

Konseling pada Ibu Hamil Tentang Kolesterol dan Pemeriksaan Darah Kolesterol di Puskesmas Tino Jene'ponto

Nur Ismi Wahyuni¹ · Ekayanti²

Sekolah Tinggi Kesehatan Graha Edukasi Makassar

e-mail: ¹nurismiwahyuni@yahoo.com, ²ekayanti826@gmail.com

Abstrak

Hiperlipidemia atau juga biasa dikenal dengan kondisi kolesterol tinggi adalah istilah medis untuk kadar lipid atau lemak dalam darah yang meningkat tinggi atau tidak normal. Hal ini ditandai dengan tingginya dua jenis lipid atau lemak utama yang terdapat dalam darah, kadar kolesterol, trigliserida, atau keduanya. Kondisi ini bisa terjadi pada ibu hamil. Saat hamil, kadar kolesterol dapat meningkat hingga lebih dari 200 mg/dL. Selama kehamilan, kadar kolesterol umumnya meningkat sekitar 20-50 persen, khususnya di trimester kedua dan ketiga. Jika kadarnya sudah mencapai 200-239 mg/dL maka disebut sudah dalam ambang batas tinggi

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Tino dengan metode konseling individual kepada ibu hamil secara bergantian dengan alat bantu brosur yang dibagikan pada masing-masing ibu hamil, setelah itu melakukan pengambilan darah sebagai skrining. Kegiatan ini diikuti oleh 2 orang dosen dan 2 orang mahasiswa kebidanan juga 17 orang ibu hamil.

Pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat baik yaitu mendapat pengetahuan mengenai kolesterol pada ibu hamil maupun dapat mengetahui kadar kolesterol dalam darah sebagai skrining sehingga dapat mencegah dan mendeteksi dini komplikasi yang akan terjadi.

Kata Kunci; Konseling, Pengetahuan , Kolesterol

Abstract

Hyperlipidemia or also commonly known as high cholesterol is a medical term for high or abnormally high levels of lipids or fats in the blood. It is characterized by high levels of two main types of lipids or fats in the blood, levels of cholesterol, triglycerides, or both. This condition can occur in pregnant women. During pregnancy, cholesterol levels can rise to more than 200 mg/dL. During pregnancy, cholesterol levels generally increase by about 20-50 percent, especially in the second and third trimesters. If the level has reached 200-239 mg/dL, it is said to be in the high threshold

This activity was carried out at the Tino Health Center with the method of individual counseling to pregnant women in turn with brochures distributed to each pregnant woman, after which they took blood for screening. This activity was attended by 2 lecturers and 2 midwifery students as well as 17 pregnant women.

This community service provides good benefits, namely getting knowledge about cholesterol in pregnant women and being able to know cholesterol levels in the blood as screening so that it can prevent and detect complications that will occur early.

Keywords; Counseling, Knowledge, Cholesterol

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO tahun 2018 terdapat 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan sebanyak 99% di antaranya terdapat dinegara berkembang. Pada tahun 2015 angka kematian ibu mencapai 239/100.000 kelahiran hidup sedangkan dinegara maju hanya terdapat 12/100.000 kelahiran hidup. Menurut profil kesehatan RI angka kematian ibu diIndonesia pada tahun 2018 terdapat sekitar 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI., 2018). Sementara itu di Sumatera Selatan angka kematian ibu mencapai sekitar 105/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.

Kurangnya deteksi dini mengenali tanda-tanda bahaya kehamilan dan factor resiko pada kehamilan dapat menyebabkan kurangnya antisipasi yang cepat pada saat kehamilan sampai proses persalinan sehingga dapat menyebabkan resiko yang besar pada kematian ibu, tanda-tanda bahaya pada kehamilan seperti perdarahan, prevaginam, nyeri abdomen yang hebat, berkurangnya gerak janin, edema, demam, muntah-muntah, hipertensi (Agustini, 2012).

