

Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Guru SD di Kecamatan Sukawati Gianyar

I Gusti Agung Dewi Sarihati¹, Cok Dewi Widhya HS¹, I Gusti Ayu Sri Dhyana Putri¹,
Heri Setiyo Bekti¹, Ida Bagus Oka Suyasa¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar Teknologi Laboratorium Medis

Email penulis korespondensi (^K): dewisarihati@gmail.com

Abstract

High cholesterol increases the likelihood of the deposition of excess cholesterol in the walls of blood vessels and forming plaque, resulting in narrowing of the lumen and if left untreated can clog arteries and lead to cardiovascular disease. To prevent this, it can be done following a healthy lifestyle as endeavored by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. This community service aims to increase public knowledge and provide cholesterol check services in the prevention of cardiovascular disease that is carried out in Sukawati I District, Gianyar. The results showed that before counseling 5.4% of respondents answered 75% or more of the questions correctly. After being given an explanation accompanied by a leaflet, the respondent's knowledge became marked by an increase in the ability to answer that is 97.3% able to answer questions above 75%. Respondents with cholesterol levels above normal are most often found in respondents who have less knowledge that is 50%, the rest are found in respondents with sufficient and good knowledge. Percentage of respondents with normal cholesterol levels is most often found in respondents who have sufficient knowledge that is 74%. From these data it can be concluded that the total cholesterol level of respondents above normal is most often found in respondents with less knowledge. Thus, it is necessary to do continuous counseling to be able to change behavior towards supporting the prevention of cardiovascular disease

Keywords: cardiovascular, cholesterol, teacher.

Pendahuluan

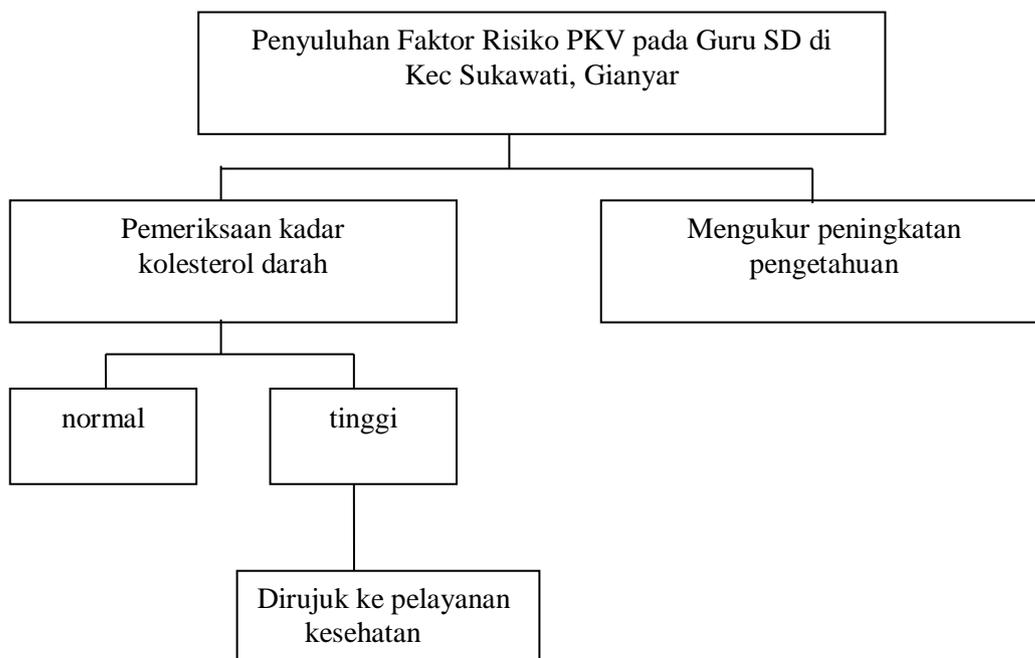
Penyakit kardiovaskuler (PKV) berhubungan dengan hiperkolesterol. Kondisi kolesterol tinggi meningkatkan kemungkinan adanya pengendapan kolesterol berlebih pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak sehingga mengakibatkan penyempitan pada lumen dan bila terus tak tertangani bisa menyumbat pembuluh darah yang berakibat terjadinya stroke bila sumbatan terjadi pada pembuluh darah otak dan serangan jantung bila sumbatan terjadi pada pembuluh darah koroner. Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko kardiovaskular utama yang meningkatkan kejadian penyakit aterosklerotik pada orang dewasa¹.

