

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA TERHADAP PENYAKIT KOLESTEROL
PADA USIA 46-55 TAHUN DI KELURAHAN PAKUAN RATU WAY KANAN****Andoko¹, Riska Wandini^{2*}, Alfabet Oktristyan Fakuriza³**¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: riskawandini09@gmail.com

Disubmit: 30 Agustus 2021

Diterima: 11 April 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.5000>**ABSTRAK**

Pendirian bila ragu, kadar kolesterol biasa adalah 46-55 tahun. Lampung memiliki fire pace sebesar 11,9%. Arti penting kerukunan sangat digarisbawahi pada keserbagunaan lingkungan, masyarakat yang tinggal di Lampung. Semakin tinggi kemiripannya dengan kolesterol, semakin tinggi pula bahaya kematiannya. Penilaian ini untuk menentukan unsur-unsur peningkatan kadar kolesterol pada kelompok usia jangka panjang. Penyiapan investigasi logis telah selesai di Kota Negara Harjakuan Ratu Way Kanan, dengan kasus 4 orang dewasa berusia 46-55 tahun yang memeriksakan kadar kolesterol di puskesmas seperti Indah Pakuan Ratu Way Kanan. melalui data melalui pengalaman dan penegasan langsung. risiko meningkatnya kadar kolesterol pada sekumpulan umur yang berlarut-larut adalah arah seksual, usia, keturunan. Arah seksual adalah penunjuk utama peningkatan kadar kolesterol. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan keluarga terhadap penyakit kolesterol. Metode yang digunakan adalah metode ceramah diskusi, alat yang digunakan berupa leaflet dan brosur. Hasil dari kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan keluarga tentang penyakit kolesterol. Kesimpulan yang bisa di angkat adalah peserta sebagian besar paham akan pengetahuan tentang kolesterol.

Kata Kunci: Kolesterol, Dewasa, Peningkatan Pengetahuan**ABSTRACT**

Determination when in doubt, the usual cholesterol level is 46-55 years. Lampung has a fire pace of 11.9%. The importance of harmony is underlined in the versatility of the environment, and of the people living in Lampung. The higher the resemblance to cholesterol, the higher the danger of death. This assessment is to determine the elements of increasing cholesterol levels in the long-term age group. Preparations for a logical investigation have been completed in the State City of Harjakuan Ratu Way Kanan, with the case of 4 adults aged 46-55 years who were checked for cholesterol levels at health centers such as Indah Pakuan Ratu Way Kanan. through data through direct experience and discernment. The risk of increasing cholesterol levels in the protracted age group is sexual direction, age, and heredity. Sexual direction is a leading indicator of elevated cholesterol levels. The purpose of this activity is to improve family health against cholesterol disease. The method used is the lecture-discussion method, the tools used are leaflets and

brochures. The result of this activity is an increase in family knowledge about cholesterol disease. The conclusion that can be drawn is that most of the participants understand knowledge about cholesterol.

Keywords: Cholesterol, Adults, Increased Knowledge

1. PENDAHULUAN

Kemajuan elemen sosial keuangan di Indonesia mempengaruhi pemeriksaan kasus kolesterol yang terungkap. Keadaan darurat moneter secara keseluruhan mempengaruhi kasus kolesterol (Layanan Kesejahteraan, R. I., 2013). Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyakit yang menjadi penyebab kematian dan kecacatan di negara non industri, infeksi penyakit jantung koroner semakin meningkat setiap tahunnya, di Indonesia merupakan penyakit yang ketiga bagi mereka yang berusia 40 tahun ke atas. (ASTAWAN et al., 2005).

Menurut WHO, 2013. meningkatnya kadar kolesterol juga bisa menyebabkan penyakit lainnya seperti penyakit stroke dan jantung, yang diperkirakan memiliki laju kematian sekitar 2,6 juta di dunia. Tingkat kematian tertinggi sekitar 54% terjadi di Eropa, kemudian, pada saat itu Amerika 48%. Wilayah Afrika dan Asia Tenggara menunjukkan 22,6% untuk Afrika dan 29,0% untuk Asia Tenggara (Color et al., 2013).

