



Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler Dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Masyarakat Di Kelurahan Serangan, Denpasar Selatan

Counseling On Cardiovascular Disease Risk Factors And Examination Of Cholesterol Levels In The Community In Serangan District, South Denpasar

I Gusti Agung Dewi Sarihati¹, I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri¹, Heri Setiyo Bakti¹,

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar

*Korespondensi

I Gusti Agung Dewi Sarihati

Email: dewisarihati@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 15 April 2024

Direvisi tanggal 22 Desember 2023

Diterima tanggal 23 September 2023

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan atas ketentuan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0

Abstract

High cholesterol levels increase the possibility of excess cholesterol deposits on the walls of blood vessels, and are a major cardiovascular risk factor that increases the incidence of atherosclerotic disease in adults. The purpose of this community service is to provide counseling on cardiovascular disease risk factors and total cholesterol level examinations. The methods used in the community service are counseling, pre-test and post-test. Total cholesterol level examination using the point of care testing (POCT) tool. The results showed an increase in knowledge after being counseled. Of the 50 respondents, 40% had insufficient knowledge before being counseled. After being counseled, 4% of respondents had sufficient knowledge, 96% had good knowledge and none had insufficient knowledge about preventing the risk of cardiovascular disease. The results of the total cholesterol examination found that 33 people (66%) had normal cholesterol levels and 17 people (34%) had high total cholesterol levels or exceeded 200mg/dL. Of the 17 people, 13 were male and 4 were female.

Keywords : *cardiovascular disease, total cholesterol, counseling*

Abstrak

Kondisi kadar kolesterol tinggi meningkatkan kemungkinan adanya pengendapan kolesterol berlebih pada dinding pembuluh darah, dan merupakan faktor risiko kardiovaskular utama yang meningkatkan kejadian penyakit aterosklerotik pada orang dewasa. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang faktor risiko penyakit kardiovaskuler dan pemeriksaan kadar kolesterol total. Metode yang digunakan pada pengabdian yaitu melakukan penyuluhan, pre test dan post test. Pemeriksaan kadar kolesterol total dengan alat point of care testing (POCT). Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Dari 50 orang responden ada 40% memiliki pengetahuan yang kurang sebelum diberi penyuluhan. Setelah diberi penyuluhan didapatkan 4% responden memiliki pengetahuan yang cukup, 96% memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ada yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan risiko penyakit kardiovaskular. Hasil pemeriksaan kolesterol total ditemukan 33 orang (66 %) memiliki kadar kolesterol normal dan 17 orang (34%) memiliki kadar kolesterol total yang tinggi atau melebihi 200mg/dL. Dari 17 orang tersebut 13 orang diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 4 orang perempuan.

Kata kunci: penyakit kardiovaskuler, kolesterol total, penyuluhan

Latar Belakang

Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko kardiovaskular utama yang meningkatkan kejadian penyakit aterosklerotik pada orang dewasa (1). Kondisi kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) akan meningkatkan kemungkinan adanya pengendapan kolesterol berlebih pada dinding pembuluh darah, dan membentuk plak. Kejadian ini akan mengakibatkan penyempitan pada lumen pembuluh darah dan bila terus tak tertangani bisa menyumbat pembuluh darah yang berakibat terjadinya stroke (bila sumbatan terjadi pada pembuluh darah otak) dan serangan jantung bila sumbatan terjadi pada pembuluh darah koroner.

Laporan WHO pada tahun 2011, diperkirakan sekitar 35 persen penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal yang baik untuk kesehatan. Artinya sepertiga penduduk Indonesia berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskuler (PKV). Kelebihan kolesterol bisa terjadi akibat mengonsumsi makanan dengan kandungan kolesterol tinggi atau karena kurang berolahraga. Namun, kondisi ini juga bisa terjadi akibat faktor keturunan (2). Penderita hiperkolesterol di Indonesia cukup tinggi yaitu mencapai 28% dan 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit yang berhubungan dengan hiperkolesterol. Hiperkolesterol bila dibiarkan tidak terkendali maka lama kelamaan akan menyumbat pembuluh darah yang pada akhirnya bisa menyebabkan penyakit kardiovaskuler seperti stroke, aterosklerosis, angina dan serangan jantung (3).

Kementerian Kesehatan telah melakukan upaya dalam pencegahan dan pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah diantaranya dengan mensosialisasikan perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktifitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Selain itu, masyarakat diimbau melakukan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kolesterol rutin atau minimal sekali dalam setahun.

