

COMMUNITY EMPOWERMENT IN INCREASING AWARENESS ABOUT THE DANGER OF CHOLESTEROL IN THE BODY IN NEGLASARI DISTRICT, TANGERANG CITY

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENINGKATKAN KESADARAN TENTANG BAHAYA KOLESTEROL DALAM TUBUH DI KECAMATAN NEGLASARI KOTA TANGERANG

Nurmeily Rachmawati*¹, Syarah Anliza²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banten

e-mail: nurmeily.rachmawati@gmail.com

Abstract

Health is one of the important elements in human life. One of the problems related to health is the awareness of each individual to create an environment with a healthy lifestyle. Activities that can be carried out to increase public awareness of health include increasing knowledge, preventing disease, and recovery of health. Based on the results of the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 showed an increase in the prevalence of stroke at the age above 15 years and tended to be high in the 55 – 64 years age range. Some of the causes of non-communicable diseases (NCD) are lifestyle behavior, lack of physical activity, and the lack of public knowledge about health. The formulation of the problem in this community service activity is the need for community empowerment through an informative activity in order to increase public knowledge and awareness of the risks of cholesterol in the body. The purpose of this activity is to increase public knowledge about the risks of cholesterol to the health of the body can make public awareness of a healthy lifestyle for the better. This community service activity measures the initial knowledge before and after the community about the risks of cholesterol in the body and measuring cholesterol levels in the blood using POCT method. The results showed an increase in the average knowledge of the community by 37.17% and there were 7 residents (21%) who had cholesterol levels above 200 mg/dL.

Keywords: health education, community development, cholesterol level.

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia. Salah satu permasalahan terkait kesehatan adalah kesadaran dari setiap individu untuk menciptakan lingkungan dengan pola hidup sehat. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan berupa peningkatan pengetahuan, pencegahan penyakit, dan pemulihan kesehatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit stroke pada usia diatas 15 tahun dan cenderung tinggi pada rentang usia 55-64 tahun. Beberapa penyebab Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut adalah perilaku gaya hidup, kurang aktivitas fisik, dan minimnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu perlunya dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui suatu kegiatan yang informative dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan bahaya kolesterol didalam tubuh. Tujuan kegiatan ini yaitu dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan bahaya kolesterol terhadap kesehatan tubuh dapat menjadikan kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengukur pengetahuan awal sebelum dan sesudah masyarakat tentang bahaya kolesterol didalam tubuh serta pengukuran kadar kolesterol didalam darah menggunakan metode POCT. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata masyarakat sebesar 37,17% dan terdapat 7 orang warga (21%) yang memiliki kadar kolesterol diatas 200 mg/dL.

Kata kunci : penyuluhan kesehatan, pemberdayaan masyarakat, kadar kolesterol

1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang, agar terwujud derajat kesehatan yang lebih tinggi. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan peningkatan pengetahuan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan (Depkes RI, 2007: 16). Salah satu permasalahan tentang kesehatan dapat terbagi menjadi katagori penyakit menular dan penyakit tidak menular. Kedua masalah ini cenderung meningkat dalam beberapa dekade terakhir ini baik secara global maupun nasional.

Salah satu jenis penyakit tidak menular utama meliputi jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Hasil RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalansi penyakit stroke pada usia diatas 15 tahun meningkat hingga 10,9 permil di tahun 2018. Prevalansi stroke ini juga cenderung tinggi pada rentang usia 55-64 hingga 32,4%. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan penyakit tidak menular menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu faktornya disebabkan oleh faktor risiko perilaku atau gaya hidup seperti merokok, kurang aktifitas fisik serta kurang konsumsi sayur dan buah, proporsi merokok cenderung meningkat untuk setiap kalangan usia dan jenis kelamin. Hal tersebutlah yang menyebabkan penyakit tidak menular cenderung mengalami peningkatan dari tiap tahunnya.

Pada tahun 2017 laporan dari puskesmas ditemukan kasus untuk Penyakit Tidak Menular sejumlah 186.987 kasus dan yang paling tertinggi adalah hipertensi (56,41%) dan jantung coroner (2,5%) (Dinkes kabupaten Tangerang, 2017). Berdasarkan arahan dari Kementerian Kesehatan salah satu fokus dari penanganan Penyakit Tidak Menular, sehingga tim pengabmas menganggap kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan. Mengingat salah satu penyebab penyakit tidak menular tersebut dapat disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat yang meliputi makanan bergizi, aktivitas fisik, dan pengontrolan kesehatan secara berkala. Salah satu pemeriksaan kesehatan yang perlu diperhatikan adalah kadar total kolesterol didalam tubuh. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular. Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan meningkat seiring bertambahnya usia pada kelompok usia 53-64 tahun sebesar 15,5%. Seringnya mengkonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah. Hasil penelitian Sulastri menunjukkan kadar kolesterol akan berkurang seiring dengan rendahnya asupan makanan berlemak. Kadar kolesterol yang melebihi batas normal akan memicu terjadinya proses ateros- klerosis. Pada lansia kadar kolesterol harus di kontrol secara rutin, karena proses penyakit degenerative sesungguhnya sudah mulai terjadi sejak usia masih muda. Apabila kadar kolesterol didalam tubuh masih tergolong normal, maka pemeriksaan kesehatan selanjutnya cukup dilakukan setahun sekali. Namun apabila kolesterol cukup tinggi, pemeriksaan harus dilakukan setiap tiga bulan sekali, hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang disebabkan oleh kolesterol tinggi.

