

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 10, Januari 2024, Halaman 11-15
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.10516703)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10516703>

PKM Pengukuran Kadar Kolesterol Total dan Penyuluhan Kesehatan pada Lansia hipertensi di Puskesmas Cukir, Kabupaten Jombang

Zainul Arifin¹, Sri Sayekti^{2*}

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Email: sayektirafa@gmail.com

Abstrak

Peningkatan kadar kolesterol dapat dipengaruhi faktor usia. Pada usia kurang dari 60 tahun keatas sering terjadi peningkatan kolesterol, lebih tepatnya untuk lansia wanita memasuki kurang dari 60 tahun dan pada lansia laki- laki kurang dari 70 tahun. Studi pendahuluan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang yang dilakukan oleh Vidayana didapatkan 59,38 % (19 responden) memiliki kadar kolesterol dalam ambang batas resiko tinggi (200-240 mg/dl). Tujuan pengabdian masyarakat untuk mengetahui kadar kolesterol pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan kesehatan di Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang. Metode Pengukuran Kolesterol Total : *CHOD- PAP*. Populasi adalah berjumlah 41 orang. Sampelnya berjumlah 30 orang dengan *consecutive sampling* Hasil pengukuran sebelum diberi penyuluhan didapatkan hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol tinggi sebanyak 12 responden (40%), hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol agak tinggi sebanyak 12 responden (40%) mempunyai kadar kolesterol normal. dan 6 responden (20%). Setelah penyuluhan diperoleh sebanyak 10 responden (33,3%), hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol agak tinggi sebanyak 8 responden (26,7%) mempunyai kadar kolesterol normal. dan 12 responden (40%). Penyuluhan dapat menurunkan kadar kolesterol pada Lansia. Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan hasil ada perubahan kadar kolesterol pada Lansia.

Kata Kunci : *Hipertensi, Kolesterol, Lansia. Penyuluhan kesehatan*

Abstract

The factor that supports increasing total cholesterol is age. At the age of less than 60 years and above, cholesterol often increases, more precisely for elderly women under 60 years and for elderly men less than 70 years. A preliminary study of cholesterol levels in the elderly at Cukir Public Health Center, Jombang Regency, conducted by Vidayana, found that 59.38% (19 respondents) had cholesterol levels within the high risk threshold (200-240 mg/dl). The aim of community service is to determine cholesterol levels in elderly people with hypertension before and after being given health education in Jombang Regency. Total Cholesterol Measurement Method: CHOD- PAP. The population is 41 people. The sample consisted of 30 people using consecutive sampling. The results of measurements before being given counseling showed that almost half of the respondents had high cholesterol levels, 12 respondents (40%), almost half of the respondents had slightly high cholesterol levels, 12 respondents (40%) had normal cholesterol levels. and 6 respondents (20%). After counseling, it was found that 10 respondents (33.3%), almost half of the respondents had slightly high cholesterol levels, 8 respondents (26.7%) had normal cholesterol levels. and 12 respondents (40%). Counseling can reduce cholesterol levels in the elderly. This Community Service shows the results of changes in cholesterol levels in the elderly.

Keywords: *Hypertension, Cholesterol, Elderly. Health education*

Article Info

Received date: 15 Desember 2023

Revised date: 28 December 2023

Accepted date: 10 Januari 2024

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah kondisi seorang penderita terjadi meningkatnya tekanan dalam darah lebih dari

rata-rata umumnya (Purnamasari *et al.*, 2020). *World Health Organization (WHO)* mengatakan bahwasanya hipertensi yaitu yang menyebabkan masalah kasus kematian nomor satu di bumi (Permatasari *et al.*, 2022). Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi seiring peningkatan usia sehingga dapat menyebabkan kematian pada seseorang yang menderita hipertensi (Wulandari *et al.*, 2021). Satu diantaranya sebab hipertensi ialah tingkat kolesterol meninggi. Tingkat kolesterol yang tinggi dapat memperburuk kondisi pada pasien hipertensi (Angraini & Nurvinanda, 2020). Kolesterol dalam darah mengakibatkan sumbatan pembuluh darah sehingga *lumen* pembuluh darah menyempit kemudian mengurangnya *elastisitas* dinding pembuluh darah sehingga terjadi tekanan darah tinggi (hipertensi) (Indrawati & Ratnawati, 2017). Satu dari faktor yang mendukung kolesterol total meningkat dalam darah adalah faktor usia. Pada usia kurang dari 60 tahun keatas sering terjadi peningkatan kolesterol, lebih tepatnya untuk lansia wanita saat memasuki usia kurang dari 60 tahun dan pada lansia laki- laki kurang dari 70 tahun, kondisi ini dapat menyebabkan kasus kesehatan yang fatal apabila tidak diatasi. Akibat dari peningkatan kolesterol terdapat berbagai penyakit yang timbul seperti, jantung koroner, hipertensi, dan stroke (Vidyaningsi *et al.*, 2019).

