

PENGGUNAAN OBAT KOLESTROL DAN PENGENDALIANNYA

**Khairunnisa¹, Yunilda Rosa^{2*}, Nur Ihsan Kamilah³, Alinda Tania⁴,
Mayaranti Wilsya⁵, Abu Rachman⁶**

^{1,2*,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah, Palembang
Email : akhoirunnisa976@gmail.com¹, yunildarosa2018@gmail.com^{2*},
lilynuri22@gmail.com³,alindatania14@gmail.com⁴, stwilsyamaya@gmail.com⁵,
aburachman13@gmail.com⁶

Abstrak

Kolesterol merupakan lemak yang berwarna kekuningan dan berbentuk seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh manusia terutama di dalam hati. Berdasarkan Kemenkes (2016), prevalensi penyakit kolesterol di Indonesia adalah 42%. Sedangkan untuk prevalensi penyakit kolesterol di Sumatera selatan ialah 24,5%. Menurut konsensus Pengelolaan kolesterol di Indonesia, penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama dalam penatalaksanaan kolesterol. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien kolesterol haruslah mendapat perhatian yang besar. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang yang diikuti oleh 26 orang yang berasal dari daerah sekitar dengan memberikan paparan materi dan melakukan pengecekan kadar kolesterol. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama. No. 432 Palembang mampu memahami penyebab kolesterol dan cara mengatasi kolesterol secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup serta penggunaan obat kolesterol yang rasional. Kesimpulan, peserta kegiatan penyuluhan mengetahui dan memahami tentang penggunaan obat terutama pada penanganan kolesterol. Saran, untuk kegiatan pengabdian selanjutnya baiknya melibatkan tenaga gizi untuk edukasi pola makan serta jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi para penderita penyakit kolesterol.

Kata Kunci : Kolesterol, Penyuluhan, prevalensi penyakit

Abstract

Cholesterol is a yellowish fat and shaped like wax produced by the human body, especially in the liver. Based on the Ministry of Health (2016), the prevalence of cholesterol disease in Indonesia is 42%. Meanwhile, the prevalence of cholesterol disease in South Sumatra is 24.5%. According to the consensus of cholesterol management in Indonesia, counseling and meal planning are the main pillars in cholesterol management. Therefore, meal planning and counseling to cholesterol patients should receive great attention. The counseling activity was carried out on Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang which was attended by 26 people from the surrounding area by providing material exposure and checking cholesterol levels. The results of the activity showed that the community on Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama. No. 432 Palembang is able to understand the causes of cholesterol and how to overcome cholesterol nonpharmacologically or lifestyle changes and rational use of cholesterol drugs. The conclusion that the participants of the counseling activity knew and understood about the use of drugs, especially in the handling of cholesterol. Suggestions for the next service activity are to involve

nutrition personnel for diet education and the type of food that is good for consumption by people with cholesterol disease.

Keywords : *Cholestrol, Counseling, disease prevalence*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, olahraga dan stres. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, hiperlipidemia, diabetes melitus (DM) dan lain-lain (Waspadji dkk, 2007).

Kolesterol merupakan lemak yang berwarna kekuningan dan berbentuk seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh manusia terutama di dalam hati. Bahan makanan yang mengandung kolesterol berasal dari organ binatang, terutama pada bagian otak, kuning telur dan jeroan, tetapi bahan makanan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan tidak mengandung kolesterol (Nilawati, 2008). Menurut WHO (2014) prevalensi hiperkolesterolemia di Amerika Serikat sekitar 48% dan Eropa berkisar 54%. Data American Heart Association (AHA) menyebutkan bahwa 31,9 juta dari 13,8% populasi dewasa berusia ≥ 20 tahun memiliki kadar kolesterol serum total ≥ 240 mg/Dl (GO et al., 2013). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) bahwa secara umum penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol yang abnormal. Pada perempuan lebih tinggi sekitar 39,6% dibandingkan laki-laki 30%. Prevalensi hiperkolesterolemia Indonesia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun.

Berdasarkan Kemenkes (2016), Prevalensi penyakit kolesterol di Indonesia adalah 42%. Sedangkan untuk prevalensi penyakit kolesterol di Sumatera Selatan ialah 24,5%. Menurut konsensus Pengelolaan kolesterol di Indonesia, penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama dalam penatalaksanaan kolesterol. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien kolesterol haruslah mendapat perhatian yang besar. Di Indonesia, penderita kolesterol bisa dibilang cukup tinggi yaitu mencapai 40% dengan persentase orang meninggal akibat penyakit ini mencapai 7,9%. Sehingga hal ini harus segera diatasi jika terlambat diatasi, dapat membahayakan kesehatan bahkan bisa menyebabkan kematian. Beberapa penyebab kolesterol tinggi yaitu konsumsi makanan dengan lemak jenuh yang tinggi (kuning telur, santan, mentega, dll), kurang olahraga, kebiasaan merokok, obesitas, mengonsumsi alkohol, serta pertambahan usia. Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma *et al.*, (2015) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol yakni semakin tinggi makanan berlemak semakin tinggi pula kadar kolesterol (Kusuma *et al.*, 2015). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Effendi (2013) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian diet tinggi serat (Effendi & Makhfudli, 2013).

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit Kolesterol, untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit kolesterol dan pengendalian dalam mengatasi kolesterol. Bentuk kegiatan

pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan penyakit kolesterol dan cara penggunaan obat serta pengendaliannya.

