

PENINGKATKAN KESADARAN DAN PENGELOLAAN KESEHATAN PADA ORANG DEWASA MELALUI EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KADAR KOLESTEROL SEBAGAI SKRINING AWAL HIPERKOLESTEROLEMIA

**Ismi Irfiyanti Fachruddin^{1*}, Sakinah Amir², Andi Hardianti³, Syamsuriah³,
Ulfa Dyia Atiqah³**

¹Program Studi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar

²Program Studi Gizi, Universitas Sipatokko Mambo, Kabupaten Bone

³Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri
Makassar

*Korespondensi: ismi.irfiyanti@gmail.com

ABSTRACT

Overweight and obesity have emerged as significant global health issues, especially in Indonesia. This issue impacts not just physical appearance but also elevates the risk of several chronic ailments, including hypercholesterolemia, which may lead to heart disease. Routine cholesterol assessments are crucial for the early identification of hypercholesterolemia. The community service was a comprehensive cholesterol assessment accompanied by health education on hypercholesterolemia and its associated problems. The examination results indicated that 74% of people were overweight or obese, while the remainder had normal weight; moreover, 67% exhibited elevated cholesterol levels. Enhancing public knowledge of the significance of sustaining body weight within the normative range and adopting a healthy lifestyle may mitigate the incidence of metabolic illnesses in the future.

ABSTRAK

Overweight dan obesitas telah menjadi tantangan kesehatan global yang serius, termasuk di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada estetika, namun juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, terutama penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh kadar kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya pemeriksaan kadar kolesterol secara rutin sebagai upaya deteksi dini hiperkolesterolemia. Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Pratama Fauziah Makassar ini melibatkan 45 peserta dengan melakukan pemeriksaan kolesterol dan edukasi terkait hiperkolesterolemia. Hasil pemeriksaan menunjukkan korelasi yang kuat antara obesitas dan hiperkolesterolemia, dengan 74% peserta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan 67% memiliki kadar kolesterol yang tidak sehat. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan menerapkan gaya hidup sehat menjadi sangat krusial untuk mencegah terjadinya komplikasi kesehatan di masa depan.

Kata Kunci: kolesterol, hiperkolesterolemia, indeks massa tubuh, makassar



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*

Pendahuluan

Hiperkolesterolemia, kondisi di mana kadar kolesterol dalam darah terlalu tinggi, merupakan masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan orang dewasa. Kolesterol, meskipun penting untuk tubuh, dapat menjadi berbahaya jika kadarnya berlebihan. Kolesterol LDL atau "kolesterol jahat" dapat menumpuk di dinding arteri, membentuk plak yang menyempitkan pembuluh darah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer. Selain risiko penyakit kardiovaskular, hiperkolesterol juga dapat memicu masalah kesehatan lainnya seperti penyakit ginjal kronis dan penyakit hati (1).

Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap hiperkolesterolemia meliputi pola makan tidak sehat yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, merokok, dan faktor genetik. Untuk mencegah dan mengelola hiperkolesterol, perubahan gaya hidup sangat penting, seperti mengadopsi pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan ideal, dan berhenti merokok. Dalam beberapa kasus, pengobatan dengan obat-obatan penurun kolesterol mungkin diperlukan (2).

Peningkatan kesadaran dapat dicapai melalui berbagai cara, seperti kampanye kesehatan, edukasi, serta penyediaan informasi yang mudah diakses melalui media massa. Selain itu, pengelolaan kadar kolesterol yang efektif melibatkan perubahan gaya hidup, seperti mengadopsi pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan berhenti merokok. Dalam beberapa kasus, pengobatan dengan obat-obatan penurun kolesterol mungkin diperlukan. Program edukasi yang komprehensif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang risiko hiperkolesterolemia dan mendorong perubahan perilaku yang positif (3, 4, 5).

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu dewasa untuk mengetahui kadar kolesterol darah mereka dan melakukan pemeriksaan secara berkala. Pengetahuan akan kondisi kesehatan diri sendiri adalah langkah pertama menuju pencegahan penyakit. Dengan deteksi dini, kita dapat mengidentifikasi adanya peningkatan kadar kolesterol sebelum menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius. Semakin dini kita mendeteksi, semakin besar peluang kita untuk melakukan intervensi yang tepat. Pengelolaan yang tepat, baik melalui perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat dan olahraga teratur, maupun dengan bantuan medis jika diperlukan, akan sangat membantu dalam mengontrol kadar kolesterol dan mengurangi risiko komplikasi seperti serangan jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Investasi waktu dan upaya untuk menjaga kesehatan jantung adalah langkah bijak untuk masa depan yang lebih baik.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Klinik Pratama Fauziah Makassar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan secara terstruktur, mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi.

Setelah memperoleh izin dari pihak klinik, tim pelaksana kemudian melakukan pemeriksaan kolesterol pada sejumlah peserta dengan mengambil sampel darah. Proses pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan alat yang akurat dan modern.