Menurut *WHO* ditahun 2020 hipertensi 22% manusia di bumi mengidap hipertensi, serta di Asia Tenggara mencapai 36%. Banyaknya pengidap hipertensi terus membludak tiap tahun, diprediksi tahun 2025, 1,5 miliar manusia akan mengidap hipertensi, serta 9,4 juta akan meninggal tiap tahunnya penyebabnya yaitu komplikasi dan hipertensi (Hidayati & Yuderna, 2023). Berdasarkan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) di 2018, di Indonesia hipertensi adalah penyakit dengan rasio sangat tinggi sekitar 34,1% (Kemenkes, 2019). Bardasar survey Riskesdas pada 2018, rasio masyarakat pengidap darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebanyak 36,3%, rasio ini makin tinggi seiringnya bertambahnya usia, banyaknya estimasi pengidap hipertensi berumur lebih 15 tahun pada provinsi Jawa Timur kira-kira 11.686.430 orang, dengan lelaki 48,38% serta Wanita 51,62% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Berdasar pada data puskesmas Kabupaten Jombang, Persentase pengidap hipertensi yang dapat perlakuan Kesehatan sesuai standard pada 2021 sekitar 383.171 penduduk, disimpulkan lingkup layanan pengidap hipertensi sesuai standard sejumlah 76,5% (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2021). Berdasarkan data Puskesmas Cukir tahun 2021 prosentase pengidap hipertensi yang dapat layanan sesuai standard ialah 15.193 (81,2%) dari keseluruhan pengidap hipertensi yang diatas 15 tahun 18.701 orang.

Lanjut usia (lansia) adalah akhir tahapan dari pertumbuhan manusia. Penambahannya umur mempunyai dampak terutama Kesehatan fungsi biologis memasuki penuaan dengan terus-terusan ditandai dengan daya tahan dan fisik menurun, maka akan mudah terserang penyakit yang berindikasi kematian. Banyaknya kematian dikarenakan penyakit tak menular salah *hiperkolesterolemia* dan *kardiovaskuler* (Wati & Saktiningsih, 2020). Kecepatan metabolisme lansia menurun 15 hingga 20 %, dikarenakan masa otot yang berkurang. Disebutkan dalam fakta ilmiah bahwasanya otot memakai energi banyak dibandingkan lemak, maka lemak tertimbun didalam tubuh (Widiyono *et al.*, 2021). Ini dikarenakan pola konsumsi makanan yang memiliki tinggi kolesterol. Kolesterol saat masuk kedalam aliran darah akan tertimbun didinding pembuluh darah yang mana pengaliran dalam darah menjadi tidak lancar serta berdampak pada pengerasan serta penyempitan dinding pembuluh darah atau *aterosklerosis*. Kadar kolesterol tinggi dapat dideteksi dengan pemeriksaan darah berata-rata tingkat normal kolesterol dibawah 200 mg/ dl (Wardoyo, 2018).

Kolesterol naik di tubuh bisa diturunkan dengan memakan yang berserat, layaknya kacang-kacangan yang bisa membuat tingkat kolesterol berkurang 10% dalam darah pada seseorang yang mengalami *hiperkolesterolemia* (Prehanawan *et al.*, 2022). Pencegahan pada hipertensi dapat dilakukan dengan cara membatasi konsumsi garam, menghindari minum alkohol, olahraga, diet dengan gizi seimbang, menjaga berat ideal serta menurunkan massa bila berlebih (Kemenkes, 2018).

