakraban dengan para peserta. Setelah perkenalan, dilanjutkan dengan pembagian pretest yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para peserta tahu terhadap bahaya hiperkolesterol. Sebagian besar peserta yang sudah tua/sepuh kesulitan dalam pengisian pretest maka dibantu oleh tim untuk membacakan pertanyaan dari pretest tersebut.



Gambar 2. Pengisian kuesioner

Hasil pretest kemudian dikumpulkan untuk dievaluasi dan dilanjutkan dengan presentasi oleh pemateri. Materi yang disampaikan oleh pemateri yakni tentang dampak hiperkolesterol terhadap kesehatan.



Gambar 3. Pemaparan materi oleh pemateri

Setelah pemaparan materi, yaitu pemeriksaan kolesterol darah. Langkah pertama pemeriksaan kolesterol darah yaitu mempersiapkan bahan dan alat yang akan digunakan. Bahan-bahan yang digunakan antara lain, kapas alkohol, lancet, stik untuk pemeriksaan kolesterol, alat. Setelah lengkap alat dan bahannya kemudian dilakukan pemeriksaan kepada peserta (masyarakat desa Jabalsari). Tujuan diadakannya pemeriksaan yaitu memberikan ketrampilan kepada peserta cara membuat pupuk cair.



Gambar 4. Pemeriksaan kolesterol

Sesi terakhir dalam kegiatan ini adalah penutup dan foto bersama. Tim pengabdian kepada masyarakat diwakili oleh ketua tim, menyampaikan ucapan terima kasih kepada peserta yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini dan dilanjutkan dengan foto bersama.



Gambar 5. Foto bersama

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang definisi kolesterol dan hiperkolesterol. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta yaitu bapak -bapak dan ibu-ibu warga yang mayoritas bekerja sebagai petani. Berdasarkan tingkat pendidikan masing-masing dari peserta tamatan Sekolah Dasar (SD) dengan persentase 14%, SMP 28,57 %, yang lainnya setingkat SMA dan S1 adalah 57,13%. (Tabel 1)

Tabel 1. Tingkat Pendidikan Peserta

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	%
SD	5	14,28
SMP	10	28,57
SMA/SMK	15	42,85

S1/Sederajat	5	14,28
Total	35	100

Pada saat peserta mendaftar diberikan pre-test tentang pengetahuan sekitar kolesterol dan hiperkolesterol. Dari 35 peserta yang hadir, semua mengisi formulir *pre-test*. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga kriteria yaitu kurang (0-50), cukup (60-70), dan baik (80-100). Hasil analisis secara deskriptif terhadap pengetahuan sebelum pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan yang baik (65,71%), cukup (20%), dan kurang (14,28 %) (Tabel 2).

**Tabel 2. Persentase tingkat pengetahuan peserta saat *pre-test***

Tingkat pengetahuan	Interval	Frekuensi (n)	%
Kurang	0 - 50	3	8,57
Cukup	60 - 70	5	14,28
Baik	80 - 100	27	77,15
Total		35	100

Setelah mengikuti edukasi dan ceramah peserta kembali diberikan post-test pengetahuan meliputi materi hiperkolesterol. Hasil post-test pengetahuan juga menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik dengan persentase yang lebih meningkat sebesar 88,58% (Tabel 3).

**Tabel 3. Persentase tingkat pengetahuan peserta saat *post-test***

Tingkat pengetahuan	Interval	Frekuensi (n)	%
Kurang	0 - 50	0	0
Cukup	60 - 70	3	8,58
Baik	80 - 100	32	91,42
Total		35	100

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini sebagian besar belum pernah mengikuti edukasi atau penyuluhan dinyatakan persentase pre-test tingkat pengetahuan dengan nilai kurang dan cukup masih tinggi, 8,57% dan 14,28%. Setelah adanya kegiatannya ini, semua peserta dengan persentase 100% tahu tentang bahaya hiperkolesterol. Pertanyaan nomor 3, terjadi peningkatan pengetahuan para peserta terkait cara untuk mengendalikan kolesterol tinggi dengan olahraga dan menghindari makanan berlemak, yang awalnya 65,7% menjadi 90,9% setelah mengikuti kegiatan. Pengetahuan tentang penyebab kolesterol tinggi juga meningkat, dilihat dari hasil evaluasi nomor 4, yaitu yang sebelumnya hanya tahu kalau kolesterol tinggi bisa diturunkan dengan obat saja, menjadi tahu penyebab kolesterol tinggi bisa diturunkan dengan memilah asupan makanan yang kita makan.

Hasil evaluasi pertanyaan nomor 4 dan 5, kolesterol baik dan penyakit yang disebabkan hiperkolesterol, terjadi peningkatan secara signifikan. Sebelum adanya kegiatan pengabdian ini, para peserta belum mengetahui yang disebut kolesterol baik dan bahaya yang disebabkan oleh tingginya

kadar kolesterol jahat, dan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, para peserta jadi tahu dilihat dari presentase 100%. Para peserta antusias dan termotivasi untuk hidup sehat dan makan makanan yang sehat serta menghentikan kebiasaan merokok, yaitu dengan presentase 100%. Dilihat dari pertanyaan 8, persepsi para peserta tentang kegiatan pengabdian ini bermanfaat untuk meningkatkan ketrampilan para peserta.

