

PENINGKATAN KEMAMPUAN KADER DALAM MEMANTAU KADAR KOLESTEROL DARAH GUNA MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT

Budi Artini¹, Hendro Djoko Tjahjono²
^{1,2}*STIKes William Booth, Jalan Cimanuk No. 20 Surabaya*
Email : budiartini410@gmail.com

ABSTRAK

Masyarakat yang sehat merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam meningkatkan pelayanan kesehatan di Indonesia. Terkait dengan kesehatan masyarakat, salah satu masalah yang sering dijumpai adalah keluhan adanya peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol dalam jumlah seimbang sangat penting bagi tubuh. Terlalu sedikit kolesterol tidaklah sehat, sama dengan terlalu banyak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan penguasaan keterampilan para kader kesehatan dalam melakukan upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui tindakan pencegahan peningkatan kadar kolesterol di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan mengajarkan kepada kader Posyandu dan kader PKK, ketua Tim Penggerak PKK tentang kolesterol dan cara pemeriksaan sederhana untuk cek kadar kolesterol. Metode kegiatannya adalah ceramah, penugasan, dan diskusi serta pendampingan. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang berupa ceramah, penugasan, dan workshop yang diikuti oleh 15 peserta hasil pre test dan post test tentang pemahaman pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah menunjukkan adanya peningkatan. Ini berarti kriteria yang ditetapkan tercapai, karena persentase penguasaan materi lebih dari 75%. Berdasarkan hal tersebut maka pengabdian ini telah berhasil mencapai tujuan. Secara khusus kegiatan ini mampu mendorong menyusun program penanggulangan dan pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah pada kelompok-kelompok yang ada di masyarakat, adanya empati yang tinggi dari peserta dan timbul kepedulian dari pemerintah desa terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kata Kunci : Pencegahan; Kadar Kolesterol

ABSTRACT

A healthy society is one of the goals to be achieved in improving health services in Indonesia. Regarding public health, one of the problems that is often encountered is complaints of an increase in blood cholesterol levels. Cholesterol in a balanced amount is very important for the body. Too little cholesterol is not healthy, as is too much. The purpose of this community service activity is to improve the skill mastery of health cadres in making efforts to improve public health through preventive measures to increase cholesterol levels in the community. This community service activity is carried out by teaching Posyandu cadres and PKK cadres, the head of the PKK activating team about cholesterol and simple methods of checking cholesterol levels. The activity methods are lectures, assignments, and discussions as well as mentoring. The results of the activity showed that the training activities in the form of lectures, assignments, and workshops were attended by 15 participants, the results of the pre-test and post-test on understanding the prevention of increasing blood cholesterol levels showed an increase. This means that

the set criteria are achieved, because the percentage of mastery of the material is more than 75%. Based on this, this service has succeeded in achieving its goals. In particular, this activity was able to encourage the development of prevention and prevention programs for increasing blood cholesterol levels in groups in the community, high empathy from participants and concern from the village government for community service activities.

Key words: *prevention; cholesterol levels*

PENDAHULUAN

Masyarakat dalam Bahasa Inggris disebut *society*, artinya sekelompok manusia yang hidup bersama, saling berhubungan dan mempengaruhi, saling terkait satu sama lain sehingga melahirkan kebudayaan yang sama. (Astrid, 1977). Masyarakat juga bisa dikatakan sebagai satu kesatuan yang selalu berubah yang hidup karena adanya proses. Masyarakat terbentuk melalui hasil interaksi yang kontinyu antar individu. Dalam kehidupan bermasyarakat selalu dijumpai pengaruh mempengaruhi antar kehidupan individu dengan kehidupan bermasyarakat. (Soetomo, 2009).

Dalam kehidupan bermasyarakat timbul banyak sekali masalah terutama adalah masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang timbul di masyarakat kecenderungan karena gaya hidup yang kurang sehat. Salah satunya adalah peningkatan kolesterol darah karena pola makan yang kurang sehat. Kolesterol merupakan zat berlemak yang diproduksi oleh hati. Kolesterol dapat ditemukan diseluruh tubuh dan berperan penting terhadap terhadap fungsi tubuh sehari-hari (Simple Guide, 2007). Kolesterol dalam jumlah seimbang sangat penting bagi tubuh. Terlalu sedikit kolesterol tidaklah sehat, sama dengan terlalu banyak. Kadar kolesterol di bawah 135 bisa merupakan tanda adanya stres kalenjer adrenal,

