

PENGABDIAN MASYARAKAT

Meningkatkan Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan dan Edukasi Bahaya Kolesterol Tinggi (Hiperlipidemia)

Intan Tiara Adetya¹, Elman Boy²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Email: intantiaraaditya811@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di tingkat nasional maupun global, terjadinya peningkatan PTM erat kaitannya dengan konsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Kadar kolesterol dalam darah yang tinggi merupakan salah satu faktor resiko dari penyakit jantung. Pengetahuan dan pencegahan yang baik merupakan langkah awal yang dapat dilakukan dalam mengantisipasi dampak dari kolesterol yang tinggi. Masyarakat awam banyak memandang remeh terhadap bahaya dari kolesterol yang tinggi, perlunya kesadaran dan pengecekan rutin terhadap kolesterol diperlukan masyarakat khususnya pada lansia.

Kata Kunci: kolesterol, masyarakat, penyuluhan.

PENDAHULUAN

Pola hidup yang buruk seperti konsumsi makanan tidak sehat seperti makanan siap saji (junk food), kurangnya aktifitas fisik dan olahraga bagi ibu-ibu dan lansia berdampak terhadap kondisi kesehatan. Salah satu dampak tersebut adalah tingginya kadar kolesterol (hiperkolesterolemia) dalam tubuh, yang dapat menjadi pemicu timbulnya berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, gangguan jantung (penyakit jantung koroner), resistensi insulin, diabetes mellitus tipe 2 hingga stroke.

Kolesterol adalah lemak berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh manusia terutama di

dalam hati. Data WHO menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler membunuh lebih banyak orang setiap tahunnya, menurut WHO penyakit kardiovaskuler adalah penyebab nomor satu kematian di seluruh dunia. Lebih banyak orang meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh gangguan kardiovaskuler dibandingkan penyebab lainnya. 1,4 juta kematian di negara maju diakibatkan karena penyakit jantung iskemik (WHO, 2016). American Heart Association (AHA) memperkirakan lebih dari 100 juta penduduk Amerika memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dl, yang termasuk kategori cukup tinggi, dan lebih dari 34 juta penduduk dewasa Amerika memiliki kadar kolesterol >240 mg/dl, yang termasuk tinggi dan membutuhkan terapi

Dampak tingginya prevalensi penyakit kardiovaskuler dinegara berkembang yaitu tingginya angka kematian mencapai sekitar 5,7juta, dan di Indonesia sendiri menurut hasil dari Riskesdas 2013, penyakit yang disebabkan karena kardiovaskuler seperti jantung koroner, gagal jantung dan stroke mempunyai prevalensi yang masih tinggi, terutama stroke, yaitu 46,1% pada usia <75 tahun dan 67% pada usia ≥ 75 tahun.

Pengetahuan yang minim terhadap kesehatan dan juga bahaya kolesterol dapat mengakibatkan seseorang terkena komplikasi dari kolesterol. Pengupayaan dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan edukasi terhadap bahaya dari tingginya kadar kolesterol diharapkan dapat mencegah dampak komplikasi dari kolesterol.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat Lingkungan 3 Kelurahan Sitirejo I pada hari Kamis, 01 September 2022 mengenai meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan edukasi bahaya kolesterol tinggi (hiperlipidemia). Kegiatan ini dilakukan dengan interaksi aktif antara pembicara dan juga masyarakat dengan metode pendekatan tanya jawab.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melakukan edukasi, pemaparan materi tentang kolesterol, pengecekan kolsterol dan tanya jawab mengenai hal yang terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata kepada masyarakat sesuai dengan rencana yang disusun. Kegiatan ini dilakukan kepada masyarakat di Lingkungan 3 Gang Bali Jalan Sakti Lubis Kelurahan Sitirejo I.

Sebelum melakukan penyuluhan, tim melakukan survey lapangan dan berkoordinasi dengan kelurahan selanjutnya diarahkan kepada kepala lingkungan 3. Tujuan diadakannya kegiatan ini untuk memberikan edukasi dan juga meningkatkan masyarakat terhadap pencegahan kolesterol tinggi dan komplikasinya. Dijelaskan juga mengenai hal-hal yang yang dapat terjadi apabila kadar kolesterol tinggi dan cara agar menjaga kadar kolesterol tetap baik sehingga dapat meningkatkan produktivitas hidup baik untuk diri sendiri maupun orang sekitar. Ketika melakukan penyuluhan masyarakat terlihat antusias dan aktif dalam tanya jawab, masyarakat lingkungan 3 kelurahan Sitirejo I masih banyak yang belum menyadari terhadap bahaya dari tingginya kadar kolesterol dan juga minim dalam melakukan pengecekan kesehatan. Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada masyarakat dan memberikan waktu untuk sesi tanya jawab.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata ini kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan edukasi bahaya kolesterol tinggi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Penyuluhan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Muhyat selaku kepala lingkungan 3 Kelurahan Sitirejo I, Kecamatan Medan Kota dan para kader yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) ini,

semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Soleha, M. (2012). 75342-ID-kadar-kolesterol- tinggi-dan-faktor-faktor. Jurnal Biotek Medisiana Indonesia, 1(2), 85–92.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROL The Influence of Diet to Total Cholesterol Levels. Jurnal Mkmi, 13(4), 304–309.
- Ibrahim MA, Asuka E, Jialal I. Hypercholesterolemia. [Updated 2021 Sep 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Penyebab Kolestrol Tinggi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Liao CH, Bercea S.(2021) Success factors of health promotion: Evaluation by DEMATEL and M-DEMATEL methods
- Nurdin. 2014. Pengaruh Metode Penyuluhan dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Berwawasan Lingkungan. Jurnal Ilmu Pendidikan, 20 (2): 201-206
- Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. Majority, 5(2), 88–94. <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>