

UPAYA PENCEGAHAN HIPERKOLESTEROLEMIA MELALUI PEMERIKSAAN SKRINING TEST DAN PENYULUHAN DI DESA KUMO KECAMATAN TOBELO

Olivia Asih Blandina¹, Ribka Yulianti Hohedu²

¹ Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Universitas Hein Namotemo, Tobelo
Email : olivia.asih@gmail.com

Diterima : 4 Juli 2022

Disetujui : 26 Juli 2022

Diterbitkan : 27 Juli 2022

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada masyarakat Desa Kumo Kecamatan Tobelo yang bertujuan untuk upaya pencegahan hiperkolesterolemia melalui Screening Test dan Penyuluhan di Desa Kumo RT 03 Kecamatan Tobelo. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Tahapan pelaksanaan diawali dengan penyuluhan tentang penyakit asam urat, kolesterol, dan gula darah yang disampaikan oleh dosen program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksanaan kesehatan khususnya kadar kolesterol dalam darah. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kumo RT 03, Kecamatan Tobelo memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang dan normal 6 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan atau mampu memahami tentang pengertian, penyebab, penanganan, serta pencegahan dari penyakit hiperkolesterolemia.

Kata kunci: penyuluhan, hiperkolesterolemia, skrining test, desa kumo

Abstract

This community service was carried out for 1 day to the people of Kumo Village, Tobelo District, which aims to prevent hypercholesterolemia through Screening Tests and Counseling in Kumo Village, RT 03, Tobelo District. This activity was carried out by a lecturer in the Nursing Study Program, Hein Namotemo University. The method used is counseling and health checks. The implementation stage begins with counseling about uric acid, cholesterol, and blood sugar diseases delivered by a lecturer in the Nursing study program at Hein Namotemo University, which is followed by discussions and questions and answers. Then proceed with a health check, especially cholesterol levels in the blood. The results of the health examination showed that the people of Kumo Village RT 03, Tobelo District had high cholesterol levels as many as 7 people and 6 people normal. The results of community outreach activities have increased knowledge or are able to understand the meaning, causes, treatment, and prevention of hypercholesterolemia.

Keywords: counseling, hypercholesterolemia,, screening test, kumo village

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi karena peningkatan kadar kolesterol melebihi ambang batas normal ($>240 \text{ mg/dl}$). Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol pada lansia antara lain jenis kelamin, obesitas, asupan kolesterol makanan, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga (Yuliana *et al.*, 2016). Tingginya Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun. Kadar kolesterol dapat secara langsung menyebabkan kematian pada seseorang, namun yang sangat mengejutkan adalah kadar kolesterol yang tinggi ternyata merupakan etiologi yang sangat sering menyebabkan terjadinya atherosklerosis, hipertensi, stroke, serta *cardiovascular disease* (Handayani *et al.*, 2014; Kusuma *et al.*, 2015).

Hiperkolesterolemia merupakan masalah yang cukup penting karena termasuk faktor resiko utama Penyakit Jantung Koroner (PJK). Kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh susunan makanan sehari-hari yang masuk dalam tubuh (diet), hiperkolesterol akan menimbulkan pengendapan pada arteri yang pada akhirnya akan mengakibatkan penyempitan arteri (Najib dan Bachrudin, 2016). Hipercolesterol juga merupakan salah satu faktor resiko pada penyakit stroke (Purwanto, 2016). Selain itu hiperkolesterolemia dapat dikategorikan sebagai penyakit tidak menular yang memerlukan penanganan seumur hidup dengan biaya yang tidak sedikit.

Strategi yang dapat diimplementasikan adalah dengan melibatkan peran serta masyarakat atau pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan dan pengetahuan masyarakat sehingga membawa dampak positif dan potensi besar dalam merubah perilaku masyarakat untuk mencegah masalah yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia. Selain itu pentingnya dilakukan screening test yang rutin pada masyarakat untuk mencegah terjadinya peningkatan hiperkolesterolemia.

Permasalahan

Secara administratif, Desa kumo adalah salah satu desa yang berada dalam wilayah pemerintahan Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara yang merupakan sebuah pulau kecil yang terdiri dari kurang lebih 140 kepala keluarga. Sebagian masyarakatnya bekerja sebagai nelayan juga buruh Pelabuhan yang cenderung memiliki pola hidup tidak sehat karena sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak.

