

IMPLEMENTASI DETEKSI KADAR KOLESTEROL PADA WARGA KEDUNG ANYAR II RT 3 RW 12 SURABAYA

Marcellina Rasemi Widayanti¹, Irine Yunila Prastyawati²

^{1,2} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jl. Jambi No. 12-18 Surabaya

E-mail: marcellinaraswi123@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya kesadaran untuk melakukan deteksi kadar kolesterol dalam darah merupakan cara untuk mengenali kondisi kadar kolesterol dalam tubuh, dengan tindakan tersebut maka kadar kolesterol akan terpantau sehingga dapat dilakukan pencegahan sebelum terjadi peningkatan kolesterol atau tindakan untuk mengatasi jika kadar kolesterol lebih dari normal, sehingga tidak menimbulkan komplikasi penyakit yang disebabkan hiperkolesterolemia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendeteksi kadar kolesterol warga Kedung Anyar II RT 3 RW 12 Surabaya. Hasil pemeriksaan di atas menunjukkan 65,90% (29 responden) termasuk pada kategori hiperkolesterol dengan kadar kolesterol > 200 mg/dl dan sisanya 34,10% (15 responden) kadar kolesterolnya normal. Kesimpulan dari kegiatan ini berjalan dengan baik, kegiatan pengabdian masyarakat dapat diteruskan secara berkelanjutan dengan mengobservasi secara rutin kadar kolesterol pada penderita. Harapannya dengan observasi, peningkatan pengetahuan yang memadai maka pencegahan dan pengobatan hiperkolesterol dapat dilakukan sehingga tidak terjadi komplikasi.

Kata kunci: Kolesterol, Deteksi dini

ABSTRACT

The importance of awareness to detect cholesterol levels in the blood is a way to recognize the condition of cholesterol levels in the body, with this action, cholesterol levels will be monitored so that prevention can be done before an increase in cholesterol occurs or actions to overcome if cholesterol levels are more than normal, so as not to cause complications. disease caused by hypercholesterolemia. The purpose of this community service activity is to detect cholesterol levels of residents of Kedung Anyar II RT 3 RW 12 Surabaya. The results of the above examination showed that 65.90% (29 respondents) were included in the category of hypercholesterolemia with cholesterol levels > 200 mg/dl and the remaining 34.10% (15 respondents) had normal cholesterol levels. The conclusion of this activity is that this activity is going well, community service activities can be continued in a sustainable manner by routinely observing cholesterol levels in patients. The hope is that with observation, increasing adequate knowledge, prevention and treatment of hypercholesterolemia can be carried out so that complications do not occur.

Keywords: Cholesterol, Early detection

PENDAHULUAN

Kolesterol adalah senyawa lemak kompleks dalam aliran darah atau sel tubuh yang dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon. Kolesterol dalam tubuh manusia dapat dihasilkan sendiri oleh organ hati, korteks, adrenal, kulit, usus, lambung dan otak. Kolesterol juga dapat diperoleh dari luar tubuh yaitu melalui makanan hewani seperti

daging, unggas, ikan, margarin dan susu (Mumpuni & Wulandari, 2011) disebut hiperkolesterolemia ketika kadar kolesterol darah dalam tubuh melebihi batas normal yaitu di atas 200 mg/dl, yang dapat menyebabkan beberapa penyakit misalnya: stroke & penyakit jantung koroner akibat terbentuknya plak pada dinding pembuluh darah arteri. Plak tersebut terbentuk dari kolesterol/lemak, kalsium serta zat lainnya

yang sehingga menyumbat aliran darah menyebabkan terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah .

Berdasarkan data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2018 tercatat hiperkolesterolemia lebih dari 160 juta penduduk dunia dengan kadar kolesterol total >200 mg/dl yang termasuk kategori cukup tinggi dan lebih dari 34 juta penduduk dewasa Amerika memiliki kadar kolesterol total >240 mg/dl yang termasuk tinggi dan membutuhkan terapi. Negara - negara berkembang seperti Indonesia akan mengalami peningkatan sebesar 137 %, sedangkan di Negara – Negara maju hanya 48%.

Pentingnya kesadaran untuk melakukan deteksi kadar kolesterol dalam darah merupakan cara untuk mengenali kondisi kadar kolesterol dalam tubuh, dengan tindakan tersebut maka kadar kolesterol akan terpantau sehingga dapat dilakukan pencegahan sebelum terjadi peningkatan kolesterol atau tindakan untuk mengatasi jika kadar kolesterol lebih dari normal, sehingga tidak menimbulkan komplikasi penyakit yang disebabkan hiperkolesterolemia.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan diatas, menunjukkan permasalahan peningkatan kadar kolesterol/ hiperkolesterolemia. Pada warga kedung anyar beberapa warga sering mengeluh kesemutan, pusing, pegal pada tengkuk & Pundak dan tindakan untuk mengatasi keluhan tsb dengan cara membeli obat bebas sesuai anjuran tetangga, tanpa ingin tahu penyebab dari keluhan tersebut. Salah satu cara deteksi penyebab keluhan tsb dengan cara pemeriksaan deteksi kadar kolesterol didalam darah. Hal ini tidak pernah dilakukan oleh warga Kedung Anyar II RT3 RW12 Surabaya, karena kurangnya pengetahuan

sehingga dianggap pemeriksaan ini tidak mengurangi keluhan serta menghabiskan dana. Warga hanya mengatasi keluhan saja tanpa menyelesaikan permasalahan penyebabnya sehingga menyebabkan komplikasi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan menentukan permasalahan Bersama mitra yaitu mengenai permasalahan deteksi kolesterol yang tidak dilakukan oleh semua warga, Waupun sudah ada keluhan yang terkait dengan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Setelah menemukan dan menentukan masalah kemudian penulis membuat proposal mengenai implementasi deteksi kadar kolesterol pada warga Kedung Anyar II RT3 RW12 Surabaya dan mengajukannya kepada Ketua Program Studi Keperawatan serta Ketua LPPM STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk mendapatkan persetujuan dan mengajukan perijinan kepada ketua RT3 RW12 kedung anyar Kelurahan Sawahan Surabaya. Setelah mendapat persetujuan, maka tim menyusun rencana kegiatan & mempersiapkan peralatan untuk implementasi deteksi kadar kolesterol. Pelaksanaan ini dilakukan sebanyak 1 kali.

