

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 5, Nomor 4, July 2026, Halaman 61-65
Licenced By Cc By-Sa 4.0
E-Issn: [2986-7002](#)
Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21817733>

Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total dan Penyuluhan Cara Menurunkan Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Perum Puri Astapada Indah RW X, Dusun Tambak Beras, Desa Tambakrejo, Kecamatan Jombang

Sri Sayekti¹, Anthofani Farhan², Awaluddin Susanto³

^{1,2,3} Program Studi 3 Teknologi Laboratorium Medis Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Email : sayektirafa@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total pada lansia serta meningkatkan pengetahuan dan masyarakat mengenai cara menurunkan kadar kolesterol melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kadar kolesterol total menggunakan alat rapid test (metode POCT) serta pemberian penyuluhan secara langsung dengan media edukatif. Sasaran kegiatan adalah lansia usia ≥ 60 tahun yang berdomisili di Perum Puri Astapada Indah RW 10, Dusun Tambak Beras, Desa Tambakrejo, Kecamatan Jombang. Hasil pemeriksaan kolesterol total menunjukkan terdapat variasi kadar kolesterol pada 40 lansia, dengan hasil setengah responden sejumlah 20 orang (50 %) lansia berada pada kategori normal (<200 mg/dL), sebagian kecil sejumlah 10 responden (25 %) dalam kategori *borderline* (200–239 mg/dL), dan sebagian kecil sejumlah 10 responden (25%) memiliki kadar kolesterol tinggi (≥ 240 mg/dL). Lansia dengan kadar kolesterol tinggi umumnya memiliki faktor risiko seperti pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik. Hasil penyebaran kuesioner pengetahuan sebelum penyuluhan sebagian besar sejumlah 30 responden (75 %) mempunyai pengetahuan kurang, Sebagian kecil sejumlah 10 orang (25 %) mempunyai pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi seluruh responden sejumlah 40 responden (100 %) mempunyai pengetahuan baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengelolaan kolesterol, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga berperan sebagai upaya deteksi dini terhadap risiko penyakit kardiovaskular di masyarakat.

Kata kunci: kolesterol total, lansia, penyuluhan kesehatan, hiperkolesterolemia, pencegahan penyakit kardiovaskular

Abstract

This community service program aimed to determine the profile of total cholesterol levels among older adults and to improve their knowledge regarding strategies to reduce cholesterol levels through health education. The methods included measuring total cholesterol levels using a rapid test based on the Point-of-Care Testing (POCT) method and providing direct health education supported by educational media. The target participants were older adults aged 60 years and above residing in Puri Astapada Indah Housing Complex RW 10, Tambak Beras Hamlet, Tambakrejo Village, Jombang District. The results of total cholesterol examination showed variations in cholesterol levels among the 40 participants. Half of the respondents (20 individuals; 50%) had normal cholesterol levels (<200 mg/dL), while 10 respondents (25%) were classified as borderline high (200–239 mg/dL), and another 10 respondents (25%) had high cholesterol levels (≥ 240 mg/dL). Older adults with high cholesterol levels generally had risk factors such as unhealthy dietary habits and insufficient physical activity. The pre-education knowledge questionnaire revealed that the majority of respondents (30 individuals; 75%) had poor knowledge, while 10 respondents (25%) had moderate knowledge. Following the health education intervention, participants' knowledge improved significantly, with all 40 respondents (100%) demonstrating good knowledge. This community service activity had a positive impact on improving older adults' understanding of cholesterol management and is expected to encourage behavioral changes toward a healthier lifestyle. Furthermore, the program served as an early detection effort to identify the risk of cardiovascular disease within the community.

Keywords: total cholesterol, older adults, health education, hypercholesterolemia, cardiovascular disease prevention.

Article Info

Received date: 15 July 2026

Revised date: 20 July 2026

Accepted date: 28 July 2026

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia berdampak pada bertambahnya jumlah populasi lansia dari tahun ke tahun. Kondisi ini membawa konsekuensi meningkatnya masalah kesehatan, khususnya penyakit tidak menular (PTM). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hiperkolesterolemia, yaitu kondisi meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol merupakan komponen lemak yang sebenarnya dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hormon dan struktur sel, namun apabila kadarnya berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan.

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis dalam tubuh, termasuk penurunan fungsi metabolisme lemak. Hal ini menyebabkan tubuh lebih sulit mengontrol kadar kolesterol, sehingga berpotensi terjadi penumpukan lemak dalam pembuluh darah. Kondisi ini dapat memicu aterosklerosis yang merupakan faktor utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia.

