

**SOSIALISASI FITOERAPI PENYAKIT KOLESTEROL DI DESA
PETUKANGAN KECAMATAN WIRADESA KABUPATEN
PEKALONGAN**

Urmatul Waznah^{1*}, Khusna Santika Rahmasari¹, Wulan Agustin Ningrum¹,
Nunung Mufida¹, Vira Septiya¹

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan¹

Email¹: urmatul.farmasi@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang lazim ditemukan pada masyarakat terutama pada usia >40 tahun adalah kolesterol tinggi. Jenis penyakit ini merupakan penyakit kronis yang sangat berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup masyarakat. Kolesterol tinggi juga banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja dengan berat badan yang berlebih (Listiana dkk, 2017). Kadar kolesterol yang berlebihan dapat menimbulkan plak yang menyumbat arteri dan dapat menimbulkan serangan jantung atau aterosklerosis yang akan memicu penyakit stroke (Abidi *et al.*, 2006). Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, peningkatan PTM erat kaitannya dengan konsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan, kami melakukan upaya pencegahan kolesterol. Kegiatan ini dilaksanakan bekerjasama dengan Mitra di Desa Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kolesterol secara berkala dan menyampaikan materi tentang kolesterol yaitu tentang penyebab kolesterol, penanggulangan, serta fitoterapi kolesterol. Sebelum penyampaian materi peserta diberi pre-test dengan nilai rata-rata 6,4. Setelah penyampaian materi peserta mengerjakan post-test dengan nilai rata-rata 9,6. Hasil kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kolesterol sebesar 33,3 %. Peserta lebih paham tentang penyebab kolesterol dan dapat memanfaatkan tanaman herbal untuk mencegah dan mengobati kolesterol.

Kata Kunci: *kolesterol, edukasi, penyakit, tanaman herbal*

ABSTRACT

One of the diseases commonly found in the community, especially those aged > 40 years, is high cholesterol. This type of disease is a chronic disease that is closely related to people's diet and lifestyle. High cholesterol is also commonly found in children and adolescents with excess body weight (Listiana et al, 2017). Excessive cholesterol levels can cause plaque that clogs arteries and can cause heart

attacks or atherosclerosis which will trigger stroke (Abidi et al., 2006). Non-Communicable Diseases (NCD) is currently one of the health problems of national and global concern, the increase in PTM is closely related to the consumption of foods containing high cholesterol. In order to improve the quality of health, we make efforts to prevent cholesterol. This activity was carried out in collaboration with partners in Petukangan Village, Wiradesa District, Pekalongan Regency. The activities carried out are periodic cholesterol checks and deliver material about cholesterol, namely about the causes of cholesterol, prevention, and cholesterol phytotherapy. Before delivering the material, participants were given a pre-test with an average score of 6.4. After delivering the material, the participants did a post-test with an average score of 9.6. The result of this activity is an increase in public knowledge about cholesterol by 33,3 %. Participants understand more about the causes of cholesterol and can use herbal plants to prevent and treat cholesterol.

Keywords: *cholesterol, education, disease, herbs*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara termasuk di Indonesia yaitu sebesar 37 %⁶.

Kejadian meningkatnya PTM ini erat kaitannya dengan adanya perubahan gaya hidup seiring dengan adanya perkembangan yang semakin modern lebih cenderung mengkonsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Tingginya kadar

kolesterol yang melebihi normal (Hiperkolesterol) dapat menjadi faktor risiko penyebab timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular seperti peningkatan risiko penyakit hipertensi, obesitas, stroke dan jantung koroner².

Prevalensi untuk hiperkolesterol sampai saat ini masih tinggi. Di dunia prevalensi kasus hiperkolesterolemia mencapai 45 %, di Asia Tenggara mencapai 30 % dan di Indonesia mencapai 35 %⁷. Penduduk Indonesia yang mengalami hiperkolesterol lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 39,6 % jika dibandingkan dengan laki-laki sebesar 30 %. Ada beberapa faktor resiko penyebab yang dapat

terkait dengan hiperkolesterol diantaranya kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes⁵.

Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Kolesterol termasuk golongan lipid yang tidak terhidrolisis dan merupakan sterol utama dalam jaringan tubuh manusia. Kolesterol mempunyai makna penting karena merupakan unsur utama dalam lipoprotein plasma dan membran plasma serta menjadi prekursor sejumlah besar senyawa steroid¹.

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 tubuh³.

Kolesterol tidak larut dalam darah. Kolesterol diangkut ke

berbagai jaringan dalam tubuh dengan bantuan senyawa yang tersusun atas lemak dan protein, yakni lipoprotein⁵. Kolesterol yang diproduksi oleh tubuh terdiri dari 2 jenis, yaitu kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*) yang biasa disebut dengan kolesterol baik dan kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) disebut dengan kolesterol jahat. Kolesterol LDL akan menumpuk pada dinding pembuluh darah arteri koroner yang menyebabkan penyumbatan, karena itu LDL disebut sebagai kolesterol jahat⁵.

Kolesterol yang tinggi dalam tubuh dapat diturunkan dengan mengkonsumsi makanan yang berserat, seperti dengan melakukan diet serat dengan cara mengkonsumsi kacang polong, termasuk kacang merah, dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam darah hingga 10% pada seseorang yang mengalami hiperkolesterolemia².

Pencegahan perlu dilakukan untuk mengendalikan kadar kolesterol darah sebagai upaya agar tidak terjadi dampak yang berkelanjutan dari hiperkolesterol. pencegahan dapat dilakukan dengan cara memilih

makanan yang bisa menurunkan kadar LDL, pola makan rendah lemak jenuh dan kolesterol, melakukan aktivitas fisik yang teratur, menjaga berat badan ideal serta melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan 20 peserta masyarakat Desa Petukangan, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan, dengan mayoritas anggotanya adalah ibu-ibu lanjut usia. Penyuluhan ini kami mengambil judul “Waspadai Kolesterol Tinggi”, dengan pertimbangan belum pernah diadakan penyuluhan dan melakukan pemeriksaan kadar kolesterol dengan tema tersebut, berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh tim. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kolesterol yang terjadi pada masyarakat di Wilayah Pekalongan khususnya di Desa Petukangan, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti sebanyak 20 peserta dengan usia 40 tahun keatas, 1

Dosen, dan 6 mahasiswa.. Beberapa kegiatan yang telah terlaksana antara lain penyuluhan dengan materi fitoterapi tanaman obat untuk kolesterol.. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuisioner, dan pemeriksaan kesehatan yaitu menimbang berat badan, mengecek suhu badan, mengecek tekanan darah, memeriksa gula darah, kolesterol dan asam urat. Pelatihan dilaksanakan 1 kali dalam kurun waktu kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan di salah satu rumah warga di Jalan Petukangan Rt 03/Rw 02 Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Harapannya dengan adanya pengabdian tersebut untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang fitoterapi kolesterol di desa petukangan kecamatan wiradesa kabupaten pekalongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul Pemberian Edukasi Tentang kolesterol dan Pemeriksaan kesehatan pada masyarakat Di Desa Petukangan, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan

sejak Juni hingga Oktober 2021. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat dengan usia 40 tahun keatas dengan sasaran ibu-ibu di Desa Petukangan, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan, yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini melibatkan satu dosen dan enam orang mahasiswa prodi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Beberapa kegiatan yang dilakukan selama pengabdian masyarakat ini antara lain edukasi tentang kolesterol melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan pengecekan kesehatan.

Pada pemaparan materi, sebelumnya responden diberikan pretes (kuis) terlebih dahulu. Setelah pemaparan materi selesai responden juga diharuskan mengisi postes (kuis). Tujuan diberikan pretes dan postes kepada responden untuk melihat tingkat pengetahuan dari responden baik sebelum dan sesudah pemaparan materi. Pada saat pemaparan materi responden yang mengikuti memberikan respon yang cukup bagus dengan memberikan

pertanyaan tentang bagaimana cara pencegahan kolesterol serta contoh fitoterapi tumbuhan yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol darah. Hasil dari pretes dan postes menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan responden yang ditandai dengan adanya peningkatan jawaban benar sebelum dan sesudah pemaparan materi.



