

**PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN KADAR
KOLESTEROL PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI POSYANDU
PEKON YOGYAKARTA GADING REJO PRINGSEWU**

Nofita¹, Rica Novia Sari¹

¹Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

ABSTRACT

From the data obtained, the disease in Gadingrejo Community Health Center 50.55% was occupied by high cholesterol disease. This figure is still quite high, so efforts need to be made to reduce this percentage. Cholesterol is a substance in the body that is useful to help the formation of cell walls, bile salts, hormones, and vitamin D as well as producing energy. Cholesterol is currently not only a health problem facing developed countries but also developing countries. As we know, cholesterol is one of the causes of coronary heart disease (CHD). Therefore it is necessary to conduct counseling activities on cholesterol levels with the aim that the elderly are able to recognize themselves with symptoms of high cholesterol or not, so that they can prevent or treat and the elderly can know the importance of checking cholesterol levels. Counseling uses the lecture method, discussion and question and answer. There is a significant influence on the elderly after and before counseling. Thus counseling can provide increased knowledge related to checking cholesterol levels.

Keywords : *Cholesterol, elderly, counseling*

ABSTRAK

Dari data yang didapatkan, penyakit di Puskesmas Gadingrejo 50,55% di tempati oleh penyakit Kolesterol tinggi. Angka tersebut masih cukup tinggi, sehingga perlu upaya untuk menurunkan persentase tersebut. Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Kolesterol saat ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan yang dihadapi negara-negara maju tetapi juga negara-negara berkembang. Seperti kita ketahui, kolesterol merupakan salah satu penyebab penyakit jantung koroner (PJK). Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang kadar kolesterol dengan tujuan supaya Lansia mampu mengenali dirinya dengan gejala kolesterol tinggi atau tidak, sehingga dapat mencegah atau mengobati dan Lansia dapat mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan kadar kolesterol. Penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap lansia sesudah dan sebelum penyuluhan. Dengan demikian penyuluhan dapat memberikan peningkatan pengetahuan berkaitan tentang pemeriksaan kadar kolesterol.

Kata kunci : Kolesterol, lansia, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Dari data yang didapatkan, penyakit di Puskesmas Gadingrejo 50,55% di tempati oleh penyakit Kolesterol tinggi. Angka tersebut masih cukup tinggi, sehingga perlu upaya untuk menurunkan persentase tersebut. Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Sumber utamanya berasal dari organ hati (sekitar 70%) dan sisanya bersumber dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kolesterol dalam kadar normal jelas berdampak positif bagi tubuh. Namun, bila sudah melewati batas normal maka akan timbul dampak negative bagi kesehatan, terutama dalam jangka panjang (Kusuma dkk, 2015).

Kolesterol saat ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan yang dihadapi negara-negara maju tetapi juga negara-negara berkembang. Seperti kita ketahui, kolesterol merupakan salah satu penyebab penyakit jantung koroner (PJK) (Ariantaridkk, 2010).

Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kadar kolesterol kepada masyarakat umumnya dan khususnya kepada lansia untuk memberikan pengetahuan tentang kadar kolesterol. Sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia serta mencegah atau bahkan dapat mengurangi angka kejadian kadar kolesterol tinggi pada lansia.

Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman Lansia mengenali dirinya dengan gejala kolesterol tinggi atau tidak, sehingga dapat mencegah atau mengobati dan Lansia dapat mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan kadar kolesterol.

2. MASALAH

Posyandu lansia di pekon Yogyakarta kurang mengetahui pentingnya penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala, seperti pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol bagi lansia. Begitu juga kegiatan puskesmas selama ini baru sebatas pemeriksaan fisik yaitu pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan lingkar perut. Berdasarkan hasil observasi partisipatif banyak masyarakat yang ingin melakukan pemeriksaan kadar kolesterol. Oleh karena itu saya memilih pemeriksaan kadar kolesterol sebagai materi pada kegiatan ini.

3. METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh lansia yang menjadi anggota di posyandu lansia Pekon Yogyakarta Gadingrejo Pringsewu. Penyuluhan ini menggunakan metode diskusi, ceramah dan tanya jawab. Pada tahap awal dilakukan pengenalan mengenai apa itu kolesterol dan sejauh apa pengetahuan tentang kolesterol.

Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang kolesterol seperti penjelasan tentang penyakit kolesterol, gejala dan tanda, penyebab, bahaya, pencegahan dan pengobatan. Setelah itu dilakukan sesi pengukuran kadar kolesterol kemudian sesi tanya jawab serta pembagian hadiah hiburan.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang diabetes mellitus di Posyandu Lansia Pekon Tulung Agung Gadingrejo Pringsewu berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 30 orang lansia. Berikut hasil pemeriksaan kadar kolesterol di Posyandu Lansia Pekon Tulung Agung :

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol

NO	NAMA	Jenis Kelamin (P/L)	Umur (tahun)	Kadar Gula Darah	Keterangan
1	Sumiwarti	P	54	145	Normal
2	Poniyem	P	55	250	Kolesterol
3	Nafiah	P	54	201	Hati-hati
4	Wiji	L	69	168	Normal
5	Supia	P	65	176	Normal
6	Ningsih	P	50	223	Hati-hati
7	Partini	P	65	155	Normal
8	Mudal	L	70	243	Kolesterol
9	Kartini	P	54	180	Normal
10	Waginah	P	75	244	Kolesterol

Keterangan :

Kolesterol yang normal <200mg/dl, hati-hati apabila kadar kolesterol berkisar 200-239 mg/dl dan positif Kolesterol tinggi apabila lebih dari >240 mg/dl (Kemenkes, 2019).

Pemeriksaan Kadar Kolesterol dilakukan ke 10 orang lansia saja dikarenakan keterbatasan strip Kolesterol. Berdasarkan data Tabel. 1 dari 10 orang lansia diatas dapat diketahui bahwa terdapat 50% lansia memiliki kadar kolesterol yang Normal, 20% lansia untuk kategori hati-hati dan 30% lansia menderita Kolesterol tinggi.

Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi. Sumber utamanya berasal dari organ hati (sekitar 70%) dan sisanya bersumber dari makanan yang masuk kedalam tubuh. Kolesterol dalam kadar normal jelas berdampak positif bagi tubuh. Namun, bila sudah melewati batas normal maka akan timbul dampak negatif bagi kesehatan, terutama dalam jangka panjang (Kusuma dkk, 2015).

Pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan cara olahraga secara teratur, batasi makan-makanan berlemak yang berlebihan. Dan gejala yang sering di timbulkan pada penderita kolesterol adalah Kesemutan, pegal- pegal, sakit kepala, sulit bernafas, rasa pegal ditengkuk, otot kaki melemah, jantung berdebar-debar.

Pengobatan tradisional di Indonesia telah dilakukan sejak zaman dahulu. Ini disebabkan karena di Indonesia banyak sekali terdapat tanaman yang bisa digunakan sebagai bahan-bahan baku alami untuk pengobatan. Badan Pengawas Obat dan Makanan telah menetapkan Sembilan tanaman obat unggulan yang telah diteliti atau diuji secara klinis. Sembilan tanaman obatitu adalah : sambiloto, jambu biji, jati belanda, cabe jawa, temulawak, jahe merah, kunyit, mengkudu dan salam (Pidrayanti, 2008).

Dari sampel data kuisioner yang telah didapat masih banyak yang tidak bisa menjawab dengan benar pada saat sebelum penyuluhan. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata sebelum penyuluhan yaitu 53,75% namun setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan hasil nilai tes yang signifikan yaitu 96,25%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan yang memberikan peningkatan pengetahuan pada masyarakat di Posyandu Lansia Pekon Yogyakarta Puskesmas Gadingrejo, yang dapat bermanfaat bagi peserta penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu lansia Pekon Yogyakarta Gadingrejo Pringsewu yaitu Penyuluhan materi yang telah dilakukan mampu dipahami dengan baik oleh lansia serta meningkatkan pemahaman lansia tentang kolesterol, penyakit kolesterol, gejala, pengobatan, serta pola hidup yang sehat. Hal ini terlihat dari antusiasme lansia pada saat kegiatan Tanya jawab yang banyak menjawab dengan benar dari beberapa pertanyaan yang diberikan dan dilihat dari hasil kuisioner yang mengalami peningkatan nilai dari sebelum dan sesudah penyuluhan dan Kadar kolesterol lansia normal 50%, hati-hati 20%, dan yang menderita kolesterol terdapat 30%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantari, N.T., dkk. 2010. Uji aktivitas penurunan kolesterol produk madu herbal yang beredar di pasaran pada tikus putih diet lemak tinggi. *JURNAL KIMIA. Vol 4 (1), Hal 15-19.*
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.* 2019. Cek Kesehatan Secara Rutin.
- Kusuma, I.M., dkk. 2015. Hubungan pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol pada lansia di jebres Surakarta. *Jurnal.* Hal 1-2.
- Pridayanti, L.T.M.U. 2008. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Salam (Eugenia Polyantha) Terhadap Kadar LDL Kolesterol Serum Tikus jantan Galur Wistar Hiperlipidemia.* Hal 6-7.