

Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Pengendalian Kadar Kolesterol terhadap Pengetahuan dan Pencegahan Penyakit Jantung pada Masyarakat Mojosongo Surakarta

Bayu Akbar Khayudin^a, Sugiyarto^{b*}, Sumardino^c

^{a,b,c}Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jl.Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email: _sugiy1077@gmail.com

Article History

Received: 25-10-2024

Revised: 31-10-2024

Accepted: 04-11-2024

Kata kunci:

Penyakit Jantung,
Kolesterol,
Pengetahuan,
Pencegahan

Keywords:

Heart Disease,
Cholesterol, Knowledge,
Prevention

Abstrak:

Latar Belakang : Penyakit jantung koroner akibat dislipidemia memerlukan PKM di Mojosongo, Surakarta, karena rendahnya kesadaran masyarakat tentang pengelolaan kolesterol, serta meningkatnya prevalensi penyakit jantung, sehingga edukasi kesehatan menjadi kebutuhan mendesak untuk pencegahan. **Tujuan** : meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kolesterol guna deteksi dini sebelum terjadi komplikasi dalam penyakit jantung. **Metode**: Presentasi, Penyuluhan, dan leaflet. **Hasil** : Pengetahuan baik masyarakat meningkat dari 19,4% pada pre-test menjadi 55,6% pada post-test. **Kesimpulan** : Edukasi tentang penyakit jantung dengan cara pengontrolan kadar kolesterol meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengontrolan kadar kolesterol dapat mencegah komplikasi dalam penyakit jantung.

Abstract

Background: Coronary heart disease occurs when the blood vessels that supply blood to the heart are blocked by plaque buildup on the walls of the blood vessels. Dyslipidemia or uncontrolled cholesterol can cause plaque buildup to build up faster and increase the risk of heart attack. **Objective**: to increase public knowledge about cholesterol for early detection before complications occur in heart disease. **Method**: Presentation, Counseling, and leaflets. **Results**: Public knowledge risen from 19,4% in the pre-test to 55.6% in the post-test. **Conclusion**: Education about heart disease by controlling cholesterol levels increases public knowledge. Controlling cholesterol levels can prevent complications in heart disease.

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun berkembang, serta menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi, sebagai salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum, banyak dialami oleh masyarakat di berbagai wilayah (Moniaga, Noviantri, Firmansyah, & Hendsun, 2023). Data World Health Organization (WHO) tahun 2015

menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis penyakit hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun

sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kemenkes, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa penyakit ini bisa mengarah ke dislipidemia (Afnas & arfen, 2023).

Kajian awal terhadap mitra di Mojosoongo, Surakarta, menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat tentang pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi dan kadar kolesterol. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan penyakit jantung.

Dislipidemia merupakan kondisi medis di mana terjadi ketidakseimbangan kadar lipid atau lemak dalam tubuh manusia, terutama kadar kolesterol dan kadar trigliserida. Dislipidemia dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular, penyakit yang melibatkan jantung, pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, dan penyakit pada arteri perifer (Pertiwi, Sampurna, & Nisa, 2023) Kolesterol dan trigliserida adalah jenis lipid yang penting untuk fungsi tubuh, tetapi jika terdapat kadar yang terlalu tinggi dalam darah, mereka dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak (sumbatan) aterosklerosis. Plak ini dapat menyumbat aliran darah dan menyebabkan penyakit kardiovaskular (Kurniawan & Safitri, 2024)

Faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami dislipidemia dan penyakit kardiovaskular antara lain faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan atau obesitas,

merokok, dan kondisi medis seperti diabetes dan tekanan darah tinggi (Aryani & Muna, 2023) Pencegahan, pengobatan dislipidemia dan penyakit kardiovaskular meliputi perubahan gaya hidup seperti diet sehat, olahraga teratur, dan berhenti merokok, serta pengobatan dengan obat yang dapat menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah seperti statin, fibrat, dan inhibitor. Penting bagi seseorang yang memiliki faktor risiko atau riwayat keluarga penyakit kardiovaskular untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memantau kadar lipid dalam darah (Kardi, Widarti, & Nasri, 2020).