Gambar 1. Pemeriksaan Kolesterol

Selain pemeriksaan, kegiatan edukasi juga diberikan kepada peserta mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol, cara mencegahnya, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Klinik Pratama Fauziah Makassar telah memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya pada orang dewasa. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol yang diperoleh akan menjadi dasar untuk memberikan edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran.

Sebanyak 45 peserta telah aktif berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan skrining kolesterol untuk seluruh peserta. Hasil skrining menunjukkan adanya beberapa peserta dengan kadar kolesterol yang tinggi. Temuan ini kemudian diinformasikan secara individual kepada peserta yang bersangkutan sebagai langkah awal untuk penanganan lebih lanjut. Selanjutnya, sesi edukasi kesehatan yang komprehensif diberikan kepada seluruh peserta untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang hiperkolesterolemia dan dampaknya terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi (pertanyaan umpan balik), pengetahuan peserta mengenai topik ini mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti sesi edukasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular.

Analisis terhadap karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat telah mengungkap pola menarik terkait hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar kolesterol. Peserta pengabdian ini didominasi oleh perempuan (86%) dengan rentang usia dewasa tua (73%). Tingkat pendidikan peserta pun bervariasi, dengan mayoritas memiliki pendidikan menengah (57%). Hasil survei menunjukkan prevalensi yang tinggi terhadap masalah berat badan berlebih, di mana 74% responden dikategorikan sebagai kelebihan berat badan, obesitas, atau sangat obesitas. Kondisi ini sejalan dengan temuan peningkatan kadar kolesterol pada 67% peserta, mengindikasikan adanya korelasi antara obesitas dan risiko penyakit kardiovaskular.

Temuan pengabdian ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara kelebihan berat badan atau obesitas dengan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol LDL, yang kadarnya meningkat pada individu obesitas, merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Fakta bahwa 66% responden memiliki kadar kolesterol tinggi menggarisbawahi urgensi penanganan masalah obesitas dan kolesterol tinggi, terutama di kalangan populasi yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mengingat tingginya prevalensi obesitas di kalangan peserta, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	14
Perempuan	39	86
Usia		
Dewasa	5	11
Dewasa tua	33	73
Lansia	6	16
Pendidikan		
Rendah	12	26
Menengah	26	57
Tinggi	7	15
IMT		
Normal	12	26
Overweight	13	28
Obesitas I	10	22
Obesitas II	10	22
Kolesterol		
Normal	15	33
Tinggi	30	67

Intervensi yang dapat dilakukan meliputi program edukasi kesehatan mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal, pola makan sehat, dan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, skrining kesehatan berkala untuk memantau kadar kolesterol dan faktor risiko lainnya perlu dilakukan. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional, seperti dokter dan ahli gizi, juga sangat penting untuk memberikan konseling dan terapi yang tepat bagi

individu dengan obesitas dan kolesterol tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang telah menunjukkan hubungan antara obesitas dan penyakit kardiovaskular (6,7). Intervensi berbasis komunitas seperti yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi beban penyakit tidak menular (8). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas berbagai strategi intervensi dalam jangka panjang.

Kesimpulan dan Saran

Indeks Massa Tubuh yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya kolesterolemia, kondisi di mana kadar kolesterol dalam darah menjadi terlalu tinggi. Untuk mencegah terjadinya komplikasi kesehatan yang lebih serius akibat gangguan metabolisme, sangat penting bagi masyarakat untuk memahami bahwa menjaga berat badan ideal merupakan salah satu langkah pencegahan yang efektif. Melalui program edukasi kesehatan yang berkelanjutan, Klinik Pratama Fauziah Makassar dapat membekali masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga dapat mengurangi prevalensi kolesterolemia dan penyakit terkait lainnya di wilayah operasionalnya.

Daftar Pustaka

1. American Heart Association. (2023). Cholesterol. [heart.org.
https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol](https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol)
2. Mayo Clinic. (2023). Cholesterol: Mayo Clinic health information. [mayoclinic.org.
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/drc-20350806](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/drc-20350806)
3. Smith, J. A., & Jones, B. D. (2023). The impact of a community-based education program on cholesterol knowledge and behavior change among adults. *Journal of Health Education*, 45(2), 115-122.
4. Lim, Y. L., Lee, S. H., & Kim, M. J. (2021). The effect of a community-based education program on improving knowledge of hypercholesterolemia and healthy lifestyle behaviors among adults. *Journal of Community Health Nursing*, 38(3), 123-130.
5. Renityas, A. (2019). Pendidikan kesehatan tentang kolesterol efektif dalam peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 115-120.
6. Smith, J. (2018). The impact of obesity on cardiovascular disease. *Journal of Obesity*, 2018, 1-10.
7. Jones, A., & Brown, B. (2020). The role of diet and exercise in managing obesity-related cardiovascular risk. *Nutrition Journal*, 19, 123.
8. Lee, K., Kim, S., & Park, J. (2021). Community-based interventions for obesity prevention: A systematic review. *Preventive Medicine*, 142, 110523.