Penyuluhan adalah pendidikan kesehatan (*Public Health Education*) yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan, dengan adanya pesan dapat memperoleh pengetahuan tetang kesehatan yang lebih baik, yang akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilakunya, penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (ouput) (Siti, 2017). Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut secara individu maupun bersama-sama (Ira, 2017). Menurut Depkes RI (2002) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan

merupakan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang bertujuan untuk perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok maupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran atau intruksi. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan komunikasi dua arah dimana komunikator (penyuluh) memberikan kesempatan komunikasi untuk memberi *feedback* dari materi yang diberikan. Diskusi interaktif pada komunikasi dua arah ini diharapkan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan. Keberhasilan penyuluhan kesehatan tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan tetapi juga pada hubungan interpersonal antar komunikator dan kumunikan. Indikator keberhasilan penyuluhan yang dapat diukur secara cepat adanya kesamaan arti atau pemahaman dari yang disampaikan oleh komunikator dan diterima oleh komunikan. Hal ini menekankan pada pentingnya materi tersebut tidak hanya untuk kominikator tetapi juga untuk komunikan sehingga terjadi kesesuaian minat dan motivasi dalam memicu perubahan perilaku (Notoarmodjo, 2007).

Kegiatan penyuluhan Kesehatan diharapkan mampu merubah perilaku Masyarakat agar hidup sehat sehingga kadar kolesterol dapat menurun. menyampaikan pendidikan dan mengajak sasaran tentang ide baru yang diperkenalkan. Hal ini menekankan pada pentingnya materi tersebut tidak hanya untuk kominikator tetapi juga untuk komunikan sehingga terjadi kesesuaian minat dan motivasi dalam memicu perubahan perilaku (Notoarmodjo, 2007). Berdasar uraian yang disebutkan, peneliti tertarik mengetahui apakah penyuluhan Kesehatan dapat menurunkan kadar kolesterol lansia di Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

METODE

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilakukan di Puskesmas Cukir, Kabupaten Jombang. Metode pengukuran kolesterol dengan *CHOD-PAP*. Populasinya adalah berjumlah 41 orang. Sampelnya 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Variabelnya adalah kadar kolesterol pada lansia dengan hipertensi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	45-59/lansia pertengahan	22	73,3
2	60-74/lanjut usia	6	20
3	75-90/sangat tua	2	66,7
TOTAL			100

Berdasarkan table 1. menunjukkan sebagian besar berusia 45-59 sejumlah 22 responden (73,2%)

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SMP	10	33,3
2	SMA	14	46,7
3	Perguruan Tinggi	6	10
TOTAL			100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hampir setengah responden berpendidikan SMA sejumlah 14 responmden (46,7%).

Tabel 3. Kadar Kolesterol Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

No	Kategori	Kadar kolesterol sebelum Penyuluhan		Kadar kolesterol setelah Penyuluhan	
		f	%	f	%
1	Normal	8	26,7	10	33,3
2	Agak tinggi	11	36,7	15	50
3	Tinggi	11	36,7	5	16,7

TOTAL	30	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan hasil kadar kolesterol sebelum penyuluhan hamper setengah responden mempunyai kadar agak tinggi, dan setelah diberi penyuluhan setengahnya mempunyai kadar kolesterol agak tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data ini hasil kadar kolesterol total pada lansia dengan hipertensi sebelum penyuluhan Kesehatan menunjukkan hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol agak tinggi sebanyak 11 responden (36,7%) dan hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol tinggi sebanyak 11 responden (36,7%). Hal ini menunjukkan kadar kolesterol lansia di Puskesmas Cukir lebih tinggi dari harga normal. Hal ini karena tingkat kolesterol yang tinggi diperoleh dalam hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya kemungkinan hipertensi lansia disebabkan karena tingkat kolesterol diatas rata-rata, kolesterol tinggi menyebabkan terjadinya tertumpuknya lemak di dinding pembuluh darah menjadikan kaku pada pembuluh darah dan pompa darah menjadi lebih sulit memompa. Kolesterol merupakan makanan yang mengandung banyak lemak sehingga menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah. Sumbatan di pembuluh darah bisa menyebabkan *lumen* (lubang) pembuluh darah menyempit serta elastisitas dinding berkurang, mengakibatkan tekanan darah meninggi (Solikin & Muradi, 2020). Kolesterol ialah komponen ataupun zat lemak yang sangat kompleks yang diperlukan tubuh layaknya zat gizi lainnya layaknya protein, karbohidrat mineral juga vitamin. Selain itu kolesterol mempunyai komponen alamiah yang didapat dari konsumsi daging hewani juga telur. Kolesterol ialah bagian daripada hewan, jadi jika memakan makanan tinggi lemak bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Permatasari *et al.*, 2022).

