



## Journal of Human And Education

Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 341-344

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

# Pemeriksaan Dan Edukasi Deteksi Dini Kolesterol Tinggi Pada Masyarakat Di Kudus

Emma Ismawatie<sup>1\*</sup>, Yulia Ratna Dewi<sup>2</sup>, Yulita Maulani<sup>3</sup>, Eka Evan Supriyanto<sup>4</sup>

Politeknik Indonusa Surakarta

Email : emmaismawatie@poltekindonusa.ac.id<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Kadar Kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama pada penyakit jantung dan merupakan masalah kesehatan secara global. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui prevalensi kolesterol tinggi dan untuk meningkatkan kesadaran pada Masyarakat Pasuruhan, Jati, Kudus, serta memberikan edukasi terkait pencegahan dan pengendaliannya. Metode yang digunakan ini adalah pemeriksaan kadar kolesterol pada sampel darah Masyarakat secara acak, didapatkan responden sejumlah 95 peserta, dilanjutkan dengan pemberian edukasi yaitu mengenai pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Hasil penelitian dimana menunjukkan bahwa terdiri dari 40% responden hasil kadar kolesterol normal, dan dimana di dapatkan 60% responden hasil kadar kolesterol pada diatas normal, Edukasi yang diberikan diharapkan dapat memberikan peningkatan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga kadar kolesterol dan memodifikasi terhadap perilaku hidup sehat dengan mengurangi konsumsi lemak (gorengan), juga meningkatkan pengetahuan pada Masyarakat Pasuruhan, Jati Kudus tentang faktor resiko kadar kolesterol tinggi yang berisiko kurang baik, serta memberikan motivasi untuk mengubah gaya hidup yang menjadi lebih sehat.

**Kata kunci:** Edukasi, Deteksi dini, Kolesterol

### Abstract

High cholesterol levels are a major risk faktor for heart disease and are a global health problem. This study aims to find out the prevalence of high cholesterol and to increase awareness in the Pasuruhan, Jati Kudus communities, as well as provide education related to its prevention and control. The method used was to check cholesterol levels in random community blood sampels, obtained by 95 participants, followed by providing education, namely about healthy eating and active lifestyles. The results of the study show that consisting of 40% of respondents with normal cholesterol levels, and where 60% of respondents got cholesterol levels above normal, the education provided is expected to increase public awareness of the importance of maintaining cholesterol levels and modifying healthy living behaviors by reducing the consumption of lemak (fried foods), as well as increasing knowledgr in the Pasuruhan Community, Jati Kudus about the risk factors for high cholesterol levels that are at risk of being poor, as well as providing motivation to change a healthier lifestyle.

**Keywords:** Education, Early Detection, Cholesterol

### PENDAHULUAN

Kadar kolesterol tinggi merupakan faktor resiko utama penyakit jantung koroner, stroke dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Penyakit – penyakit ini menjadi penyebab kematian utama di dunia, termasuk di Indonesia. Deteksi dini dan pencegahan kolesterol tinggi sangat penting untuk mengurangi angka kematian dan morbiditas akibat penyakut jantung kardiivaskular. (WHO, 2026).

Pergantian epidemiologi suatu penyakit menular berubah menjadi tidak menular akan terlihat pada tahun 2030. Jumlah penderita akibat penyakit yang tidak menular dan kecelakaan akan mengalami peningkatan, tetapi penyakit menular akan mengalami penurunan. ( Hamna Vonny Lasanuddin et al., 2022 ). Kenaikan pada penyakit tidak menular mempunyai hubungan dengan faktor risiko akibat adanya perubahan gaya hidup sejalan dengan perkembangan yang saat ini modern. Peningkatan populasi juga kenaikan usia harapan hidup. ( Saputri & Novitasari, 2021 ). Penyakit tidak menular ( PTM ) termasuk penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian terbesar, yaitu kira- kira 39% dan akan terus meningkat pada seluruh dunia. Terjadinya peningkatan yang besar di negara yang miskin dan menengah berkisar sejumlah 70% dari semua populasi global dan akan meninggal yang diakibatkan penyakit tidak menular tersebut, misalnya jantung, stroke, diabetes millitus, kaker dll ( Syarfaini et al.,2020 ). Penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat terseringnya adalah salah satunya hiperkolesterolemia, karena penyakit ini merupakan salah satu termasuk penyakit kardiovaskuler, dikarenakan kenaikan kadar kolesterol di dalam darah yang tidak bisa dikendalikan mempunyai potensi memicu terjadi kenaikan hipertensi dan akhirnya menjadi individu menderita terjadinya stroke ( Marlinda et al.,2020 ).