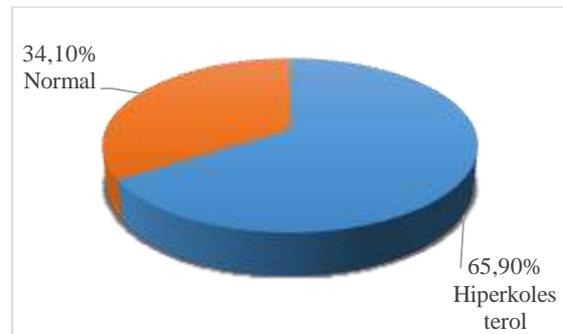
Pengabdian masyarakat mengenai implementasi deteksi kadar kolesterol pada warga Kedung Anyar II RT3 RW12 Kelurahan Sawahan Surabaya dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2022. Kegiatan ini juga disertai diskusi dan edukasi mengenai pola makan serta aktifitas pada warga yang hasil/ kadar kolesterolnya lebih dari normal serta pencegahannya.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat juga dibantu oleh kader yang mengarahkan peserta, serta mahasiswa Sekolah Tinggi Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo

Surabaya. Setelah pelaksanaan selesai, data dikumpulkan kemudian dilakukan rekapitulasi, penyajian data atau hasil kemudian dibuat dalam bentuk laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan kegiatan implementasi deteksi kadar kolesterol dilakukan di halaman mushola Kedung Anyar II RT3 RW12 Kelurahan Sawahan Surabaya pada hari selasa, tanggal 12 Juli 2022. Mitra responden dalam kegiatan ini sebanyak 44 responden dewasa warga Kedung Anyar II RT3 RW12 Kelurahan Sawahan Surabaya, pelaksanaan mulai pk 06.00 sd pk 08.10 WIB. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen & mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Acara dibuka dengan doa kemudian dibantu oleh kader untuk mengisi presensi dan urutan pemeriksaan. Pada pemeriksaan ini semua peserta dalam kondisi puasa sebelum pengambilan sampel darah dengan menggunakan alat *Easy Touch Meter Device* dan Stik. Setelah mengetahui hasil kadar kolesterol dilanjutkan dengan edukasi individu sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh responden, misalnya: bagaimana cara mempertahankan supaya hasilnya tetap normal, bagaimana cara menurunkan kadar kolesterol supaya kembali normal, kapan harus periksa darah dll. Selanjutnya hasil deteksi pemeriksaan kadar kolesterol direkap sebagai laporan dan masukan bagi ketua RT3 RW12 Kedung Anyar Surabaya.



Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol

Hasil pemeriksaan diatas menunjukkan 65,90% (29 responden) termasuk pada kategori hiperkolesterol dengan kadar kolesterol > 200 mg/dl dan sisanya 34,10% (15 responden) kadar kolesterolnya normal.

Berdasarkan hasil evaluasi Peserta implementasi deteksi kadar kolesterol dalam darah merasa tampak antusias untuk mengetahui hasil pemeriksaan disertai pertanyaan-pertanyaan, responden merasa senang dengan kegiatan ini, karena belum pernah dilakukan. Dalam diskusi seputar kolesterol keingintahuannya penyebab dan mengapa sangat besar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kurangnya pemahaman warga mengenai pengetahuan deteksi kadar kolesterol sebagai dasar untuk melakukan tindakan pencegahan atau mengatasi masalah hiperkolesterolemia. Dengan demikian perlunya meningkatkan dukungan keluarga dalam menjalankan pola hidup sehat.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat pada warga Kedung Anyar II RT3 RW12 Kelurahan Sawahan Surabaya dapat terlaksana dengan baik. Dari hasil implementasi deteksi/pemeriksaan kadar kolesterol 65,90% mengalami hiperkolesterol. Peserta sangat senang mengikuti kegiatan ini, menurut mereka kegiatan ini bermanfaat bagi dirinya untuk mengetahui kadar kolesterol serta dapat

menambah pengetahuan untuk mencegah/mengatasi hiperkolesterolemia.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode ini dapat diteruskan secara berkelanjutan dengan memberikan Pendidikan kesehatan mengenai dampak peningkatan kadar kolesterol pada penderita. Harapannya dengan pengetahuan yang memadai maka pencegahan dan pengobatan hiperkolesterol dapat dilakukan sehingga tidak terjadi komplikasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mumpuni,Y. dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: Andi Offset
- Nilawati, Sri. 2008. *Care Yourself, Kolesterol*. Jakarta:Penerbit Plus.
- Notoatmodjo, S.(2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* . Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, P.A., Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4.Volume 2.Alih. Bahasa Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Price, S, A. (2006). *Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit* ed. 6 vol.2. Alih bahasa: Brahm U. Pendit. (2006). Jakarta: EGC.
- WHO. (2012). Retrieved Mei 1, 2017, from World Health Organization: