

PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KADAR KOLESTROL SEBAGAI PENCEGAHAN DINI HIPERTENSI, STROKE DAN ATHEROSCLEROTIC CARDIOVASCULAR DISEASE DI DESA SINDANGSARI KECAMATAN LEUWIGOONG KABUPATEN GARUT

Muhammad Hadi Sulhan¹, Gina Nafsa Mutmainna², mamay³

¹STIKes Karsa Husada Garut korespondensi email: muhammad.hadisulhan86@gmail.com

²STIKes Karsa Husada Garut email: nafsamutmaina@gmail.com

³STIKes Karsa Husada Garut email: mamay.1745@gmail.com

ABSTRACT

Increased levels of cholesterol in the blood are the main precursors associated with coroner's artery disease, sudden death syndrome and atherosclerosis. Atherosclerosis is a common disorder caused by fat, cholesterol, and calcium deposits in the lining of the arteries. The purpose of examination and cholesterol levels in Sindangsari Village, Leuwigoong Subdistrict, Garut Regency is: Knowing cholesterol levels in the community, Increasing public knowledge about the dangers and complications of high cholesterol levels, Providing knowledge General and specific symptoms when cholesterol levels in the blood are high, provide knowledge about handling when indicated high cholesterol levels, socialize a healthy lifestyle to the community for the prevention of high cholesterol levels, The implementation method used is the examination of cholesterol levels in the community and direct public education during the examination to the citizens, namely as many as 60 people. From this community service activity can be concluded, the extension and extension of cholesterol is very beneficial for the cisereuh village community. The information conveyed is better understood by the public because of communicative methods with the achievement of 86% understanding of the material provided and 14% less understanding of the material. The data obtained is more accurate in describing the condition of the cholesterol levels of the community Kp. Cisereuh Ds Sindangsari Kec Leuwigoong.

Keywords: *Atherosclerotic, Cholesterol, Early Prevention Of Hypertension, Stroke*

ABSTRAK

Increased levels of cholesterol in the blood are the main precursors associated with coroner's artery disease, sudden death syndrome and atherosclerosis. Atherosclerosis is a common disorder caused by fat, cholesterol, and calcium deposits in the lining of the arteries. The purpose of examination and cholesterol levels in Sindangsari Village, Leuwigoong Subdistrict, Garut Regency is: Knowing cholesterol levels in the community, Increasing public knowledge about the dangers and complications of high cholesterol levels, Providing knowledge General and specific symptoms when cholesterol levels in the blood are high, provide knowledge about handling when indicated high cholesterol levels, socialize a healthy lifestyle to the community for the prevention of high cholesterol levels, The implementation method used is the examination of cholesterol levels in the community and direct public education during the examination to the citizens, namely as many as 60 people. From this community service activity can be concluded, the extension and extension of cholesterol is very beneficial for the cisereuh village community. The information conveyed is better understood by the public because of communicative methods with the achievement of 86% understanding of the material provided and 14% less understanding of the material. The data obtained is more accurate in describing the condition of the cholesterol levels of the community Kp. Cisereuh Ds Sindangsari Kec Leuwigoong.

Kata Kunci: *Atherosclerotic, Kolesterol, Pencegahan Dini Hipertensi, Stroke*

PENDAHULUAN

Kolesterol dengan molekul formula $C_{27}H_{46}O$ adalah senyawa organik dari turunan steroid yang berfungsi sebagai pelindung plasma darah manusia. Esphenshade (2013) menjelaskan bahwa kolesterol adalah komponen penting dalam membran sel eukariotik dan prekursor hormon steroid, oksisterol, dan asam empedu yang berperan penting dalam penyerapan lipid. Kadar kolesterol normal dalam tubuh

yaitu < 200 mg/dl, kadar kolesterol borderline sekitar 200 - 239 mg/dl dengan kadar kolesterol tinggi mencapai \geq 240 mg/dl (Prameswari, 2021).

Kadar kolestrol yang tinggi pada darah manusia akan menyebabkan lebih rentan terkena penyakit jantung koroner. Prabowo *et al.*, (2017) menambahkan, kolesterol dalam kadar normal dalam darah berdampak positif bagi tubuh, sedangkan ketika melewati batas normal dan terjadi dalam jangka panjang akan menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan. Kadar kolestrol dalam darah yang tinggi dapat mengakibatkan penyakit kardiovaskular aterosklerotik / *atherosclerotic cardiovascular disease* (ASCVD) (Gidding *et.al.*, 2019).

Peningkatan kadar kolestrol dalam darah merupakan prekursor utama terkait penyakit arteri coroner, sindrom kematian mendadak dan aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan gangguan umum akibat lemak, kolesterol, dan endapan kalsium di lapisan arteri (Cabezas *et.al.*, 2018). Selain obesitas, penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol di dalam darah adalah seringnya mengkonsumsi makanan mengandung kolesterol tinggi, lemak jenuh tinggi dan tidak diimbangi dengan olahraga dan aktivitas fisik.