Edukasi masyarakat dan deteksi dini merupakan suatu langkah penting dalam mencegah penyakit jantung koroner akibat dislipidemia. Kondisi adanya dislipidemia tidak menunjukkan gejala klinis yang jelas, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki kadar lipid yang tinggi dalam darah. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang risiko dislipidemia dan penyakit jantung koroner (Awaludin, Upoyo, & Purnawan, 2020) Selain itu, edukasi masyarakat juga penting untuk mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat, seperti makan makanan yang sehat dan rendah lemak, rutin berolahraga, mengelola stres, dan berhenti merokok. Perubahan gaya hidup ini dapat membantu menurunkan risiko 2 dislipidemia dan penyakit jantung koroner (Awaludin, Upoyo, & Purnawan, 2020)

Memberikan edukasi kepada masyarakat diharapkan agar dapat mengurangi kejadian penyakit jantung koroner disebabkan oleh dislipidemia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Tim PKM bertujuan untuk memberikan solusi melalui edukasi kesehatan yang berfokus pada pengendalian kadar kolesterol dan tekanan darah. Tujuan kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat, perubahan sikap terhadap gaya hidup sehat, dan penerapan praktik pencegahan penyakit jantung secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan tentang pengontrolan kadar kolesterol untuk mencegah terjadinya penyakit jantung. Media yang digunakan adalah media leaflet. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2024. Adapun beberapa tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah:

Persiapan (Minggu ke-1, Durasi: 7 hari): Kegiatan ini meliputi:

1. Survei Lapangan: Dilakukan selama 3 hari untuk mengidentifikasi topik masalah, sasaran mitra, dan pengumpulan data awal menggunakan kuesioner dan wawancara terstruktur.
2. Pengumpulan Data Pendukung: Melibatkan pencarian literatur terkait topik hipertensi, kolesterol, dan edukasi kesehatan.
3. Persiapan Materi dan Media: Pembuatan materi edukasi seperti leaflet, modul, dan slide presentasi yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra.
4. Komponen yang Terlibat: Tim pengabdian, kader kesehatan setempat, dan perangkat desa.

Alat yang Digunakan:

Kuesioner pengetahuan dan sikap, perangkat wawancara, bahan cetak (leaflet), dan alat presentasi digital.

Pelaksanaan (Minggu ke-2, Durasi: 3 hari): Kegiatan ini dimulai dengan:

1. Pre-Test: Dilakukan sebelum edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta

menggunakan kuesioner pengetahuan berbasis skala Likert (durasi: 30 menit).

2. Edukasi Kesehatan: Materi diberikan melalui sesi interaktif, presentasi visual, dan pembagian leaflet untuk memperkuat pemahaman. Durasi setiap sesi adalah 2 jam per hari.
3. Komponen yang Terlibat: Tim pengabdian, masyarakat sasaran (30 peserta), dan fasilitator lokal.

Alat yang Digunakan: Proyektor, leaflet, dan kuesioner pre-test.

Evaluasi (Minggu ke-3, Durasi: 1 hari, dilakukan 1 pekan setelah pelaksanaan):

1. Tanya Jawab: Dilakukan secara kelompok untuk mengklarifikasi pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan (durasi: 1 jam).
2. Post-Test: Mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap menggunakan kuesioner yang sama seperti pre-test (durasi: 30 menit).
3. Komponen yang Terlibat: Peserta program, tim pengabdian, dan evaluator.

Alat yang Digunakan: Lembar observasi, kuesioner post-test, dan buku catatan evaluasi.

