

## EDUKASI MANFAAT DAN BAHAYA KOLESTEROL PADA IBU-IBU NASYIATUL AISYIYAH TINGGARJAYA KECAMATAN JATILAWANG

<sup>1)</sup>Irmawan Andri Nugroho, <sup>2)</sup>Barkah Waladani

<sup>1,2)</sup>Program Studi Ners STIKES Muhammadiyah Gombong

Jalan Yos Sudarso 461 Gombong, Kebumen

\*Email: irmawan\_a@yahoo.co.id

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat berkaitan dengan kesehatan tubuh. Kolesterol LDL akan menumpuk pada dinding pembuluh darah arteri koroner yang menyebabkan penyumbatan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2002, mencatat sebanyak 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian. Dalam upaya mengatasi masalah hiperkolesterolemia diperlukan pencegahan sekunder yang bertujuan untuk mencegah atau menghambat timbulnya penyulit dengan tindakan deteksi dini dan memberikan intervensi keperawatan sejak awal penyakit.

**Metode:** Program pengabdian masyarakat dilakukan dalam tiga pertemuan dengan memberikan penyuluhan kepada peserta kegiatan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 40 orang.

**Hasil:** Setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan rerata nilai pretest dari 64,3 menjadi 79,3 pada saat post test.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil pre tes dan post tes dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar pengetahuan masyarakat tentang kesehatan semakin baik, dengan demikian upaya menuju masyarakat yang sehat semakin tercapai.

**Kata Kunci :** Kolesterol, edukasi, diet

### PENDAHULUAN

Kolesterol terbentuk secara alamiah. Dari segi ilmu kimia, kolesterol merupakan senyawa kompleks yang dihasilkan oleh tubuh dengan bermacam-macam fungsi, antara lain untuk membuat hormon seks, hormon korteks adrenal, vitamin D, dan untuk membuat garam empedu yang membantu usus untuk menyerap lemak. Jadi, bila takarannya pas atau normal, kolesterol adalah lemak yang berperan penting dalam tubuh (Sri Nilawati dkk, 2008). Kolesterol tidak larut dalam darah. Kolesterol diangkut ke berbagai jaringan dalam tubuh dengan bantuan senyawa yang tersusun atas lemak dan protein, yakni lipoprotein (Jonathan Morrel, 2010). Kolesterol LDL akan menumpuk pada dinding pembuluh darah arteri koroner yang menyebabkan penyumbatan, karena itu LDL disebut sebagai kolesterol jahat (Kowalski, 2010). Kelebihan kadar kolesterol dalam darah disebut dengan hiperkolesterolemia (Mayes, 2003).

Jika hiperkolesterolemia ini dibiarkan begitu saja, akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke (Dadan, 2012). Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan 20% serangan stroke dan lebih dari 50% serangan jantung disebabkan oleh kadar kolesterol tinggi. Kasusnya di Indonesia meningkat per tahunnya sebanyak 28 persen dan menyerang usia produktif yaitu usia di bawah 40 tahun (Harian Rakyat Merdeka, 2013).

Dalam upaya mengatasi masalah hiperkolesterolemia yang diderita oleh sebagian masyarakat, maka dalam hal ini peran perawat sangat dibutuhkan. Ada 3 tahap pencegahan keperawatan komunitas meliputi : pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier. Berdasarkan ketiga pencegahan tersebut tersebut, maka peneliti mengacu pada pencegahan sekunder karena pencegahan sekunder bertujuan untuk mencegah atau menghambat timbulnya penyulit dengan tindakan deteksi dini dan memberikan intervensi keperawatan sejak awal penyakit.

Berdasarkan dari hasil survey yang dilakukan di Desa Tinggarjaya Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas pada bulan April 2017 didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu-ibu tidak bekerja (menjadi ibu rumah tangga) dengan kebiasaan makan yang kurang terkontrol. Hal ini sangat

beresiko meningkatnya kadar kolesterol darah dan terkena penyakit jantung. Dengan demikian perlu dilakukan sosialisasi tentang manfaat dan bahaya kolesterol pada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta mencegah terjadinya penyakit jantung.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan melalui kegiatan pengajian Ibu-Ibu Nasyiatul Aisyiyah di Desa Tinggarjaya Kecamatan Jatilawang yang berjumlah 40 orang. Kegiatan dimulai dengan melakukan studi pendahuluan pada Bulan April 2017.

Program pengabdian masyarakat dilakukan dalam tiga pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2017 dengan memberikan penjelasan kepada peserta tentang konsep dasar kolesterol serta fungsinya dalam tubuh. Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2017 dengan memberikan penjelasan kepada peserta tentang metode diet yang sehat kolesterol serta pencegahan terhadap penyakit kardiovaskuler. Pertemuan terakhir dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2017 dengan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum kegiatan dimulai peserta diminta mengerjakan pretest terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan awal sebelum dilaksanakan program pengabdian masyarakat. Rerata nilai pre test peserta adalah 64,3 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 40. Pada akhir sesi dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Rerata nilai post test peserta adalah 79,3 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 40. Berdasarkan hasil pre tes dan post tes dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar pengetahuan masyarakat tentang kesehatan semakin baik, dengan demikian upaya menuju masyarakat yang sehat semakin tercapai.

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi Manfaat dan Bahaya Kolesterol Serta Hubungannya dengan Kesehatan Kardiovaskuler pada Ibu-Ibu Nasyiatul Aisyiyah Tinggarjaya Kecamatan Jatilawang” telah berjalan dengan baik, dan peserta telah mampu menunjukkan perubahan pemahaman dan perilaku dalam menjaga kesehatan dengan mengatur pola diet yang sehat kolesterol. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar peningkatan derajat kesehatan terus tercapai. Sebagai rencana tindak lanjut dari kegiatan ini, team akan melakukan monitoring terhadap hasil program pengabdian masyarakat ini bersama pengurus Nasyiatul Aisyiyah. Kedepannya jika diperlukan akan dilakukan edukasi kembali dengan topik yang berbeda untuk terus meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Ummah, M.Basirun. (2006). *Metodologi Penelitian*. Gombong : Stikes Muhammadiyah Gombong
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Data Statistik Indonesia : Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota*.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2009). *Syaamil Al Qur'an The Miracle 15 in 1*. Bandung : PT Sygma Examedia Arkanleema.
- Ilyas, Yunahar. (2009). *Cakrawala Al-Qur'an*. Yogyakarta : Itqon Publishing.
- Kahel, Abduddaim. (2010). *The Holy Heal : Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit dengan Terapi Suara Bacaan Al Qur'an dan Bacaan Shalat*. Banten : Penerbit Kalim.
- Kushariyadi. (2011). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maryam, R.Siti, et al. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.

- 
- Myers, Jamie S. *Factors Associated With Changing Cognitive Function in Older Adults : Implications for Nursing Rehabilitation* (2008).
- Nehligh, A. *Is Caffeine a Cognitive Enhancer?*. *Journal of Alzheimer Disease* 20:S85-S94. 2010.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Suardiman, Siti Partini. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.