Selain faktor usia, peningkatan kadar kolesterol pada lansia juga dipengaruhi oleh gaya hidup. Pola makan yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol, rendahnya konsumsi serat dari sayur dan buah, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok menjadi faktor risiko yang signifikan. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol juga memperburuk kondisi tersebut. Banyak lansia yang belum menyadari bahwa mereka memiliki kadar kolesterol tinggi karena kondisi ini sering tidak menimbulkan gejala yang jelas.

Deteksi dini melalui pemeriksaan kadar kolesterol sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Pemeriksaan kolesterol total merupakan salah satu metode sederhana yang dapat digunakan untuk menilai risiko penyakit kardiovaskular. Namun, kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin masih rendah, terutama di lingkungan komunitas.

Perum Puri Astapada Indah RW 10, Dusun Tambak Beras, Desa Tambakrejo, Kecamatan Jombang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut belum pernah melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin. Selain itu, masih terbatasnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan cara menurunkan kadar kolesterol menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian.

Upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemeriksaan kadar kolesterol total sebagai upaya deteksi dini, tetapi juga memberikan penyuluhan kesehatan mengenai cara menurunkan kadar kolesterol melalui perubahan gaya hidup. Edukasi yang diberikan meliputi pengaturan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mengontrol kadar kolesterol. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pencegahan penyakit kardiovaskular di masyarakat serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

METODE

1. Jenis Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan.

2. Sasaran

Lansia usia ≥ 60 tahun di Perum Puri Astapada Indah RW 10 sejumlah 40 orang

3. Tahapan Kegiatan

a. Persiapan

- Koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan
- Persiapan alat pemeriksaan kolesterol
- Penyusunan materi penyuluhan

b. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 11 April 2026 jam 07.00 WIB sampai jam 13.00 WIB meliputi :

1. Penyebaran kuesioner pengetahuan tentang kolesterol sebagai *pre test*
2. Pemeriksaan kadar kolesterol total menggunakan alat rapid test (POCT)
3. Penyuluhan kesehatan mengenai cara menurunkan kolesterol

4. Penyebaran kuesioner pengetahuan tentang kolesterol sebagai *post test*

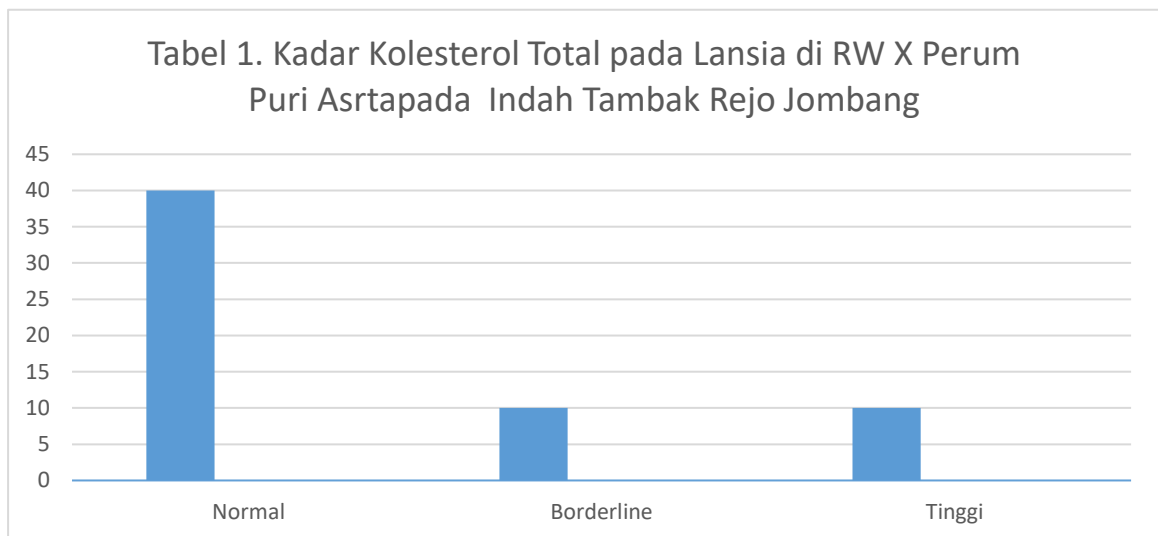
c. Evaluasi

- Analisis hasil pemeriksaan
- Evaluasi pengetahuan peserta melalui kuesioner dengan membandingkan antara hasil pre dan post

HASIL

Kegiatan diikuti oleh lansia di wilayah tersebut. Hasil pemeriksaan KadarKolesterol Total menunjukkan sebagai berikut sesuai tabel 1 :

Setengah lansia Lansia mempunyai kadar kolesterol normal (<200 mg/dL) sejumlah 20 orang (50 %). Sebagian kecil lansia sejumlah 10 orang (25%) berada dalam kategori borderline, dan Sebagian kecil lansia sejumlah 10 orang (25%) berada dalam kategori tinggi