Pendampingan dan Follow-Up (Opsional, Minggu ke-4, Durasi: 2 hari):

1. Dilakukan pendampingan kepada peserta yang memerlukan bantuan dalam implementasi gaya hidup sehat.
2. Monitoring terhadap penerapan pengetahuan baru dilakukan dengan wawancara singkat dan pengisian buku catatan harian.

Komponen yang Terlibat: Peserta sasaran, kader kesehatan, dan tim pendamping.

Alat yang Digunakan: Buku catatan harian dan form monitoring pendampingan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka langsung melalui metode penyuluhan mengenai Edukasi tentang penyakit jantung dengan cara pengontrolan kadar kolesterol. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin 21 Oktober 2024. Peserta kegiatan berjumlah 36 warga dengan rentang usia 38-68 tahun

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	%
1.	38-53 tahun	15	41,7%
2.	54-68 tahun	21	58,3%
Jumlah		36	100%

Adapun penyampaian materi menggunakan media leaflet terlaksana dengan baik dan lancar serta masyarakat tampak antusias dan menyimak, selama kegiatan penyuluhan tampak bahwa peserta memang belum mengetahui mengenai tindakan apa saja yang harus dilakukan untuk mengontrol kolesterol.



Gambar 1. Leaflet

Tabel 2. Pengetahuan masyarakat

No.	Kategori	Pre	Post
1.	Baik	7 (19,4%)	20 (55,6%)
2.	Cukup	10 (27,8%)	9 (25%)
3.	Kurang	19 (52,8%)	7 (19,4%)
Jumlah		100%	100%

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa pengetahuan pada saat pre test adalah 19,4% sedangkan saat post test naik 55,6%, kategori cukup saat pre test adalah 27,8 % sedangkan saat post test 25%, dan kategori kurang saat pre test 52,8% sedangkan saat post test adalah 19,4 %.

PEMBAHASAN

Health Education dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang kearah yang lebih baik, *Health Education* penting dalam pengaruh pengetahuan dan salah satu transformasi informasi yang mudah dipahami (Dehmi, 2021). Pengabdian Masyarakat yang diikuti oleh 36 peserta di Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, dengan memberikan penyuluhan melalui leaflet.



Gambar 2. Edukasi tentang kada kolesterol

Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan ataupun usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh Pendidikan kesehatan yang lebih baik (Maria, 2021).

Metode yang digunakan tim menggunakan metode Partisipatory Action Research (PAR) untuk memberdayakan mitra melalui partisipasi aktif dalam setiap tahap kegiatan. Metode ini memungkinkan masyarakat terlibat secara langsung dalam identifikasi masalah, pengambilan keputusan, hingga evaluasi program. Kelebihan metode ini adalah peningkatan rasa kepemilikan masyarakat terhadap hasil program, yang secara teori terbukti lebih efektif dalam menciptakan perubahan berkelanjutan (Kemmis & McTaggart, 2020).

Pengetahuan sangat penting dalam upaya pencegahan penyakit jantung. Pengetahuan tentang bahaya penyakit jantung beserta penyebabnya berpengaruh signifikan dan positif pada keyakinannya mengenai kesehatan. Dengan adanya pengetahuan yang baik maka diharapkan masyarakat mampu memotivasi dirinya sendiri bahkan orang sekitarnya untuk melakukan pencegahan pada penyakit jantung dengan cara mengontrol kadar kolesterol. Salah satu cara untuk dapat menyampaikan sebuah informasi menjadi pengetahuan adalah dengan memberikan penyuluhan (Marfianti, 2021). Seseorang yang mempunyai informasi lebih banyak mempunyai pengetahuan yang lebih luas, dikarenakan terjadi sejumlah peningkatan pengetahuan setelah edukasi kesehatan.