Keadaan tersebut memerlukan intervensi berupa kegiatan penyuluhan dan deteksi dini yang berguna untuk menambah pemahaman masyarakat mengenai hiperkolesterolemia dan menjalankan pola hidup sehat sebagai upaya dalam meminimalisir resiko terjadinya penyakit tersebut. Kondisi ini yang mendorong untuk dilakukannya kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat sehingga memberi dampak terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut, sehingga menumbuhkan perubahan sikap ke arah positif terkait pencegahan dan bentuk penanganan penyakit hiperkolesterolemia

Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Kumo RT 03 dalam mencegah meningkatnya penyakit Hiperkolesterolemia
2. Melaksanakan pemeriksaan kesehatan masyarakat untuk mendeteksi kadar kolesterol dalam darah

Manfaat Kegiatan

Setelah mengetahui hasil pemeriksaan kadar kolesterol masyarakat Desa Kumo RT 03, diharapkan dapat mengetahui kondisi kesehatan terkini dan dapat mengindikasikan penyakit hiperkolesterolemia sedari dini. Selain itu masyarakat dapat memahami pengertian, penyebab serta pengobatan penyakit hiperkolesterolemia.

Tinjauan Pustaka

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu gangguan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total darah. 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).

Saat ini hiperkolesterolemia masih menjadi masalah kesehatan, dimana peningkatan kadar kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian dan 29,7 juta kecacatan per tahun. Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko berbagai macam penyakit. Kadar kolesterol tinggi telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi dan obesitas. Hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala yang spesifik. Hiperkolesterolemia hanya dapat dideteksi

dengan pemeriksaan darah. Bila kadar kolesterol >200 mg/dL, maka dikatakan menderita hiperkolesterolemia (Balitbangkes, 2013; 2018; WHO, 2019). Yoeantafara dan Martini (2017), menjelaskan bahwa seseorang memiliki risiko tingginya kadar kolesterol dalam darah apabila menerapkan pola makan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dan energi yang tinggi. Pola makan yang sehat seperti mengurangi konsumsi lemak jenuh dan juga memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan dapat menurunkan kadar kolesterol sekitar 5-10% bahkan lebih.

Hiperkolesterolemia dalam dicegah dengan beberapa cara, yaitu menerapkan pola makan yang sehat, artinya tidak mengkonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, membatasi makanan yang mengandung tinggi kolesterol seperti gorengan, jeroan, udang, makanan cepat saji. Perbanyak mengkonsumsi sayur dan buah. Pencegahan lain yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan olahraga secara teratur, menurunkan berat badan berlebih, serta menghentikan kebiasaan merokok (Novia, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Peserta

Kegiatan ini dilaksanakan pada di Desa kumo RT 03 Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara kepada 13 orang. Kegiatan ini diselenggarakan atas kerjasama Program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo dengan Desa Kumo Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kolesterol dan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang penyakit Hiperkolesterolemia yang disampaikan oleh dosen program studi

Keperawatan Universitas Hein Namotemo, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan, sehingga dapat menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan, sedangkan untuk pemeriksanaan kesehatan, dibuat dalam bentuk grafik yang menunjukkan kadar kolestrol pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan persiapan

Kegiatan dilakukan oleh Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Hein Namotemo, dengan melibatkan 1 orang dosen, 1 tenaga kependidikan dan 3 orang mahasiswa. Sebelumnya kepala Desa Kumo memberi pemberitahuan tentang pelaksanaan kegiatan

kepada masyarakat desa. Kegiatan yang dilakukan telah disiapkan sejak awal, dimulai dengan pendekatan kepada kepala desa dan selanjutnya dilakukan persiapan bagi dosen yang terlibat dalam kegiatan dimaksud.

Penyuluhan Hiperkolesterolemia

Penyuluhan tentang penyakit hiperkolesterolemia disampaikan oleh dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan - Universitas Hein Namotemo, dengan tujuan agar masyarakat dapat memahami tentang hiperkolesterolemia. Hal ini dirasa penting karena keadaan sekarang masalah kesehatan lebih cenderung pada penyakit degeneratif dibandingkan dengan penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang di dalamnya terkait dengan pola makan, lingkungan, aktifitas fisik yang rendah serta stres (Utama *et al.*, 2018).