Menurut laporan WHO pada tahun 2011, diperkirakan sekitar 35 persen penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal yang baik untuk kesehatan. Artinya sepertiga penduduk Indonesia berisiko tinggi terkena PKV. Kelebihan kolesterol bisa terjadi akibat mengonsumsi makanan dengan kandungan kolesterol tinggi atau karena kurang berolahraga. Namun, kondisi ini juga bisa terjadi akibat faktor keturunan². Kementerian Kesehatan telah melakukan upaya dalam pencegahan dan pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah diantaranya dengan mensosialisasikan perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktifitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Selain itu, masyarakat diharapkan melakukan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kolesterol rutin atau minimal sekali dalam setahun.

Sesuai dengan Instruksi Presiden nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), diharapkan seluruh komponen bangsa berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gernas difokuskan pada 3 kegiatan, yakni peningkatan aktifitas fisik, peningkatan konsumsi buah dan sayur serta deteksi dini atau periksa kesehatan secara berkala.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan mendukung perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktifitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Selain itu, masyarakat diharapkan melakukan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kolesterol rutin atau minimal sekali dalam setahun dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).



Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Pemeriksaan kadar kolesterol total

Pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan adalah pemeriksaan kadar kolesterol total dengan menggunakan stik dan sampel darah yang diambil adalah darah kapiler di ujung jari tangan. Stik yang digunakan pada pemeriksaan ini adalah *Acon Cholesterol Strip Mission Ultra*. Kadar kolesterol normal adalah bila kurang dari 200mg/dL. Dari pemeriksaan ditemukan 10 orang (27%) memiliki kadar kolesterol total di atas normal. Dari sepuluh orang tersebut dua diantaranya laki-laki usia 29 dan 35 tahun. Sedangkan responden perempuan dengan kadar kolesterol total di atas normal memiliki usia ≥ 55 tahun sebanyak 6 orang, dua orang dengan usia 32 dan 38 tahun.

2. Pengetahuan responden mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskuler

Pengetahuan responden yang dinilai adalah pengetahuan responden berkaitan dengan cara pencegahan terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Pengetahuan itu antara lain berkaitan dengan CERDIK dan GERMAS. Dari 37 orang responden hanya dua orang (5.4%) yang menjawab 75% atau lebih pertanyaan yang diberikan. Setelah diberikan penjelasan disertai leaflet, pengetahuan responden menjadi bertambah ditandai dengan meningkatnya kemampuan menjawab yaitu 36 orang (97.3%) bisa menjawab pertanyaan di atas 75%.

3. Kadar kolesterol total responden berdasarkan pengetahuan

Kadar kolesterol total pada responden dikelompokkan berdasarkan pengetahuan tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler ditemukan bahwa persentase responden dengan kadar kolesterol di atas normal paling banyak dijumpai pada responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 50%, sedangkan persentase responden dengan kadar kolesterol normal paling banyak dijumpai pada responden yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 74%. Hasil selengkapnya ditampilkan pada tabel. Tabel 1. Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Pengetahuan pada Guru SD 1 dan 3 Sukawati Gianyar

Pengetahuan	Kadar Kolesterol Total					
	Normal		Di atas Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	6	22.0	5	50.0	11	30.0
Cukup	20	74.0	4	40.0	24	65.0
Baik	1	4.0	1	10.0	2	5.0
Total	27	73.0	10	27.0	37	100.0

B. Pembahasan

Guru SD merupakan salah satu tenaga pendidik yang memiliki tugas membantu pemerintah dalam mencerdaskan bangsa. Untuk menjadikan bangsa yang cerdas perlu didukung oleh kesehatan yang baik. Salah satu usaha yang dilakukan adalah mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler. Pemerintah telah mensosialisasikan tentang cara pencegahan tersebut dengan CERDIK dan GERMAS, namun ternyata belum semua masyarakat tahu dan memahami kedua hal tersebut. Khususnya guru SD 1 dan 2 Sukawati hanya 5.4% yang memahami dengan baik tentang CERDIK

dan GERMAS. Dengan demikian perlu diberikan pemahaman yang baik sehingga bisa dilakukan untuk diri sendiri dan kemudian ditularkan kepada siswanya sehingga pengetahuan tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler dapat tersampaikan kepada masyarakat khususnya orang tua siswa.