Kemendes RI, 2021, Pada data World Stroke Organization diperkirakan bahwa di setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus yang baru stroke, dan kisaran 5,5 juta kematian akibat terjadinya serangan stroke, pada sekitar 70% penderita stroke dan 87% kematian juga disabilitas disebabkan stroke di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut nasional prevalensi stroke di Indonesia di tahun 2019 dinyatakan diagnosis oleh dokter pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun sebanyak 10,9% setara 2.120.362 penderita ( Kemendes RI, 2020 ).

Kadar kolesterol adalah salah satu komponen derivat lemak atau lipid dan merupakan zat gizi yang sering diperlukan oleh tubuh selain zat gizi lainnya, yaitu protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Lipid ini salah satu sumber energi yang menambahkan kalori paling tinggi, selain sumber energi, yang seharusnya lemak atau kolesterol memang merupakan zat yang paling dibutuhkan atau berguna oleh tubuh yang berperan penting dalam suatu kehidupan manusia. ( Lestari et al.,2020). Kadar kolesterol selalu terus menerus dibentuk dan di sintesis di dalam hepar ( hati ), dan sekitar 70% kadar kolesterol di dalam darah merupakan hasil dari sintesis di dalam hepar, dan sisanya berasal dari asupan makanan. Kadar kolesterol juga merupakan bahan dasar untuk pembentukan hormon-hormon steroid ( Suarsih, 2020 ). Kadar kolesterol yang meningkat akan semakin meningkat juga proses aterosklerosis yang berlangsung. Dalam beberapa penelitian epidemiologi dan biokimia maupun eksperimental mengatakan bahwa yang berperan penting pada terbentuknya aterosklerosis adalah kadar kolesterol yaitu kolesterol LDL ( *Low Dencity Lipid* ) dan bila sel-sel otot arteri tertimbun lipid bisa menyebabkan elastisitasnya menghilang, dan menyebabkan berkurangnya dalam mengatur tekanan darah yang menyebabkan terjadi hipertensi, aritmia, serangan jantung, stroke, dan penyakit lainnya. ( Anakonda et al.,2019)



Gambar 1. Tempat dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Dengan melakukan kegiatan ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada masyarakat pasuruhan, jati kudus dan pemeriksaan kadar kolesterol gratis untuk mendeteksi secara dini. Kegiatan ini bertujuan supaya:

1. Memberikan wawasan dan pemahaman pentingnya mendeteksi kadar kolesterol secara dini.
2. Memberikan edukasi masyarakat akan memahami risiko cara mencegah kolesterol tinggi.
3. Dengan melakukan deteksi dini dan edukasi tepat, diharapkan dapat mencegah terjadinya penyakit jantung dan komplikasi lainnya.

## METODE

Metode pada pemeriksaan ini menggunakan edukasi tentang kadar kolesterol dalam tubuh dan pemeriksaan kadar kolesterol pada masyarakat Pasuruhan, Jati, Kudus secara acak Masyarakat yang hadir dan didapatkan sebanyak 92 personil yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol, dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian sambutan oleh ketua AIPTLMI regional IV, edukasi oleh Dosen Politeknik indonusa Surakarta di bantu mahasiswa terkait cara menjaga pola makan sehat dan gaya hidup yang tetap aktif dimana untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga kadar kolesterol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini didapatkan data dari 92 peserta yang melakukan pemeriksaan kadar kolesterol, berdasarkan umur, yaitu :

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan usia

No	Umur Pasien	Jumlah	Persen
1	< 30 tahun	5	5.43
2	30 – 44 tahun	19	20.65
3	45 – 59 tahun	39	42.39
4	60 – 74 tahun	24	26.09
5	> 75 tahun	5	5.43
	Jumlah	92	100

Berdasarkan Tabel 1. Diatas didapatkan jumlah yang melakukan periksa kadar kolesterol dari total 92 peserta, terdiri dari usia kurang dari 30 tahun ada 5 peserta ( 5,43% ), usia 30 sampai 44 tahun 19 peserta ( 20,65 % ), usian 45 sampai 59 tahun 39 peserta ( 42, 39% ), usia 60 sampai 74 tahun sebanyak 24 peserta ( 26,09 % ) dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 5 peserta ( 5,43% ) yang totalnya 100%.