Kolesterol dalam tubuh terkait dengan tingginya kesamaan berat badan pada sekelompok orang dan akan memicu berbagai penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh beberapa gaya hidup yang tidak dapat diterima (Aballay et al., 2013). Efek samping dari Riskesdas menunjukkan bahwa dari tahun 2007 hingga 2013 penyebaran kegemukan terus meningkat secara konsisten. Secara umum, pervasives kegemukan senilai 32.9% atas wanita dan 19.7% atas pria sangat tinggi dibanding dominasi warsa 2007 (18.8%). Demikian pula keadaan wilayah Lampung, ke 11.95 (2007) melonjak sampai 16.6% atas tahun 2013, di di kelurahan Pakuan Ratu Way Kanan menambah kekokohan pada tahun 2013 yang bertambah hingga 19,2%. Keagungan kebersamaan ini sangat menyiksa daya tahan daerah yang sebagian besar berada di Bandar Lampung, mengingat semakin tinggi tingkat pervasivenya maka semakin besar pula bahaya kematiannya.

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian terbesar di Indonesia, pada tahun 2007 mencapai 34,8%(Handajani et al., 2010). Banyak variabel yang menyebabkan peningkatan kolesterol yang menyebabkan berat badan, khususnya gaya hidup yang sembarangan, beserta lainnya. aspek yang berpengaruh merupakan contoh pemanfaatan sumber pangan yang banyak berisi lemak luhur, lebih-lebih sumber pangan dari sumber makhluk dan pekerjaan nyata (Waloya et al., 2013). Penumpukan lemak perut (Stomach Heftiness) mempengaruhi peningkatan kolesterol (Rasdini, I. G. A. A. 2016). Pervasiveness of heftiness (BMI > 25.0) (Harahap et al., 2008). Berbagai penelitian juga telah menunjukkan bahwa kolesterol keseluruhan atas laki-laki akan melonjak seiring dengan bertambahnya usia.

Hal ini pun di bawa oleh buatan penelitian yang diarahkan Di Finlandia bisa mempengaruhi ikatan absolut kekuatan kolesterol dan BMI atas orang dewasa 30-59 tahun (Wongkar et al., 2013). Kolesterol kebanyakan terjadi pada wanita,

dengan kecenderungan mengalami peningkatan kadar kolesterol, sehingga wanita lebih berisiko mengalami peningkatan kolesterol (Ujani, S. 2016). Selain itu, kadar kolesterol juga datang dari penyakit keturunan, dan latar belakang keluarga dengan kardiovaskuler (Taylor et al., 2006).

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat ini atau kegiatan ini di puskesmas serupa indah, karena hanya di daerah itu saja yang ada puskesmas di Kelurahan Pakuan Ratu Way Kanan dan pelayanannya pun baik, fasilitasnya pun baik, seperti alat kesehatan oksigen atau berhubungan dengan pernafasan.



Gambar 1. peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet ditempat dan alat-alat lainnya di siapkan di kantor balai desa serupa indah, pembuatan leaflet di mulai tanggal 29 juli 2021 dan tanggal 30 juli 2021 dilakukan pengecekan untuk persiapan pengabdian kepada masyarakat.

b. Tahap Pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepala desa serupa indah untuk meminta izin kepala desa dan anggota-anggotanya untuk membantu kegiatan penelitian.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 4 orang petugas puskesmas mempersiapkan tempat sesuai intruksi, s eluruh perlengkapan sudah lengkap bahasa yang digunakan sudah komunikatf dalam penyampaianya. Para anggota sudah bisa memahami.

ii. Proses

Penerapan aktivitas mulai jam 09;00 s\ld 10.30 WIB. disesuaikan dengan rencana yang telah di rencanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Metode penerapan dalam kegiatan peningkatan kesehatan keluarga dengan penyakit kolesterol ini yang di laksanakan pada tgl 30 juli 2021 di puskesmas serupa indah desa negara harja kec. pakuan ratu kab.way kanan. Pelaksanaan dilakukan ditujukan pada lansia umur 46-55 tahun,yang belum mengetahui cara meningkatkan penyakit kolesterol, media dan alat yang di sediakanbrupa leaflet dan laptop,metode ini digunakan adalah ceramah,tanya jawab atau evaluasidengan mengulang apa yan telah di jelaskan dan ada materi di leaflet.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2. Kegiatan Pkm.

b. Pembahasan

Peserta mampu mengulangi penjelasan yang telah di jelaskan dengan baik dengan hasil tanya jawab dengan baik, menjelaskan tentang peningkatan kesehatan keluarga dengan penyakit kolesterol usia 46-55 tahun.