Kadar kolestrol yang tinggi dapat menjadi pemicu penyakit lain seperti stroke dan tekanan darah tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2008 menyebutkan bahwa kelompok usia 45-54 tahun beresiko tinggi terkena penyakit serangan jantung atau stroke. Data Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut (2017) menunjukkan bahwa hipertensi primer merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat kabupaten garut, hingga mencapai 76.663 kasus. Kadar kolestrol yang tinggi tidak hanya dialami oleh penderita obesitas. Pola dan pemilihan makanan masyarakat yang kurang tepat dan kurang sehat, seperti makanan siap saji dan makanan tinggi kolesterol dapat mengaikatkan kadar kolestrol meningkat dan memicu pemicu penyakit lain (Listiyana *et al.*, 2013). Oleh karena itu setiap orang dianjurkan melakukan pemeriksaan kolesterol secara berkala, minimal setahun 2 kali.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pemeriksaan kadar kolestrol pada masyarakat dan langsung edukasi masyarakat selama pemeriksaan berlangsung. Adapun target pelaksanaan yaitu sebanyak 60 warga masyarakat Kp. Cisereuh dan Kp. Lamping Ds. Sindangsari Kec. Leuwigoong-Garut dengan menggunakan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- Persiapan tempat, *audience*.
- Pelaksanaan:
- Pembukaan dan Penutup
 - Pembukaan oleh pembawa acara
 - Sambutan Pak RW/RT
 - Sambutan pelaksana dan penanggung jawab program
- Pengkondisian masyarakat
- Pemeriksaan dan Edukasi
 - Interaksi dengan masyarakat
 - Pemberian materi dan tanya jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan berlangsung di salahsatu rumah warga Kp.Cisereuh pada hari Minggu, 19 Desember 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 13.00. Masyarakat yang datang untuk berpartisipasi dalam kegiatan berjumlah dua kali lipat dari target awal. Pemeriksaan dan edukasi kolestrol pada masyarakat dilakukan secara bersamaan setiap individu.

Faktor Pendorong dan Penghambat

Masyarakat yang datang untuk pengukuran kadar kolestrol ditargetkan 30 orang dan pada pelaksanaanya mencapai \pm 60 orang. Jumlah masyarakat yang lebih dari target menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat tinggi. Edukasi dan data kadar kolestrol di Kp.

Cisereuh akan menggambarkan kondisi masyarakat lebih akurat karena data lebih banyak dan penyebaran informasi menjangkau lingkup yang lebih luas.

Jumlah masyarakat yang lebih banyak dari target dapat diakibatkan oleh penyebaran informasi kegiatan disampaikan berulang pada masyarakat melalui pengeras suara masjid. Jumlah masyarakat yang melebihi target mengakibatkan bahan untuk mengukur kadar kolestrol tidak mencukupi. Meskipun demikian, edukasi terkait kolestrol tetap tersampaikan.

Pembahasan

Waktu pelaksanaan kegiatan selesai lebih lama dari susunan rencana yang telah dirancang. Hal tersebut terjadi karena jumlah masyarakat yang lebih banya dari target. Masyarakat telah berdatangan sebelum acara dimulai. Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan baik dan mengalami perubahan sesuai dengan kondisi masyarakat.



Gambar 1. Pemeriksaan Kolestrol sebagai Deteksi Dini Penyakit Stroke Dan Jantung

Kegiatan utama meliputi penyuluhan dengan metode ceramah, tampilan video. Penyuluhan pada pelaksanaan dilaksanakan dengan metode diskusi/ mengobrol dengan masyarakat. Metode tersebut lebih efektif karena kegiatan menjadi lebih komunikatif dan pengetahuan yang disampaikan lebih dapat diterima oleh masyarakat.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan, pemeriksaan dan penyampaian informasi kolestrol. Pembukaan dilakukan oleh pembawa acara. Sambutan dilakukan oleh penyelenggara dan tokoh masyarakat setempat. Setelah pembukaan kemudian pemeriksaan dan penyampaian informasi kolestrol pada masyarakat (satu per satu). Masyarakat lebih aktif bertanya sehingga informasi yang didapat oleh masyarakat lebih banyak dari materi pokok yang direncanakan tersampaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Desa Sindangsari Kecamatan Leuwigoong Garut, Ketua Rukun Warga dan masyarakat kampung cisereuh yang telah memberikan kesempatan kepada Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi D3 Analisis Kesehatan untuk memberikan penyuluhan dan pemeriksaan Kolestrol sebagai Deteksi Dini Penyakit stroke dan jantung dan Kepala Unit LP4M STIKes Karsa Husada Garut, serta Ketua STIKes Karsa Husada Garut yang telah memberikan suport kepada tim pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut. 2017. Data Jumlah Kasus Penyakit Terbanyak di Kabupaten Garut. <https://garutkab.bps.go.id/statictable/2018/04/13/328/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-garut-2017.html>. 10
- Cabezas MC, Burggraaf B, Klop B. 2018. Dyslipidemias in clinical practice. *Clinica Chimica Acta*. 48. 117-125.
- Gidding, S. S., & Allen, N. B. 2019. Cholesterol and Atherosclerotic Cardiovascular Disease: A Lifelong Problem. In *Journal of the American Heart Association*. 8 (11). American Heart Association Inc. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012924>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Profile Penyakit Tidak Menular*. Direktorat Jenderal Penyakit Tidak Menular. Jakarta
- Listiyana, J. Dewi, Mardiana dan Nita P,. 2013. Obesitas Sentral dan Kadar Kolesterol Darah Total *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9 (1). 37-43. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.
- P.J. Espenshade. 2013. Cholesterol Synthesis and Regulation: Encyclopedia of Biological Chemistry (Second Edition). Academic Press. Cambridge, Massachusetts-US.
- Prabowo, Anis, Weni, H dan Ira, M.K. 2017. Hubungan Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 8 (17). 58 – 62.
- Prameswari, D. Cahya. 2021. Konsumsi Pisang dalam Menurunkan Kadar Kolestrol Darah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3(3). 511- 518.
- Puspaseruni, K. 2021. Tatalaksana Dislipidemia Terkait Penyakit Kardiovaskular Aterosklerosis (ASCVD): Fokus pada Penurunan LDL-c Education. *Jurnal Continuing Medical Education*. 4(48); 395 - 401.
- Riskesdas. 2008. Prevalensi obesitas, diabetes dan obesitas sentral menurut kelompok umur ≥ 15 tahun di Jawa tengah. Balitbangkes Depkes 2008.