kerusakan hati yang berat (akibat bahan kimia, obat, atau hepatitis), serta gangguan autoimun atau “penyerangan diri sendiri” seperti alergi, lupus, dan artritis rematoid. Kadar kolesterol yang menurun juga telah dihubungkan dengan kanker dan gangguan fungsi kekebalan tubuh secara umum yang tampak melalui kelelahan. Kadar kolesterol yang berlebih di dalam darah dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti halnya penyakit jantung, stroke atau penyempitan pembuluh darah. Salah satu kondisi yang dapat terjadi adalah hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan kadar kolesterol di dalam darah (Utariningsih 2007). Hiperkolesterolemia akan mengakibatkan terbentuknya *plaque* timbunan kolesterol bagian dari LDL (*Low Density Lipoprotein*), sel otot, beberapa protein, dan kalsium yang akan menghambat aliran darah dalam pembuluh darah dengan cara mempersempit pembuluh darah, mengeraskan dinding pembuluh darah dan menutup pembuluh darah (Utariningsih 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di puskesmas Menganti, banyak klien yang berobat ke puskesmas dengan keluhan kesemutan di tangan dan kaki, terasa berat di daerah pundak bagian belakang. Pasa saat dilakukan pemeriksaan darah kadar kolesterol mereka di atas 200 mg/dl. Hasil

anamnesa dari beberapa pasien yang mengalami hiperkolesterolemia, kecenderungan mereka mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan mengkonsumsi jenis makanan gorengan (studi di wilayah kerja puskesmas Menganti kecamatan Menganti Gresik). Berdasarkan data tersebut menjadikan alasan bahwa masyarakat yang ada di RW VIII RT, 17, 18 dan 19 sebagai mitra kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk melakukan pendidikan kesehatan dan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar kolesterol darah yang dilakukan pada kader posyandu dan kader PKK.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini diharapkan membantu masyarakat yang ada di wilayah tersebut untuk dapat melakukan deteksi lebih awal dan melakukan pencegahan agar tidak terjadi kondisi yang kesehatan yang tidak diinginkan dan agar kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pengajaran tentang kolesterol dan pelatihan cara mendeteksi secara dini keluhan-keluhan yang terkait dengan peningkatan kadar kolesterol. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kader posyandu dan pengurus PKK terkait pengetahuan tentang kadar kolesterol darah pada masyarakat di wilayah RW VIII, RT 17,18, dan 19 di desa Mojotengah Menganti.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi beberapa tahapan yaitu:

1. Penyamaan persepsi dengan aparat setempat yaitu ketua PKK, kader posyandu dan pengurus PKK.
2. Sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat kepada Ibu-ibu pengurus PKK dan kader Posyandu.
3. Seminar tentang Pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah
4. Pelatihan Kader dalam mencegah peningkatan kadar kolesterol darah di wilayahnya meliputi pemberian materi di kelas, praktek di masyarakat dan presentasi kasus kelompok

Pelaksanaan Kegiatan Penabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelatihan kader kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya mencegah peningkatan kadar kolesterol darah di laksanakan di Wilayah Puskesmas Menganti Gresik pada tanggal 21 – 22 Januari 2019.

Peserta kegiatan adalah kader posyandu, ketua Tim Penggerak PKK, dan ibu-ibu pengurus PKK yang terkait dengan penanganan kesehatan masyarakat sehingga jumlah peserta mencapai 15 peserta.

Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 21-22 Januari 2019. Pada hari pertama peserta memperoleh penyampaian informasi tentang: Gambaran umum tentang penyakit kolesterol, kondisi kesehatan masyarakat ditinjau dari segi

fisik, psikis, sosial ekonomi dan religius, diakhiri penugasan berupa peserta melakukan survey awal untuk mencari data masyarakat yang mengalami peningkatan kadar kolestrol darah ke perangkat.

Pada hari kedua kegiatan diawali dengan: Peserta ke lapangan dengan diberi blanko untuk survey dan dilanjutkan penyampaian materi tentang teknik-teknik pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah dan cara pemeriksaan kadar kolesterol darah acak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat sambutan yang baik dan semua peserta sangat antusias, hal ini dapat dilihat dari jumlah kehadiran peserta hari pertama dan kedua 95% hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung, aktifitas peserta mengikuti uraian dari penyaji tentang berbagai materi pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah, melakukan survey lapangan untuk melihat secara langsung ada tidaknya masyarakat yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah dan penyusunan program-program pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah.