**Tabel 4. Pemahaman peserta tentang bahaya hiperkolesterol pada darah**

No.	Pertanyaan	Jawaban %			
		Pretest			
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Kolesterol tinggi sama dengan penyakit Diabetes Mellitus	57,1	42,8	81,8	18,2
2	Kolesterol darah yang tinggi hanya bisa diturunkan dengan minum obat	71,4	28,5	86,3	13,8
3	Cara untuk mengendalikan kolesterol tinggi dengan olahraga dan menghindari makanan berlemak	65,7	34,3	90,9	9
4	Kolesterol baik disebut dengan HDL	60	40	95,45	4,5
5	Kadar kolesterol jahat yang tinggi bisa menyebabkan penyakit jantung dan stroke	80	20	100	0
6	Kadar kolesterol pada anak-anak dan remaja tidak perlu dipantau karena masih tergolong usia muda	77,1	22,8	86,3	13,6
7	Berat badan kurus atau normal pada umumnya tidak mengalami hiperkolesterol	71,4	28,5	95,4	4,5
8	Memberhentikan kegiatan merokok dapat membantu menurunkan kadar kolesterol	77,1	22,8	86,3	13,6

## 6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dan para peserta yang mengikuti kegiatan ini mendapatkan pengetahuan tentang pencegahan hiperkolesterolemia serta penyebab hiperkolesterol pada darah.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat desa Jabalsari, dosen dan mahasiswa analis kesehatan atas partisipasinya yang telah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amriani, Y. A., & Tuahatu, J. W. (2021). Jurnal Penelitian Sains. *Jurnal Penelitian Sains*, 21(3), 163-167.
- Artini, B., & Tjahjono, H. D. (2020). Peningkatan Kemampuan Kader Dalam Memantau Kadar Kolesterol Darah Guna Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 35-39. <https://doi.org/10.47560/Pengabmas.V1i1.257>
- 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.
- Djuma, A. W., Octrisdey, K., Bia, M. B., Tangkelangi, M., Wuan, A. O., Nurdin, K. E., Novicadlitha, Y., & Susilawati, N. M. (2018). Pemeriksaan Kolesterol Dan Gula Darah Pada Masyarakat Dilasiana Kupang Nusa Tenggara Timur. *Community Development Journal*, 2(2), 390-394. <http://journal2.unusa.ac.id/index.php/cdj/article/view/647>
- Herman, S. I., Syukri, M., & Efrida, E. (2015). Hubungan Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di Rs Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 369-375. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.256>
- Kreisberg Ra, O. A. (2010). Medical Management Of Hyperlipidemia/Dyslipidemia. *The Journal Of Clinical Endocrinology And Metabolism*, 88(6), 2445-2461.
- Kyun, P. S. (2009). Fruit, Vegetable, And Fish Consumption And Heart Rate Variability: The Veterans Administration Normative Aging. *Am J Clin Nutr*, 89(778), 86.
- Lina, N., & S. D. (2015). Deteksi Dini Penyakit Jantung Koroner Di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1), 93-104.
- Nadimin. (2011). Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pegawai Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. *Media Gizi Pangan, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar*, Xi(1).
- Oetoro. (2015). *Cara Cerdas Menyikapi Kolesterol*. 17 Mei 2023. <http://www.medicastore.com/kolesterol/>
- Pareira, F. M. M. (2010). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Putih (*Hylocereus Undatus H.*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*).
- Putri, S. S., & Larasati, T. (2020). Penatalaksanaan Holistik

- Hiperkolesterolemia Pada Ibu Rumah Tangga. *Medical Journal Of Lampung University*, 9(2), 73-83.
- Setiati, E. (2009). *Bahaya Kolesterol, Mengenal, Mencegah Dan Menanggulangi Kolesterol*. Dokter Books, Yogyakarta.
- Setyaningrum, R. A., N. Susanto, H. Yuningrum, & N. A. P. W. (N.D.). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperkolesterolemia Di Dusun Kopat, Desa Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Diy. *Seminar Nasional Unriyo*, 1, 11.
- Subandrate, Susilawati, & S. (2019). Pendampingan Usaha Pencegahan Dan Penanganan Hiperkolesterolemia Pada Pelajar. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Syauqy, A., Rahman, A. O., & Purwakhanti, A. (2019). Pemeriksaan Kadar Kolesterol Darah Pada Masyarakat Umum Saat Car Free Day Di Lapangan Gubernur Kota Jambi Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia. *Medic*, 2.
- Wayan, I. (2019). *Pemeriksaan Kolesterol Dan Penyuluhan Kesehatan (Jurnal Kolesterol Kkn 7).Pdf* (Pp. 3-182). File:///C:/Users/Asus/Downloads/Pemeriksaan Kolesterol Dan Penyuluhan Kesehatan.Pdf
- 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.
- Yuliandari, A., Wahyu Safrija, E. R., & Purba, S. D. E. (2021). Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur, Pekanbaru. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 2(2), 84-89. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v2i2.60>