Gambar 1. Pengisian Lembar Kuesioner

Adapun berdasarkan dari hasil peningkatan pengetahuan responden dapat dilihat pada Tabel 1. Dengan demikian melalui penyuluhan ini, dapat meningkatkan wawasan responden tentang kolesterol.

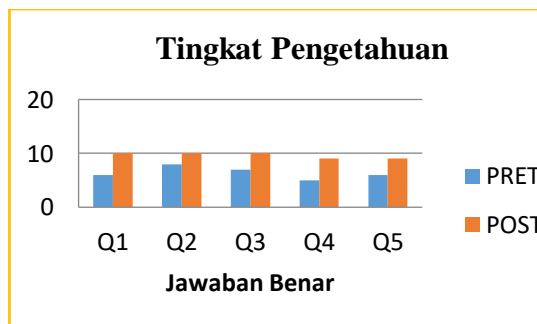
Tabel 1. Analisis Perubahan Pengetahuan Responden

No	Questionnaire Questions(True/False Answers)	True Answers		Knowledge improvement
		Pretes	Postes	
1	Seseorang dikatakan hiperkolesterol apabila kadar kolesterolnya diatas atau sama dengan 200	6	10	40

2	Obesitas merupakan faktor yang tidak mempengaruhi terjadinya kolesterol	8	10
3	Bawang putih dapat digunakan sebagai penurun kolesterol	7	10
4	Apa akibatnya jika kolesterol darah tetap tinggi	5	9
5	Apakah jenis makanan yang memicu tingginya kolesterol	6	9
Total		32	48

faktor pengaruhnya adalah tingkat pendidikan masyarakat yang rendah serta metode yang digunakan adalah penjelasan verbal sehingga sasaran kurang mendapat poin pentingnya¹.
 Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat kendala yang menyebabkan waktu pelaksanaan kegiatan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan.
 diantaranya waktu persiapan yang

Berdasarkan dari hasil pemberian pretes dan postes pada responden, terjadi peningkatan pengetahuan responden. Adapun untuk peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat pada grafik 1.



Grafik 1. Grafik Peningkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Beberapa faktor yang menunjang meningkatnya kognitif audien diantaranya adalah kemampuan komunikasi dan kemampuan memimpin pembicara⁴. Nilai pretes dan postes untuk pertanyaan perbedaan dan lemak tidak mengalami perubahan. Salah satu

lebih dari waktu estimasi yang sudah ditentukan panitia. hambatan lain yaitu karena situasi pandemi, kegiatan dilakukan dengan menggunakan proses lengkap dalam melakukan kegiatan. secara keseluruhan kegiatan tidak terdapat masalah yang signifikan sehingga kegiatan tetap berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir.

KESIMPULAN

Perubahan gaya hidup yang cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol menyebabkan terjadinya hiperkolesterol. Penyuluhan Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta

meningkatkan pengetahuan tentang komplikasi dan pencegahan kolesterol, serta fitoterapi kolesterol secara keseluruhan kegiatan tidak terdapat masalah yang signifikan sehingga kegiatan tetap berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir.

Penting untuk menjaga kesehatan yang baik demi terhindar dari kolesterol tinggi, dengan menjaga pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan. Untuk kegiatan pengabdian kedepannya diharapkan agar lebih matang dalam mengatur jalannya acara dan memperhitungkan semuanya dengan matang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian ini, kami menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan serta segenap masyarakat yang telah bekerja sama dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Nurdin, 2014, Pengaruh Metode Penyuluhan dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Berwawasan Lingkungan, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20 (2): 201-206.
- 2) Yoeantafara, A., & Martini, S., 2017, Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol The Influence Of Diet To Total Cholesterol Levels, *Jurnal Mkm*, 13(4), 304–309.
- 3) Bickley, Lynn. S., 2008, *Buku Saku Pemeriksaan Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan Bates*, Jakarta. EGC.
- 4) Sutanto, 2010, *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol, dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- 5) Ibrahim MA, Asuka E, Jialal I. Hypercholesterolemia. [Updated 2021 Sep 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing; 2021 Jan.
- 6) Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Majority*, 5(2), 88–94.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>