Peningkatan kejadian PTM ini berhubungan dengan faktor risiko akibat adanya perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan yang semakin moderen, pertumbuhan populasi, dan peningkatan usia harapan hidup. Salah satu faktor untuk menanggulangnya dengan memiliki pengetahuan yang cukup akan hal tersebut. Pengetahuan akan makanan yang bergizi juga menjadi faktor pendukung akan kesehatan tubuh seseorang. Permasalahan yang sering terjadi adalah dengan minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat akan memiliki informasi yang kurang tepat dalam menjalankan pola hidup sehat.

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu perlunya dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui suatu kegiatan yang informative dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan bahaya kolesterol didalam tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kesadaran masyarakat akan bahaya kolesterol didalam tubuh dan dampaknya terhadap kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan bahaya kolesterol terhadap kesehatan tubuh dapat menjadikan kesadaran

masyarakat akan pola hidup sehat menjadi lebih baik. Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat diusulkan suatu kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkat pengetahuan masyarakat tentang bahaya kolesterol didalam tubuh yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat yang salah satunya dengan mengonsumsi makanan bergizi, beraktivitas fisik, dan pengontrolan kesehatan secara berkala terutama di wilayah RT/RW 03/01 Kecamatan Neglasari Kota Tangerang.

Permasalahan yang dihadapi dalam masyarakat adalah perlunya kesadaran dari setiap individu akan pola hidup sehat. Salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan pada masyarakat sehingga diharapkan kesadaran akan kesehatan menjadi berkesinambungan. Perlunya pemberdayaan masyarakat dalam mengetahui potensi bahaya kolesterol didalam tubuh dengan melakukan penyuluhan secara informative dapat dilakukan dengan tujuan pengetahuan dimasyarakat menjadi meningkat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami lakukan dengan proses dan waktu kegiatan sebagai berikut:

a) Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat. Pada metode ini berisikan kegiatan penyuluhan informative yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat akan bahaya kolesterol didalam tubuh dan pemeriksaan kesehatan tentang kadar kolesterol didalam darah. Tahapan kegiatan ini berupa survey lokasi dan perijinan, pengisian angket pretest, penyuluhan informative, pengisian angket posttest, dan pemeriksaan kadar kolesterol.

b) Waktu dan Lokasi Kegiatan

Waktu kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 – 17 Oktober 2019 dengan tahapan survey lokasi, pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan *posttest*, dan pemeriksaan kadar kolesterol. Lokasi kegiatan pengabdian ini dilakukan di RT/RW 003/01 yang bertempat di Musola At-Taqwa Kecamatan Neglasari, Kota Tangerang.

c) Teknik Pengumpulan Data atau Analisa Data

Data yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa data pre-test, post-test, dan kadar kolesterol. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan pemeriksaan kadar kolesterol menggunakan POCT. Kemudian data yang diperoleh dianalisa menggunakan tabel dan grafik. Tahapan monitoring dan evaluasi dari kegiatan dilakukan selama sebulan setelah kegiatan dengan hasil sebagian besar masyarakat masih menerapkan pola hidup sehat dengan data, hasil pemeriksaan kolesterol yang terkontrol.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini merupakan salah satu bentuk metode pendidikan masyarakat dengan melakukan kegiatan berupa penyuluhan informative menggunakan bantuan media powerpoint dan pembagian leaflet seputar kesehatan terutama bahaya kolesterol didalam tubuh. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat seputar bahaya kolesterol didalam tubuh sehingga kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat menjadi meningkat dari sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 dan 17 Oktober 2019 yang bertempat di Mushola At-Taqwa Kecamatan Neglasari Kota Tangerang. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 34 orang dengan dominasi kaum ibu-ibu pengajian di mushola tersebut. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, maka tingkat pengetahuan masyarakat tentang kolesterol akan diukur melalui penyebaran angket kuesioner. Angket tersebut akan disebar pada saat sebelum kegiatan materi penyuluhan yaitu pre-test dan setelah penyuluhan materi yaitu post-test. Hasil pengisian angket tersebut kemudian akan diolah untuk dilihat pengaruh yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan terutama seputar tingkat pengetahuan akan kolesterol.