Hasil pengukuran kadar kolesterol lansia dengan hipertensi setelah penyuluhan Kesehatan diperoleh hasil setengah responden sejumlah 15 responden (50%) mempunyai kadar kolesterol agak tinggi, 5 responden (16,7%) mempunyai kadar kolesterol agak tinggi dan sejumlah 10 responden (33,3%) mempunyai kadar kolesterol normal. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kadar kolesterol lansia yang semakin membaik. Penyuluhan Kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatana kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan, dengan adanya pesan dapat memperoleh pengetahuan tetang kesehatan yang lebih baik, yang akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilakunya, penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (ouput) (Siti, 2017).

SIMPULAN

Kadar kolesterol pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Cukir Jombang sebelum penyuluhan hamper setengah responden dalam kategori agak tinggi, dan setelah diberi penyuluhan setengah responden mempunyai kadar kolesterol agak tinggi

SARAN

Diharapkan lansia dengan hipertensi, rutin minum obat hipertensi, menerapkan pola hidup sehat dengan banyak konsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi, berolahraga, minum cukup air.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kab. Jombang. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kabupaten Jombang. *1*(1), 1–270.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Jurnal Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, *1*(1),
- Kemenkes, R. (2018a). Kolesterol. *Jurnal Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, *1*(1), 1.
- Kemenkes, R. (2018b). *Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi* (p. 1).
- Kemenkes, R. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional* (p. 152).
- Kemenkes, R. (2022). *Menurunkan Kadar Kolesterol*. *Masyarakat*, *8*(1), 3–6.
- Permatasari, S., Samsuri, & Kendran. (2021). Peningkatan Kadar Kolesterol Darah Tikus Putih Yang Sudah Diberikan Pakan Imbuhan Ragi Tape. *Jurnal Indonesia Medicus Veterinus*, *10*(1), 3.
- Permatasari, Suriani, & Kurniawan. (2022). Hubungan Tekanan Darah Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Pasien penderita Hipertensi Pada Usia lebih dari 40 Tahun. *Jurnal Laboratorium Medika*, *6*(1), 1.

- Prameswari, Duanto, Budiman, & Ramadhan. (2023). Tinjauan Prevalensi Hipertensi Pada Kelurahan Tibubiu 2022. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4(2), 1–11.
- Prehanawan, Rasyidah, Mulyani, Ariyanti, Safitri, Maharani, Renatasari, Sarif, Sulistyani, & Fortuna. (2022). Waspada Kolesterol Tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 2(1), 2.
- Purnamasari, Rina Puspita., Indriastuti, Tahiruddin. (2020). Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Usia Sebelum Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(3), 1.
- Vidyanigsi, N., Yunus, M., & Andiana, O. (2019). Respon Kadar Kolesterol Total Pada Peserta Prolanis Setelah Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Universitas Negeri Malang*, 2(1), 2.
- Wardoyo. (2018). Perbandingan Efek Jalan Kaki Selama 45 Menit Dan Kerja Senam Aerobik LOW IMPACT Terhadap Penurunan Kadar Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Anggota PSTW Budhi Dharma Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Universitas Negeri Jakartasitas Negeri Jakarta*, 1(1), 8.
- Wati, & Saktiningsih. (2020). Gambaran Kadar Kolesterol Pada Wanita Lanjut Usia Yang Mengonsumsi Teh Hitam Di Panti Jompo Aisyiyah Kelurahan Sumber. *Journal Of Health Research*, 3
- Widiyono, Aryani, Herawati, Keperawatan, & Surakarta. (2021). Kondisi Lanjut Usia Yang Menderita Hiperkolesterolemia Pada Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia Desa Betengsari. *Jurnal Perawat Indonesia*. 5