Diperkirakan 90% PKV dapat dicegah. Pencegahan aterosklerosis melibatkan perbaikan faktor risiko melalui: makan sehat, olahraga, menghindari asap rokok dan membatasi asupan alkohol. Mengobati faktor risiko, seperti tekanan darah tinggi, lipid darah, dan diabetes juga bermanfaat. Mengobati orang yang mengalami sakit tenggorokan dengan antibiotika dapat menurunkan risiko penyakit jantung rematik². Dengan peningkatan pengetahuan tentang risiko PKV diharapkan akan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melaksanakan CERDIK dan GERMAS.

Kadar kolesterol diatas normal ditemukan lebih banyak (13,5%) pada responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang CERDIK dan GERMAS. Pengetahuan yang kurang akan cenderung melakukan kebiasaan yang belum tentu sesuai dengan yang dianjurkan dalam CERDIK dan GERMAS. Seperti pola makan yang masih banyak menempatkan nasi sebagai makanan yang terbanyak porsi dalam menu yang dimakan, sedangkan sayur dan buah menempati porsi yang kurang sesuai dengan yang dianjurkan. Demikian juga tentang olah raga dan pemeriksaan kesehatan secara rutin belum dilakukan kemungkinan karena kurangnya informasi yang diketahui oleh responden.

Beberapa faktor risiko ini, seperti usia, jenis kelamin atau riwayat keluarga / predisposisi genetik, tidak dapat diubah; Namun, banyak faktor risiko kardiovaskular yang penting yang dapat dimodifikasi oleh perubahan gaya hidup, perubahan sosial, pengobatan obat (misalnya pencegahan hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes)⁴. Hiperlipidemia menyatakan adanya peningkatan kadar kolesterol dan atau trigliserida serum di atas batas normal⁵. Kadar kolesterol serum normal adalah di bawah 200 mg /dl, sedangkan kadar 200-239 mg/dl perbatasan yang mengarah tinggi (*borderline high*), lebih atau sama dengan 240 mg/dl dikategorikan tinggi. Salah satu konsekuensi hiperkolesterolemia adalah terjadinya peningkatan kadar LDL yang merupakan faktor predisposisi terjadinya aterosklerosis. Kadar optimal LDL serum adalah di bawah 100 mg/dl, mendekati optimal 100-129 mg/dl, 130-159 mg/dl perbatasan, 160-189 mg/dl tinggi dan lebih besar atau sama dengan 190 mg / dl kategori sangat tinggi⁶.

Peningkatan kolesterol serum berhubungan dengan peningkatan maturitas dan keparahan aterosklerosis. Aterogenesis telah terjadi ketika kadar LDL serum mencapai perbatasan (130-159 mg/dl) dan bertambah cepat bila kadarnya tinggi (160-189 mg/dl) dan kadar sangat tinggi (≥ 190 mg/dl)⁶. Jumlah reseptor LDL dan oksidasi LDL berperan penting dalam aterogenesis.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang didapat dari pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler (PKV) dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Guru SD di Kecamatan Sukawati Gianyar dapat disimpulkan bahwa: penyuluhan yang diberikan dapat menambah pengetahuan responden dari kurang dan cukup menjadi baik dan kadar kolesterol total responden di atas normal paling banyak ditemukan pada responden dengan pengetahuan kurang. Adapun saran dapat diberikan yaitu Penyuluhan tetap dilaksanakan agar lebih banyak masyarakat yang memahami tentang faktor risiko penyakit kardiovaskuler sehingga tujuan dari sosialisasi CERDIK dan GERMAS berhasil sesuai harapan.

Daftar Pustaka

1. Félix-Redondo, F. J., Grau, M., & Fernández-Bergés, D..2013. Cholesterol and cardiovascular disease in the elderly. Facts and gaps. *Aging and disease*, 4(3), 154-69.
2. World Health Organization 2011. *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control* (PDF). World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. pp. 3–18. ISBN 978-92-4-156437-3. Archived (PDF) from the original on 2014-08-17.
3. McGill HC, McMahan CA, Gidding SS. 2008. "Preventing heart disease in the 21st century: implications of the Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth (PDAY) study". *Circulation*. 117 (9): 1216–27. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.717033. PMID 18316498.
4. McPhee, Stephen . 2012. *Current medical diagnosis & treatment 2012*. New York: McGraw-Hill Medical. p. 430. ISBN 9780071763721.
5. Price, S. A. 2002. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. (Brahm U. Pedit). Jakarta: EGC, 2014.
6. National Cholesterol Education Program (NCEP). 2002. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. (online)(cited 2015 Jun 14) Available from: <http://circ.ahajournals.org/>