Tahap awal kegiatan ini yaitu dilakukan dengan survey lokasi untuk mendapatkan informasi gambaran seputar lokasi dan penyesuaian tanggal pelaksanaan jika memungkinkan kegiatan pengabmas tersebut dilakukan. Informasi dari survey lokasi ini akan menentukan metode dan rangkaian kegiatan yang tepat terkait data yang diperoleh dari hasil dari wawancara dengan warga setempat maupun dengan tokoh masyarakat seperti ketua DKM Musola maupun ketua RT. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada hari Selasa pada tanggal 15 Oktober 2019 di Mushola At-taqwa. Tahapan rincian yang dilakukan diantaranya pembukaan acara dari tim dan pihak lokasi, kemudian menjelaskan tentang cara dan maksud pengisian angket kuesioner pre-test serta rangkaian kegiatan yang akan dilakukan dihari berikutnya. Angket pre-test dan post-test terdiri dari enam soal yang sama seputar kolesterol. Indikator pengetahuan yang akan dilihat pada kegiatan ini yaitu tentang konsep kolesterol, sumber kolesterol, dan bahaya serta cara menanggulangi akibat kolesterol didalam tubuh.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre-Test Pengetahuan Awal

Berikut adalah hasil olah angket pre-test yang telah dilakukan:

Tabel 1. Hasil Pre-Test

NOMOR	% Pilihan Jawaban Pre-Test		
	A	B	C
1	0%	21%	79%
2	0%	18%	82%
3	9%	21%	71%
4	21%	15%	65%
5	0%	62%	38%
6	62%	21%	18%

Berdasarkan tabel 1. diatas terlihat masih ditemukan beberapa peserta yang memiliki persepsi pengetahuan tentang kolesterol yang berbeda-beda. Hal ini terlihat dari jawaban peserta saat pengisian angket yang kurang tepat sesuai dengan pertanyaan pada angket kuesioner. Pada soal nomor 2 dan 4 tentang sumber kolesterol dan istilah dalam kolesterol menunjukkan bahwa masih banyak peserta yang salah menjawabnya sebesar 82% dan 85% dari jumlah total peserta yang hadir. Dengan demikian diharapkan setelah diberikan penyuluhan informative, maka pengetahuan masyarakat akan kolesterol menjadi meningkat sehingga kesadaran masyarakat akan gaya hidup sehat agar terhindar dari bahaya kolesterol menjadi meningkat. Penyuluhan materi yang diberikan terdiri dari konsep kolesterol, sumber kolesterol, istilah yang menunjukkan kolesterol, dampak yang ditimbulkan, dan cara penanggulangan untuk menciptakan pola hidup sehat.

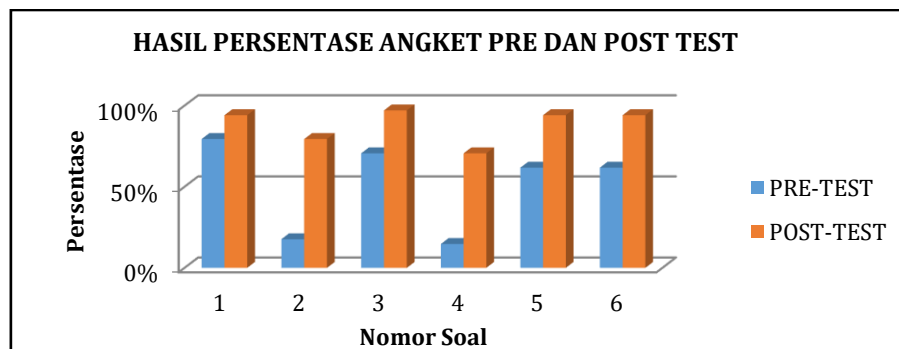
Kegiatan selanjutnya dilakukan pada hari Kamis pada tanggal 17 Oktober 2019 di Mushola At-taqwa. Untuk dapat mereview kembali materi yang telah disampaikan pada hari sebelumnya, maka dilakukan dengan metode diskusi informative dimana para ibu terlihat antusias saat sesi diskusi maupun tanya jawab. Beberapa ibu menanyakan seputar dampak kesehatan yang dialami pada dirinya apakah merupakan pengaruh dari kolesterol yang tinggi atau factor kesehatan lainnya. Untuk dapat memastikan hal tersebut dapat didukung dengan pemeriksaan kesehatan

yang rutin serta menerapkan pola gaya hidup sehat. Penyuluhan ini dilakukan dengan media bantuan video interaktif dan diskusi bersama. Pada akhir kegiatan dilakukan dengan pengisian angket post-test kembali untuk melihat pengaruh penyuluhan materi yang telah diberikan. Berikut adalah hasil analisa angket post-test:

Tabel 2. Hasil Post-Test

NOMOR	%Pilihan Jawaban POST-TEST		
	A	B	C
1	0%	6%	94%
2	0%	79%	21%
3	0%	3%	97%
4	26%	71%	3%
5	0%	94%	6%
6	94%	6%	0%

Berdasarkan tabel 2. diatas terlihat adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dalam menjawab pertanyaan pada angket. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta yang menjawab pertanyaan diangket dengan benar. Walaupun demikian masih ditemukan adanya peserta yang menjawab soal angket secara kurang tepat dan benar. Peserta yang hadir merupakan ibu-ibu dengan rentang usia sekitar 40-60 tahun. Untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan materi saat pre dan post test terlihat pada grafik dibawah ini :



Gambar 2. Grafik Tabulasi Hasil Persentase Angket Pre dan Post Test

Tabel 3. Perbandingan Persentase Hasil Pre dan Post Test

NOMOR	HASIL ANGGKET		
	PRE-TEST	POST-TEST	%KENAIKAN
1	79%	94%	15%
2	18%	79%	62%
3	71%	97%	26%
4	15%	71%	56%
5	62%	94%	32%
6	62%	94%	32%
Rata-rata	51,67%	88,17%	37,17%

Berdasarkan tabel 3. diatas terlihat adanya perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan informative seputar kolesterol. Tingkat pengetahuan masyarakat semula tentang sumber dan istilah pada kolesterol saat pre-test mengalami kenaikan yang cukup tinggi setelah post-test yaitu pada soal nomor 2 dan 4 sebesar 62% dan 52%. Miskonsepsi pengetahuan masyarakat diharapkan menjadi berkurang setelah diberikan

penyuluhan. Dengan meningkatnya tingkat pengetahuan dan pengurangan miskonsepsi, maka diharapkan kesadaran masyarakat akan gaya hidup sehat menjadi lebih baik lagi. Kegiatan selanjutnya dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan terutama kadar kolesterol didalam tubuh. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan dari 34 orang peserta ditemukan sebanyak 6 orang (18%) tidak dapat diidentifikasi disebabkan pembacaan pada alat menunjukkan hasil yang tidak valid. Untuk kadar kolesterol peserta yang memiliki nilai > 200 mg/dL yaitu sebanyak 7 orang (21%), sedangkan untuk kadar kolesterol < 200 mg/dL yaitu sebanyak 21 orang (62%) masih menunjukkan batas aman kolesterol didalam tubuh.



Gambar 3. Pemeriksaan Kadar Kolesterol

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang terlihat pada hasil angket/kuesioner antara pre dan post-test. Hasil rata-rata persentase kenaikan pengetahuan peserta pengabmas yaitu 37,17%. Dengan demikian peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membawa kesadaran pada masyarakat untuk mengetahui bahaya kolesterol didalam tubuh dan menjaga pola hidup sehat demi menciptakan lingkungan keluarga yang sehat. Saran kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dilakukan dengan menciptakan kader-kader disetiap keluarga sehingga pengetahuan akan meningkat dan membentuk kesadaran tentang kesehatan disetiap keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Binugraheni, Rinda. Edy Prasetya. Nur Hidayati. Nony Puspawati. Pemeriksaan Kolesterol Pada Lansia di RW 13 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.3, No. 1 Mei 2019. ISSN 2598-0912
- Bintang, Maria. 2010. *Biokimia Teknik Penelitian*. Jakarta: Erlangga
- Dali, Naga. 2009. *Pengantar Teori Kolesterol*. Jakarta
- Ditjen.yankes.kemkes.go.id, 2018 diakses pada 15 November 2019 Pukul 13.00 WIB.
- Kemendes RI, 2010, *Penuntun Hidup Sehat*, Jakarta
- Kemendes RI. *Survei Kesehatan Rumah Tangga*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemendes RI;2004.
- Lehninger, 2010. *Dasar-dasar biokimia*. Jakarta: Erlangga
- Michelle A, Hopkins J, McLaughlin CW, Johnson S, Warner MQ, LaHart D, Wright JD. (1993). *Human Biology and Health*. Englewood Cliffs, New Jersey, USA: Prentice Hall.
- Murray, Robert K. et. al. 2003. *Biokimia Harper Edisi 25*. Jakarta: EGC
- Mu'tadin Z. 2002. *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Sulastri, Delmi, Rahayuningsih S, Purwastyastuti. Pola Asupan Lemak, Antioksidan, serta Hubungannya dengan profil Lipid pada Laki-laki Etnik Minangkabau. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 2005; 55.
- Yoeantafara, Alodia. Santi, Martini. 2017. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, Vol.13 No.4 Des 2017