Sesuai dengan Instruksi Presiden nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), diharapkan seluruh komponen bangsa berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gernas difokuskan pada 3 kegiatan, yakni peningkatan aktifitas fisik, peningkatan konsumsi buah dan sayur serta deteksi dini atau periksa kesehatan secara berkala (4).

Metode

A. Metode Pengabdian

Pengabdian dilaksanakan dengan melakukan

1. Penyuluhan tentang cara pencegahan penyakit kardiovaskuler
2. Pemeriksaan kadar kolesterol total pada masyarakat.

B. Khalayak Sasaran

Sasaran adalah masyarakat usia dewasa baik laki-laki maupun perempuan di kelurahan Serangan dan bersedia hadir pada saat pengabdian masyarakat

C. Prosedur Kerja

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan penyusunan laporan. Adapun prosedur kerja kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan dilaksanakan identifikasi masalah di masyarakat dengan melakukan studi pendahuluan ke kelurahan Serangan, menyusun, memperbaiki dan mengajukan proposal kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Denpasar. Tim pengabdian menyiapkan

kuesioner, booklet serta kelengkapan administrasi kegiatan berupa surat tugas, daftar hadir, laporan kegiatan, notulen kegiatan dan logbook kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan memberikan penjelasan tentang kegiatan pengabdian dan melakukan *inform consent* secara lisan sebelum khalayak sasaran mengisi pretest yang dilaksanakan oleh tim pengabdi (ketua, anggota dan pembantu pengabdi). Setelah sasaran mengisi pretest, selanjutnya tim pengabdi melaksanakan edukasi tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler, diskusi tentang hal-hal yang belum jelas tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler dan membagikan booklet. Pada akhir kegiatan pengabdian dilaksanakan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan sasaran tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar kolesterol total dengan menggunakan alat POCT. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kadar kolesterol dilaksanakan pada tanggal 05 September 2023. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 10 menit dengan metode ceramah dan pemberian leaflet.

3. Evaluasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis pengetahuan sasaran tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler dari hasil pretest dan posttest.

D. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Bentuk partisipasi dari Kelurahan Serangan dalam kegiatan pengabdian ini berupa pemberian ijin, mengumpulkan sasaran, menyediakan tempat untuk penyuluhan, kesediaan mitra meluangkan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di kelurahan Serangan yaitu di halaman kantor Lurah Serangan. yang melibatkan 50 sasaran usia 18 – 63 tahun terdiri dari 28 laki-laki dan 22 perempuan.

1. Pemeriksaan kadar kolesterol total

Pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan adalah pemeriksaan kadar kolesterol total dengan menggunakan stik dan sampel darah kapiler di ujung jari tangan. Stik yang digunakan pada pemeriksaan ini adalah Acon Cholesterol Strip Mission Ultra. Kadar kolesterol normal bila kurang dari 200mg/dL. Hasil pemeriksaan kolesterol terhadap 50 orang menunjukkan bahwa 17 orang (34%) memiliki kadar kolesterol total tinggi atau melebihi 200mg/dL, 13 orang diantaranya berjenis kelamin laki-laki. Hasil pemeriksaan selengkapnya di sajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kadar Kolesterol Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Kadar kolesterol					
	Normal		Tinggi		Total	
	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Jumlah (orang)	%
Perempuan	18	54	4	24	22	44

Laki-laki	15	46	13	76	28	56
	33	66	17	34	50	100



Gambar 1. Pemeriksaan kadar kolesterol total

2. Pengetahuan responden mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskuler

Pengetahuan responden yang dinilai adalah pengetahuan responden berkaitan dengan cara pencegahan terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Pengetahuan itu antara lain berkaitan dengan CERDIK dan GERMAS. Dari 50 orang responden hanya sepuluh orang (20 %) yang menjawab 75% atau lebih pertanyaan yang diberikan. Setelah diberikan penjelasan disertai leaflet, pengetahuan responden menjadi bertambah ditandai dengan meningkatnya kemampuan menjawab yaitu 48 orang (96%) bisa menjawab pertanyaan diatas 75%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Hasil pengukuran			
	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	20	40	0	0
Cukup	20	40	2	4
Baik	10	20	48	96
Total	50	100	50	100

Dua orang yang memiliki pengetahuan cukup yaitu bisa menjawab 75% dari pertanyaan yang diberikan, yaitu mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskuler yang bisa dicegah. Setelah diberikan penjelasan kembali, akhirnya mereka bisa memahami.