Gambar 1. Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan

Pada akhir kegiatan penyuluhan, masyarakat desa diingatkan untuk berperilaku sehat seperti : tidak merokok, tidak mengkonsumsi lemak secara berlebihan,

melainkan melakukan aktifitas fisik secukupnya, mengkonsumsi sayur dan buah lebih setiap hari. Hasil dari kegiatan penyuluhan masyarakat mengalami

peningkatan pengetahuan atau mampu memahami tentang pengertian, penyebab, penanganan, serta pencegahan dari penyakit hiperkolesterolemia.

Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan

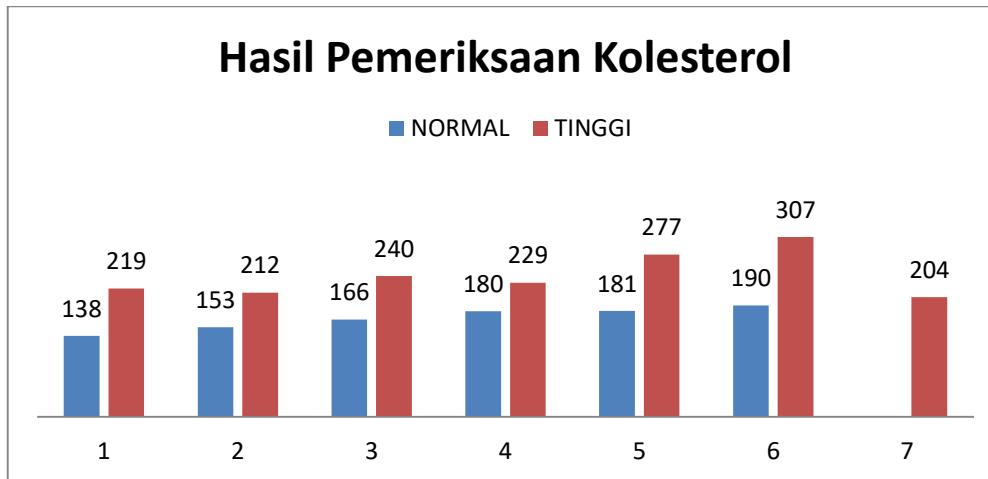
Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo selama 1 hari, setelah sebelumnya melakukan penyuluhan bagi masyarakat Desa Kumo. Kegiatan pemeriksanaan kesehatan yang dilakukan yaitu pemeriksanaan kolesterol kepada 13 warga masyarakat Desa Kumo RT 03, Kecamatan Tobelo, Halmahera Utara



Gambar 2. Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan yang dilakukan mencakup pengukuran kadar kolesterol dengan hasil kadar Kolesterol normal yaitu $< 200 \text{ mg/dl}$ dan hasil kadar Kolesterol tinggi yaitu $> 200 \text{ mg/dl}$. Hasil pemeriksaan yang didapatkan, yaitu: 7 orang (54%) mengalami kadar

Kolesterol yang tinggi, sedangkan 6 orang lainnya (46%) mengalami kadar Kolesterol Normal. Setelah pemeriksaan kemudian dilakukan konsultasi hasil pemeriksaan secara bergilir.



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Kolesterol di Desa Kumo

KESIMPULAN

Hasil evaluasi terhadap kegiatan pemeriksanaan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat:

- 1) Mengalami peningkatan pengetahuan tentang penyakit Hiperkolesterolemia di Desa Kumo RT 03

- 2) Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sejumlah masyarakat Desa Kumo RT 03, Kecamatan Tobelo memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Balitbangkes. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Handayani, Vini, Kriswiastiny, Rina, & Triswanti, Nia. 2014. *Hubungan Kadar Kolesterol Total dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Tahun 2014* *Jurnal Medika Malahayati*, 1(2), 54-58.
- Kusuma, Ira Mutiara, Haffidudin, M, Prabowo, Anis, 2015. *Hubungan pola makan dengan peningkatan Kadar Kolesterol pada Lansia di Jebres Surakarta*. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan. 2017. *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Najid, Moh., Bachrudin, M. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah I*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Novia, Filcha. 2021. Menghindari Hiperkolesterolemia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Purwanto, Hadi. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah II*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Yoeantafara A, Martini S. 2017. *Pengaruh pola makan Terhadap Kadar Kolesterol Total*. *Jurnal MKMI*. 2017;13(4):304-309.
- Yuliana, Ema, Siti Zulaekah, A, & Dwi Sarbini, SST. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Posyandu Lansia "Ngudi Waras" Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah* Universitas Muhammadiyah Surakarta.