MASALAH

Beberapa penyebab kolesterol tinggi yaitu konsumsi makanan dengan lemak jenuh yang tinggi (kuning telur, santan, mentega, dll), kurang olahraga, kebiasaan merokok, obesitas, mengonsumsi alkohol, serta pertambahan usia. Oleh karena itu diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sekitar dengan melakukan penyuluhan cara penggunaan obat kolestrol dan pengendaliannya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dalam bentuk pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan metode ceramah tahun 2023.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah kelompok lansia di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yakni tahap survey lokasi, perizinan kegiatan, kegiatan inti pemberian penyuluhan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan pengecekan kolestrol, tanya jawab dan dokumentasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan sesi ceramah dan diskusi, pada sesi ini kegiatan berjalan lancar dengan peserta yang terdiri dari usia antara 27 hingga 70 tahun. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh masyarakat tersebut adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar, tamat sekolah menengah pertama dan juga tamat sekolah menengah atas dan hanya sebagian kecil yang tamat sarjana.

Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa, 26 Juli 2023 pada pukul 10.00 – 12.00 WIB di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 26 orang peserta dengan peserta laki-laki usia antara 34 s/d 67 tahun dan peserta perempuan dengan usia antar 27 s/d 70 tahun yang berasal dari sekitar daerah tersebut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin dan Usia

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-Laki	10	38,46
Perempuan	16	61,54
Usia		
20 – 40 Tahun	4	15,38
41 – 60 Tahun	13	50
>60 Tahun	9	34,62

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa peserta yang datang memeriksakan kesehatan mereka ke pengabdian masyarakat adalah perempuan dengan persentase sebesar 61,54% dan laki-laki 38,46%. Umumnya pemeriksaan untuk pengobatan gratis warga di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang di dominasi oleh peserta berumur >60 tahun 34,62% diikuti oleh usia 41-60 tahun 50% dan usia 20-40 tahun 15,38%.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan sesi pemaparan materi dengan memberikan penjelasan definisi umum obat serta klasifikasi obat. Melalui penjelasan tersebut diharapkan masyarakat mengetahui dampak penggunaan obat yang secara tidak rasional. Penjelasan kemudian dilanjutkan mengenai macam-macam sediaan obat dengan cara penggunaannya yang berbeda, bahkan perlu perhatian khusus agar tidak salah dalam menggunakannya. Sediaan obat yang dijelaskan diantaranya sediaan obat oral, inhalasi, topical, dan lain sebagainya. Penggunaan obat yang salah sering terjadi di Masyarakat dikarenakan informasi yang kurang lengkap yang disampaikan oleh petugas kesehatan saat memberikan obat.

Setelah penyuluhan ini dilakukan, penyuluh berharap, peserta penyuluhan dapat membagikan pengetahuan dan wawasan yang di peroleh mengenai penggunaan obat dan pengendaliannya terutama pada obat kolestrol kepada keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tahap akhir dari penyuluhan ini adalah ucapan terimakasih dari tim pelaksana pengabdian masyarakat dan Masyarakat yang sangat antusias akan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Pada tahap demonstrasi pengecekan kadar kolesterol darah dengan menggunakan alat cek kolesterol merk *easy touch*, dengan cara mengecek sebagian kolesterol darah beberapa peserta sebagai sampel dalam demonstrasi ini. Hasil yang diharapkan dari penyuluhan ini adalah agar peserta terampil mengontrol kadar kolesterol darahnya sendiri menggunakan alat cek kolesterol akibatnya dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di mulai dari pola hidup diri sendiri. Dengan diketahuinya kadar kolestrol, maka peserta dapat menjaga pola makanan dan melakukan pola hidup sehat untuk menormalkan kadar kolestrol.

Tahap evaluasi yaitu sesi tanya jawab dengan para peserta penyuluhan terkait materi yang di sampaikan. Terlihat antusias peserta dalam kegiatan penyuluhan ini, banyak muncul pertanyaan yang diberikan kepada penyaji dan peserta juga antusias untuk menjawab pertanyaan dari penyaji.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat, dapat diambil kesimpulan bahwa peserta kegiatan penyuluhan mengetahui dan memahami tentang penggunaan obat terutama pada penanganan kolestrol. Dari hasil pengabdian masyarakat ini disarankan untuk melakukan pengabdian selanjutnya melibatkan tenaga gizi untuk edukasi pola makan serta jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi para penderita penyakit kolesterol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada : Ketua STIK Siti Khadijah

Palembang sebagai pemberi dukungan secara materi, dan administrative pada kegiatan ini, masyarakat di Jl. Veteran Lrg. RRi Pertama No. 432 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, F., & Makhfudli. (2013). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Go, A. S., Mozaffarian, D., Roger, V. L., Benjamin, E. J., Berry, J. D., Borden, W. B., ... Turner, M. B. (2013). Heart disease and stroke statistics-2013 update: A Report from the American
- Kusuma, I. M., Haffidudin, M., & Prabowo, A. (2015). Hubungan Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol pada Lansia di Jebres Surakarta. *Jurnal Keperawatan Akademika Keperawatan Tujuh Belas Karanganyar*, 2(26), 221–276. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Jakarta. Retrieved from [http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2013.pdf](http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf)
- Kemenkes. 2016, Penyakit Tidak Menular. *Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2*, hal 1.
- Wiryanto, W., Nasution, E. S., Dalimunthe, A., & Rohani, A. S. (2021). Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah serta Kolesterol pada Masyarakat Kelurahan Jati Karya, Binjai sebagai Upaya Preventif Penyakit Komorbid Covid-19. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 3, 457– 463.
- World Health Organization. (2014). Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=HbQXDAAAQBAJ>