Preeklampsia adalah komplikasi pada kehamilan usia 20 minggu yang ditandai dengan tingginya tekanan darah, meski ibu tidak memiliki riwayat hipertensi. Kondisi ini menyebabkan terganggunya sirkulasi darah menuju ke tubuh ibu dan janin. Pasalnya, plasenta adalah organ penting yang berperan dalam menyalurkan oksigen dan nutrisi dari tubuh ibu menuju ke janin. Pada penelitian–penelitian yang telah dilakukan dilaporkan bahwa pada wanita dengan preeklampsia profil lipid/lemak akan terganggu oleh karena metabolisme asam lemak. Wanita dengan riwayat preeklampsia memiliki perbedaan signifikan dalam parameter lipid dan peningkatan kerentanan terhadap oksidasi lipoprotein. Dari penelitian di atas terdapat berbagai macam jenis lipoprotein seperti high density lipoprotein (HDL), Low density lipoprotein (LDL), dan Very low density lipoprotein (VLDL) atau kolesterol sangat jahat. Berdasarkan penelitian Yustinus M. Ujan menunjukkan adanya hubungan peningkatan kadar Low density lipoprotein (LDL) pada ibu hamil sebagai factor resiko terjadinya preeklampsia (Ujan, 2012).

Low density lipoprotein (LDL) merupakan hasil dari katabolisme Verry Low density lipoprotein (VLDL) yang akan terhidrolisis menjadi Intermediet density lipoprotein (IDL) dan kemudian menjadi Low density lipoprotein (LDL). Low density lipoprotein (LDL) menempati 60-70% dari total kolesterol di dalam serum serta mengandung apoprotein tunggal bernama apo B-100 (apo-B). Low density lipoprotein (LDL) merupakan lipoprotein utama yang bersifat aterogenik atau merupakan factor predisposisi terjadinya atheroma (plak pada pembuluh darah). Oleh larena itu Low density lipoprotein (LDL) dikenal sebagai kolesterol yang “jahat” atau merusak karena membawa kolesterol dari hati ke sel-sel tubuh dan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan kemungkinan kolesterol tersbut melapisi dinding arteri yang dapat menyebabkan hipertensi. (Aaronson & Ward, 2008).

Terdapat beberapa factor penyebab meningkatnya kadar Low density lipoprotein (LDL) pada ibu hamil seperti hipertensi, periode kehamilan dimana peningkatan kadar Low density lipoprotein (LDL) terjadi pada trimester ke-2 kehamilan serta factor resiko pada ibu hamil adalah umur kurang dari 20 tahun serta umur ibu yang lebih dari 35 tahun (Agustini, 2012).

Wanita dengan obesitas sebelum kehamilan memiliki resiko lebih besar untuk menderita preklampsia dibandingkan dengan wanita normal. Dari hasil penelitian hermanto dkk menunjukkan bahwa kelompok IMT tinggi beresiko empat kali lebih besar untuk menderita preklampsia dibandingkan kelompok IMT normal (Quedarusman, Wantania, & Kaeng, 2013). Berdasarkan penelitian Yustinus M. Ujan tahun 2012 menunjukkan adanya peningkatan kadar Low density lipoprotein (LDL) selama kehamilan sebesar 18 kali resiko terjadinya preeklampsia.

2 .METODE PENGABDIAN

a. Metode pelaksanaan

Konseling individual kepada ibu hamil secara bergantian dengan alat bantu brosur yang dibagikan pada masing-masing ibu hamil, setelah itu melakukan pengambilan darah/pemeriksaan kolesterol.

b. Waktu dan tempat pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2021 di Puskesmas Ti'no Jene'ponto

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama sehari dari pukul 08.30-12.30 wita kepada 12 orang ibu hamil yang datang ke Puskesmas untuk memeriksakan kehamilannya, pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 2 orang dosen dan 2 orang mahasiswa kebidanan. Proses konseling individual secara bergantian kepada ibu hamil sesuai waktu ber kunjung nya dan diberikan alat bantu leaflet/brosur , adapun materi yang diberikan kepada ibu hamil mengenai ;

- Pengertian Kolesterol
- Ciri-ciri kolesterol tinggi
- Penyebab
- Nilai normal HDL dan LDL
- Nilai normal kolesterol total
- Pencegahan kolesterol tinggi





Gambar 1. Leaflet tentang Kolesterol

Penyuluhan konseling secara individu tentang kolesterol kepada ibu hamil memberikan edukasi serta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai komplikasi dan pencegahan kolesterol tinggi, juga ibu hamil dapat menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan kolesterol seperti mengenai diet yang mereka konsumsi. Perubahan gaya hidup yang cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol menyebabkan terjadinya hiperkolesterol.