3. Kadar kolesterol total responden berdasarkan pengetahuan

Pemeriksaan kadar kolesterol total menunjukkan bahwa 33 orang memiliki kadar normal dan 17 orang memiliki kadar kolesterol total yang tinggi. Kadar kolesterol total pada responden dikelompokkan berdasarkan pengetahuan tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler ditemukan bahwa kadar kolesterol tinggi sebanyak 17 orang dan 59 % diantaranya memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan risiko penyakit kardiovaskular. Hasil selengkapnya ditampilkan pada Tabel 3

Tabel 3. Kadar Kolesterol Total Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tingkat	Kadar Kolesterol Total
---------	------------------------

Pengetahuan	Normal		Tinggi		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	10	30	10	59	20	40
Cukup	15	46	5	29	20	40
Baik	8	24	2	12	10	20
Total	33		17		50	100

B. Pembahasan

Pemerintah telah mensosialisasikan tentang cara pencegahan penyakit dengan CERDIK dan GERMAS, namun ternyata belum semua masyarakat tahu dan memahami kedua hal tersebut. Khususnya masyarakat kelurahan Serangan yang hadir saat dilaksanakan pengabmas hanya 20% yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang CERDIK dan GERMAS. Dengan demikian perlu diberikan pemahaman yang baik sehingga bisa dilakukan untuk diri sendiri dan kemudian ditularkan kepada masyarakat lainnya sehingga pengetahuan tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler dapat tersampaikan kepada masyarakat lainnya.

Hasil pengabmas mendapatkan dari 50 orang yang hadir dan bersedia diperiksa kadar kolesterolnya didapatkan kadar kolesterol total dengan kategori normal pada 33 orang dan kategori tinggi pada 17 orang. Berdasarkan pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan, kadar kolesterol tinggi ditemukan lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang CERDIK dan GERMAS yaitu sebesar 59% (10 dari 17 orang yang memiliki kadar kolesterol total dengan kategori tinggi). Pengetahuan yang kurang akan cenderung melakukan kebiasaan yang belum tentu sesuai dengan yang dianjurkan dalam CERDIK dan GERMAS. Seperti pola makan yang masih banyak menempatkan nasi sebagai makanan yang terbanyak porsinya dalam menu yang dimakan, sedangkan sayur dan buah menempati porsi yang kurang sesuai dengan yang dianjurkan. Demikian juga tentang olah raga (3)..

Kadar kolesterol total yang meningkat merupakan salah satu tanda dari dislipidemia. Dislipidemia meliputi peningkatan kadar kolestero total, *low density lipoprotein* (LDL), Trigliserida (Tg) dan penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL)(5). Dislipidemia merupakan salah satu factor risiko terjadinya PKV sehingga perlu dilakukan pencegahan sebelum terjadinya dislipidemia.

Bila sudah terjadi dislipidemia maka bisa dilakukan pencegahan primer untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskuler (PKV). Pencegahan dapat dilakukan dengan pengelolaan pasien dyslipidemia yang meliputi terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Terapi non farmakologis meliputi perubahan gaya hidup termasuk aktivitas fisik, terapi nutrisi, penurunan berat badan dan berhenti merokok.

Simpulan dan Saran

Kadar kolesterol tinggi lebih banyak ditemukan pada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang tentang faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan sasaran. Perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya pencegahan penyakit kardiovaskuler setiap diadakan posyandu dan pemeriksaan kolesterol secara berkala setiap tahun sebagai pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Félix-Redondo, F. J., Grau, M., & Fernández-Bergés, D.2013. Cholesterol and cardiovascular disease in the elderly. Facts and gaps. *Aging and disease*, 4(3), 154-69
2. World Health Organization, 2011. *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control* (PDF). [Global atlas on cardiovascular disease prevention and control \(who.int\)](https://www.who.int/publications/global-atlas-on-cardiovascular-disease-prevention-and-control)
3. Kemenkes.2022. Kolesterol. [Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan](https://www.kemkes.go.id/direktorat-jenderal-pelayanan-kesehatan)
4. Kemenkes, 2017. GERMAS. [GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat \(kemkes.go.id\)](https://www.kemkes.go.id/germas)
5. Perkeni. 2019. Pedoman Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia. [Panduan-pengelolaan-dislipidemia-2019-eBook-PDF.pdf](https://www.perkeni.org/panduan-pengelolaan-dislipidemia-2019-eBook-PDF.pdf)