Hasil pengetahuan tentang kolesterol

Hasil penyebaran kuesioner pengetahuan sebelum penyuluhan sebagian besar sejumlah 30 responden (75 %) mempunyai pengetahuan kurang, Sebagian kecil sejumlah 10 responden (25 %) mempunyai pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi sejumlah 40 responden (100 %) mempunyai pengetahuan baik.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa masih terdapat lansia dengan kadar kolesterol total di atas batas normal. Kondisi ini menggambarkan bahwa hiperkolesterolemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan pada kelompok lansia. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi metabolisme tubuh, termasuk metabolisme lipid. Penurunan aktivitas enzim yang berperan dalam pengolahan lemak menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Selain itu, terjadi perubahan komposisi tubuh berupa peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot yang turut memperburuk profil lipid pada lansia.

Hasil pemeriksaan juga menunjukkan adanya variasi kadar kolesterol pada peserta, mulai dari kategori normal, borderline, hingga tinggi. Lansia dengan kadar kolesterol tinggi umumnya memiliki faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh (misalnya gorengan, santan, dan makanan cepat saji), kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan sedentary lifestyle. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik merupakan determinan utama peningkatan kadar kolesterol total.

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) atau kolesterol baik, serta menurunkan Low Density Lipoprotein (LDL) atau kolesterol jahat. Lansia yang jarang berolahraga cenderung memiliki metabolisme lemak yang lebih lambat, sehingga terjadi penumpukan kolesterol dalam darah. Oleh karena itu, anjuran untuk

melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti jalan kaki, senam lansia, atau aktivitas rumah tangga menjadi sangat penting.

Selain faktor gaya hidup, aspek pengetahuan juga berperan besar dalam pengendalian kadar kolesterol. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar lansia belum memahami secara optimal tentang bahaya kolesterol tinggi dan cara pencegahannya. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Penyuluhan yang diberikan dalam kegiatan ini menekankan pada perubahan perilaku hidup sehat sebagai upaya menurunkan kadar kolesterol. Beberapa langkah yang dianjurkan meliputi pengurangan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans, peningkatan konsumsi serat dari sayur dan buah, serta pemilihan metode pengolahan makanan yang lebih sehat seperti direbus atau dikukus.

Hasil pengukuran pengetahuan tentang pencegahan peningkatan kadar kolesterol memberikan hasil sebelum penyuluhan sebagian besar 30 lansia (75 %) mempunyai pengetahuan kurang, Sebagian kecil 10 lansia (25 %) mempunyai pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 100 % mempunyai pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan penyuluhan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan peningkatan kadar kolesterol total.

Selain itu, disampaikan pula pentingnya menjaga berat badan ideal, menghindari kebiasaan merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Dari aspek promotif dan preventif, kegiatan ini memiliki peran yang sangat penting dalam menekan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Deteksi dini melalui pemeriksaan kolesterol memungkinkan individu untuk mengetahui kondisi kesehatannya sejak awal, sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan. Tanpa pemeriksaan, banyak kasus hiperkolesterolemia tidak terdeteksi karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas (*silent disease*).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memperlihatkan adanya antusiasme yang tinggi dari peserta, yang menunjukkan bahwa kebutuhan akan layanan kesehatan di tingkat komunitas masih sangat besar. Pendekatan langsung kepada masyarakat melalui kegiatan seperti ini terbukti efektif dalam menjangkau kelompok lansia yang mungkin memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah cakupan peserta yang masih terbatas serta belum dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan kadar kolesterol setelah intervensi penyuluhan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa monitoring dan evaluasi secara berkala, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan keberlanjutan program.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemeriksaan kadar kolesterol yang disertai dengan penyuluhan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan sehingga dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Dampak Kegiatan

Kegiatan ini memberikan dampak positif, yaitu:

1. Lansia mengetahui status kadar kolesterolnya
2. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat
3. Bertambahnya pengetahuan tentang cara menurunkan kolesterol
4. Mendorong deteksi dini penyakit tidak menular

SIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kadar kolesterol total dan penyuluhan cara menurunkan kolesterol pada lansia di Perum Puri Astapada Indah RW 10 berjalan dengan baik. Ditemukan bahwa sebagian lansia memiliki kadar kolesterol tinggi. Penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat sebagai upaya menurunkan kadar kolesterol.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia.
World Health Organization. (2021). Cardiovascular Diseases.

Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2016). Textbook of Medical Physiology.
Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.
PERKI. (2019). Pedoman Pencegahan Penyakit Kardiovaskular.