Walaupun penyuluhan kesehatan ini adalah suatu kegiatan sederhana namun dapat memberikan dampak besar terhadap permasalahan kesehatan utamanya pencegahan penyakit jantung dengan cara mengontrol kadar kolesterol. Terdapat penelitian yang signifikan antara kadar kolesterol dengan kejadian penyakit jantung, membuktikan terdapat korelasi antara kadar kolesterol dengan terjadinya

penyakit jantung. Hal ini sejalan dengan berbagai teori bahwa pengetahuan dapat menjadikan seseorang akan memiliki kesadaran sehingga akan berperilaku sesuai pengetahuan yang mereka miliki. Perubahan tentang perilaku dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap positif bersifat langgeng yang didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan karena paksaan (Notoadmodjo, 2012).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terselenggara dengan baik dan berjalan lancar sesuai rencana serta mendapat sambutan baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu kegiatan berakhir dan peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman pada saat kegiatan pengabdian berlangsung. Sehingga mendapatkan hasil pengabdian dan berdampak terhadap pengetahuan masyarakat kelurahan Mojosongo, untuk melakukan pengontrolan kadar kolesterol mereka serta dapat diimplementasikan secara rutin dan berkala sebagai upaya deteksi dini serta pencegahan penyakit jantung dan angka kejadiannya. Selain itu masyarakat berpotensi sebagai *agen of change* untuk mempromosikan baik di lingkungan rumah, keluarga, maupun tetangga mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak terkait yang ikut andil membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sampai tersusunnya manuskrip jurnal yang akan dipublikasikan. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Masyarakat Mojosongo sudah memberikan izin dan bersedia menjadi tempat serta memberikan fasilitas dan waktu dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afnas, & arfen. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia

- Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1-12.
- Aryani, & Muna. (2023). Pemeriksaan kesehatan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat gratis di kota banda aceh. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9623-9628.
- Awaludin, Upoyo, & Purnawan. (2020). Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Riset: Kelas Tensi (Kelompok Lansia Sadar Hipertensi) Sebagai Upaya Preventif Penyakit Jantung Koroner. *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, 142-147.
- Kardi, Widarti, & Nasri. (2020). Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol Di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta. *Prosiding University Research Colloquium*, 59-63.
- Kemendes. (2023, 5 jumat). kementerian kesehatan. Retrieved from Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2446/cerdik-cegah-hipertensi
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2020). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer.
- Khayudin, B. A., & Alfaqih, M. R. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Masyarakat Melalui Pendekatan Keluarga. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(1), 1-6.
- Khayudin, B. (2020). Health Education (HE) Dalam Acara Pemeriksaan Dan Pengobatan Pada Masyarakat Dalam Program "Sahabat Pertamina". *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)*, 5(2), 71-73.
- Kurniawan, & Safitri. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Para Pedagang Di Pasar Kaget Mantingan-Ngawi Tentang Bahaya Kolesterol Tinggi Dan Cara Pencegahannya Melalui Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAKes)*, 1-8.
- Moniaga, noviantri, firmansyah, & hendsun. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Edukasi Penyakit Dislipidemia serta Komplikasinya terhadap Penyakit Kardiovaskular. *jurnal Kabar Masyarakat*, 20-30.
- Ns Asri Kusyanti, M. K., & Kep, N. B. A. K. M. *Asuhan Keperawatan Stroke Untuk Mahasiswa dan perawat profesional*. GUEPEDIA.
- Pertiwi, Sampurna, & Nisa. (2023). Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Abdimas KU, Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 43.
- Rifai, A., Hadisaputro, S., & Supriyadi, S. (2015). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Perubahan Tanda-tanda Vital pada Pasien Infark Miokard Akut. *LINK*, 11(1), 935-942
- Sulistiyowati, D. A., Handayani, S., & Sumardino, S. (2023). Deteksi dini hiperkolesterolemia dan hipertensi pada lansia di posyandu lansia sejahtera rw 04, kelurahan mojosongo, kecamatan jebres, surakarta. *J-abdi: jurnal pengabdian kepada Masyarakat*, 3(7), 1323-1328.