5. KESIMPULAN DAN SARAN**a. Kesimpulan**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat kami simpulkan, di desa Negara Harja Pakuan Ratu Way Kanan peserta paham akan penyebab peningkatan kolesterol. Pendidikan kesehatan sangat bermanfaat agar masyarakat dapat menerapkan pola kesehatan di dalam keluarga.

b. Saran

Masyarakat terutama yang mengidap penyakit Kolesterol sebaiknya menurunkan asupan makanan yang tinggi berlemak dan sebaiknya mengkonsumsi sayuran dan buah serta makanan sumber protein nabati untuk mencegah terhadap melonjaknya kadar kolesterol.

6. DAFTAR PUSTAKA

- KemenKes, R. I. (2013). Buku Pegangan Sosialisasi cakupan Medis Publik dalam Kerangka kerja pembantu pensiun Federal Publik.
- Astawan, M., Wresdiyati, T., Dan Hartanta, A. B. (2005). Penggunaan pertumbuhan laut sebagai sumber serat makanan untuk mengurangi kolesterol serum pada hewan pengerat. *HAYATI Diary of Biosciences*, 12(1), 23-23.
- Dye, C., Reeder, J. C., dan Terry, R. F. (2013). Eksplorasi untuk semua inklusi kesejahteraan inklusif.
- Aballay, L. R., Eynard, A. R., Díaz, M. D. P., Navarro, A., dan Muñoz, S. E. (2013). Kegemukan dan kegemukan: survei hubungan mereka dengan kondisi metabolisme, penyakit kardiovaskular, dan penyakit di Amerika Selatan. *Survei nutrisi*, 71(3), 168-179.
- Handajani, A., Roosihermatie, B., dan Maryani, H. (2010). Variabel diidentifikasi dengan contoh kematian pada infeksi degeneratif di Indonesia. *Pemberitahuan penelitian kerangka kerja kesejahteraan*, 13(1), 21301.
- Waloya, T., Forester, R., dan Andarwulan, N. (2013). Hubungan antara pemanfaatan makanan dan kerja aktif dengan kadar kolesterol darah orang dewasa di Bogor. *Buku Harian Rezeki dan Makanan*, 8(1), 9-16.
- Rasdini, I.G.A.A. (2016). Hubungan Sirkuit Abdomen dengan Kadar Kolesterol LDL Pada Pasien Penyakit Koroner di Ruang ICCU Klinik Sanglah Denpasar. *Buku Harian Kesejahteraan*, 7(1), 46-51.
- Harahap, H., Hardinsyah, H., Setiawan, B., dan Effendi, I. (2008). Hubungan antara Daftar Berat Badan, Orientasi Seksual, Umur, Klasifikasi Darah dan Riwayat Bawaan dengan Ketegangan Peredaran Darah pada PNS di Pekanbaru.

- Wongkar, M. C., Kepel, B., dan Hamel, R. (2013). Hubungan status gizi dengan kadar kolesterol absolut secara lokal di Kecamatan Bahu, Malalayang, Manado. *Buku Harian Keperawatan*, 1(1).
- Ujani, S. (2016). Hubungan umur dan jenis kelamin dengan kadar kolesterol pada pasien besar di Klinik Umum Abdul Moeloek Wilayah Lampung. *Buku Harian Kesejahteraan*, 6(1).
- Taylor, A. J., Arora, N. S., Bindeman, J., Bhattari, S., Feuerstein, I. M., & O'malley, P. G. (2006). Conventional, emerging, heredity, lifestyle, and psychosocial coronary risk factors: relationships to subclinical atherosclerosis. *Preventive cardiology*, 9(1), 25-32.