Hasil survey lapangan ditemukan adanya beberapa orang dewasa dan lansia yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah. Keluhan-keluhan yang ditemukan berupa: adanya rasa kesemutan di tangan, rasa berat dipundak. Peserta juga menanyakan mengenai diet yang mereka konsumsi untuk mengetahui penyebab

yang dialami oleh masyarakat sehingga kecenderungan kadar kolesterol darah mereka tinggi serta menanyakan aktivitas mereka sehari-hari dan kebiasaan merokok.

Berbagai hasil temuan di lapangan kemudian didiskusikan tiap kelompok yang selanjutnya melakukan penyusunan program terhadap upaya pencegahan peningkatan kadar kolesterol total. Program yang disusun kemudian disampaikan dalam forum untuk mendapatkan berbagai saran dan masukan dari kelompok lain. Sehingga menghasilkan program yang dapat dilakukan sesuai dengan kondisi kesehatan yang dijumpai. Harapan selanjutnya kelompok-kelompok khusus di masyarakat mempunyai program-program untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pada masyarakat.

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan kegiatan yang dicapai sebagai berikut :

1. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan, dengan permohonan kegiatan yang serupa dengan tema yang berbeda-beda.
2. Adanya keinginan untuk melakukan tindakan penanganan bagi masyarakat yang memiliki kadar kolesterol darah tinggi.
3. Kehadiran peserta yang tinggi dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan dengan tingginya tingkat kehadiran peserta sebesar 95%.
4. Peserta memiliki kemampuan tentang pencegahan peningkatan kadar kolesterol darah.
5. Peserta mampu menyusun program pencegahan peningkatan kadar

kolesterol darah melalui kegiatan yang ada di wilayah puskesmas Menganti.

6. Adanya empati yang tinggi dari peserta secara spontan membantu penderita kolesterolemia yang mengalami keluhan pada fisiknya.
7. Kepedulian yang tinggi dari pemerintah di wilayah puskesmas Menganti terhadap kegiatan Pengabdian kepada masyarakat bahkan akan ditindaklanjuti dengan pelatihan bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah.
8. Hasil angket kepuasan pelanggan, hampir 100% peserta mengapresiasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan adanya permohonan untuk kegiatan yang serupa dilakukan lagi dengan materi yang berbeda.
9. Secara keseluruhan pemahaman tentang pencegahan peningkatan kadar kolestrol darah dapat dilihat dari peningkatan hasil dari pre dan pos test.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya meningkatkan kemampuan kader dan ibu-ibu pengurus PKK untuk melakukan pencegahan dan deteksi dini adanya kolesterol darah di RW VIII RT 17, 18, dan 19 Desa Mojotengah dapat dilaksanakan dengan baik dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan di atas 75%. Kegiatan ini dapat terselenggara berkat kerjasama yang baik antar kader, pengurus PKK, perangkat setempat dan fasilitator. Harapannya kegiatan ini dapat dilaksanakan oleh kader

dan pengurus PKK untuk meningkatkan kesehatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, T., 2004. *Dislipidemia sebagai faktor resiko penyakit jantung koroner*. Fakultas Kedokteran Universitas sumatra, pp.1–10. Available at: <http://library.usu.ac.id/download/fk/gi-zi-bahri3.pdf>.
- Badriyah, L., 2013. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Klub Senam Jantung Sehat UIN Jakarta Tahun 2013*.
- Bintanah, S. & Muryati, 2010. *Hubungan konsumsi lemak dengan kejadian hiperkolesterolemia pada pasien rawat jalan di poliklinik jantung rumah sakit umum daerah kraton kabupaten Pekalongan.*, 6, pp.85–90.
- Bull, E. & Morrell, J., 2007. *Kolesterol E*. Yasmine, ed., Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Durstine, L., 2009. *Program Olahraga: Kolesterol Tinggi (Panduan untuk Mencegah Meningkatnya Kolesterol dan Mempertahankan Kesehatan Jantung)*, Jogjakarta: Citra Aji Parama.
- Murti, D., 2009. *Faktor Determinan Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Lansia*. Universitas Diponegoro.
- Notoatmojo, 2003. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat* 2nd ed., Jakarta: Rineka Cipta.