Saat hamil, kadar kolesterol dapat meningkat hingga lebih dari 200 mg/dL. Selama kehamilan, kadar kolesterol umumnya meningkat sekitar 20-50 persen, khususnya di trimester kedua dan ketiga. Jika kadarnya sudah mencapai 200-239 mg/dL maka disebut sudah dalam ambang batas tinggi. Saat kadarnya sudah di atas 240 mg/dL, maka sudah termasuk tingkat kolesterol tinggi dan ibu harus melakukan pemeriksaan lebih lanjut dan berkonsultasi dengan dokter. Sehingga ibu hamil yang harus mengalami kenaikan berat badan untuk perkembangan janin tetap harus memperhatikan makanan yang harus dikonsumsi.

Cara mencegah efek yang tidak diinginkan dari kolesterol tinggi pada kehamilan :

- 1) Cek kadar kolesterol dan lipid anda secara berkala
- 2) Atur pola makan yang sehat dan bergizi seimbang
- 3) Olahraga teratur
- 4) Batasi asupan makanan yang digoreng dan mengandung banyak lemak
- 5) Komsumsi Vitamin C dan E

Setelah penjelasan materi dan proses tanya jawab dengan ibu hamil, dilanjutkan pemeriksaan pemeriksaan koleterol pada ibu hamil sebagai skrining awal hiperkolesterolemia.



Gambar 2. Pemberian materi kepada ibu hamil dan pemeriksaan darah kolesterol

Dapat dilihat pada tabel 1 di bawah, dari hasil pemeriksaan kolesterol ibu hamil terlihat bahwa kadar kolesterol tertinggi 145mg/dl sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat ibu hamil yang terdiagnosa kolesterol.

Tabel 1. Hasil skrining pemeriksaan kolesterol pada ibu hamil

No.Responden	Hasil
1	125 mg/dl
2	112 mg/dl
3	145 mg/dl
4	133 mg/dl
5	127 mg/dl
6	111 mg/dl
7	134 mg/dl
8	138 mg/dl
9	124 mg/dl
10	144 mg/dl
11	133 mg/dl
12	129 mg/dl
13	111 mg/dl
14	100 mg/dl
15	205 mg/dl
16	121 mg/dl
17	124 mg/dl

4. KESIMPULAN

1. Ibu hamil sejumlah 17 orang ibu hamil telah mendapatkan materi tentang *kolesterol* dan dapat mengetahui kadar kolesterol sebagai skrinning sehingga dapat mencegah dan mendeteksi dini komplikasi yang akan terjadi.
2. Hasil skrinning tidak terdapat ibu hamil yang terdiagnosa kolesterol

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada kepala Puskesmas Tino Jenepono , bidan-bidan yang juga kepada ibu-ibu hamil terlibat atas kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, selanjutnya kepada pihak institusi STIKES Graha Edukasi, teman dosen juga anak didik kami mahasiswa kebidanan yang berpartisipasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Angraini Nurul , Gambaran Kadar Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Ibu Hamil Tahun 2012-2019 (Study Literatur). Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/1810> diakses tanggal 14 Oktober 2021
2. Resiko Kolesterol Tinggi pada Kehamilan <https://www.medicalogy.com/blog/resiko-kolesterol-pada-kehamilan/>
3. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, 2017. <https://promkes.kemkes.go.id/germas> diakses tanggal 14 Oktober 2021
4. Waspada Hiperlipidemia saat Hamil, 2020. <https://motherandbeyond.id/read/15049/waspada-hiperlipidemia-kolesterol-tinggi-saat-hamil> diakses tanggal 14 Oktober 2021
5. <http://scholar.unand.ac.id/35513/3/BAB%20I%20%28PENDAHULUAN%29.pdf>
6. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20303942-T%2030839-Faktor-faktor-full%20text.pdf>
7. Yani Muhammad, 2015. Mengendalikan kadar kolesterol pada hiperkolesterolemia. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5749>