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan hasil kadar kolesterol yang normal

No	Umur Pasien	Jumlah	Persen
1	< 30 tahun	2	5.41
2	30 – 44 tahun	10	27.03
3	45 – 59 tahun	14	37.84
4	60 – 74 tahun	9	24.32
5	> 75 tahun	2	5.41
	Jumlah	37	100

Berdasarkan Tabel 2. diatas didapatkan hasil kadar kolesterol normal pada usia kurang dari 30 tahun sebanyak 2 peserta ( 5,41%), pada usia 30 – 44 tahun sebanyak 10 peserta ( 27,03% ), pada usia 45 – 59 tahun 14 peserta ( 37,84%), pada usia 60-74 tahun 9 peserta ( 24,325), pada usia lebih 75 tahun 2 peserta ( 5,41%) yang total 100%.

Tabel 3. Karakteristik berdasarkan hasil kadar kolesterol yang diatas normal

No	Umur Pasien	Jumlah	Persen
1	< 30 tahun	3	5.45
2	30 – 44 tahun	9	16.36
3	45 – 59 tahun	25	45.45
4	60 – 74 tahun	15	27.27
5	> 75 tahun	3	5.45
	Jumlah	55	100

Berdasarkan Tabel 3. diatas didapatkan hasil yang diatas normal pada usia kurang dari 30 tahun sebanyak 3 peserta ( 5,45% ), pada usia 30 – 44 tahun sebanyak 9 peserta ( 16,36% ), pada

45- 59 tahun sebanyak 25 peserta ( 45,45% ), pada usia 60-74 tahun sebanyak 15 peserta ( 27,27%) dan usia lebih dari 75 tahun sebanyak 3 peserta ( 5,45% ).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada masyarakat Pajajaran, Jati, Kudus dengan fokus pada pemeriksaan dan edukasi deteksi dini kadar kolesterol tinggi telah menghasilkan data yang menarik dan memuaskan. Dari total peserta 92 peserta yang mengikuti pemeriksaan, diperoleh hasil bahwa 40% memiliki kadar kolesterol dalam batas normal, sedangkan 60% sisanya memiliki kadar kolesterol yang tidak normal. Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi yang cukup besar masyarakat Pajajaran, Jati Kudus yang memiliki kadar kolesterol yang kurang sehat. Kondisi ini sejalan dengan data prevalensi kolesterol tinggi pada tingkat nasional.

## **SIMPULAN**

Hasil pengabdian ini di dapatkan simpulan yang menunjukkan bahwa masih terdapat tantangan dalam Upaya menurunkan prevalensi kolesterol tinggi di Masyarakat Pajajaran, Jati Kudus. Namun dengan Upaya yang terkoordinasi dan berkelanjutan, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif dan penurunan angka kejadian penyakit kardiovaskuler.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terlaksanannya pengabdian Masyarakat di Kudus berkolaborasi dengan AIPTLMI regional IV, dosen dan mahasiswa Politeknik Indonusa Surakarta, terucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, peserta dan mitra yang telah mendukung juga berpartisipasi terlaksananya pengabdian Masyarakat ini mulai dari awal sampai berakhirnya, dedikasi dan dukungan dari semua pihak yang dapat mewujudkan perbaikan dan perubahan positif dalam kesehatan Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Who. Library Cataloguing-Publication Data. Heart: Technical Package For Cardiovascular Disease Management In Primary Health Care Switzerland: Who Press; 2016.
- Hamna Vonny Lasanuddin, Rosmin Ilham, & Rianti P. Umani. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22–34. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.566>
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021a). Hubungan Pola Konsumsi Dengan Kadar Kolesterol Masyarakat Di Kota Bandar Lampung. *Serambi Sainia Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 9(1), 8–22.
- Syarfaini, Ibrahim, I. A., & Yuliana. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Marlinda, R., Dafriani, P., & Irman, V. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 7(2), 108–113.
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2020.pdf>
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. P2ptm Halaman | 61 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, R. P. I., Harna, H., & Novianti, A. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Dan Tingkat Kecukupan Serat Dengan Kadar Kolesterol Total Pasien Poliklinik Jantung. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 39–46.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>
- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kadar Kolesterol Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.106>