

**DETEKSI DINI SERTA EDUKASI HIPERKOLESTEROLEMIA
BERDASARKAN POLA KONSUMSI MAKANAN YANG SEHAT
PADA LANSIA DI KAMPUNG TALANG JAWA GANDUS
PALEMBANG**

Yesi Arisandi¹, Helsy Desvitasari²

¹Program Studi DIII Keperawatan. STIK Siti Khadijah, Palembang, Indonesia.

¹Program Studi Ilmu Keperawatan. STIK Siti Khadijah, Palembang, Indonesia.

Email : yesialya99@gmail.com¹, desvitasarihelsy@gmail.com²

Abstrak

Proses penuaan merupakan suatu bagian dari kehidupan manusia dengan berbagai tanda dimana organ-organ tubuhnya akan mengalami penurunan kemampuan kerja untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia cenderung mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, tinggi garam, lemak yang berlebihan. Sehingga banyak lansia yang mengalami banyak masalah kesehatan seperti hipertensi, gula darah yang tinggi, osteoporosis, dan stroke, kekurangan gizi, kekurangan energi kronik, obesitas dan diabetes melitus. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat : Mengetahui kadar kolesterol pada lansia dan upaya mengubah perilaku lansia dengan pola hidup sehat. Metode yang digunakan skrining kadar kolesterol pada lansia dan melakukan penyuluhan kesehatan yaitu pencegahan kolesterol dengan upaya pola hidup sehat pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di di RT.04 Kampung Talang Jawa Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. Hasil : Dari jumlah sampel :45 lansia yang mengalami kolesterol tinggi berjumlah 30 lansia, Pengetahuan baik 75% dan kurang baik 25%. Kesimpulan: Dengan adanya deteksi dini dan penyuluhan kesehatan di Wilayah Kelurahan Pulokerto dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku lansia dengan pola hidup sehat.

Kata Kunci : Lansia,Kolesterol, Deteksi dini

Abstract

The aging process is a part of human life with various signs where the body's organs will experience a decrease in their ability to work to adapt to environmental stress. Elderly people tend to consume foods that contain lots of sugar, high salt and excessive fat. So many elderly people experience many health problems such as hypertension, high blood sugar, osteoporosis and stroke, malnutrition, chronic energy deficiency, obesity and diabetes mellitus. Purpose of community service activities: To determine cholesterol levels in the elderly and efforts to change the behavior of the elderly with a healthy lifestyle. The method used is to screen cholesterol levels in the elderly and provide health education, namely preventing cholesterol by trying to live a healthy lifestyle in the elderly. Community service activities are carried out at RT.04 Kampung Talang Jawa, Pulokerto Village, Gandus Palembang District. Results: From the total sample: 45 elderly people with high cholesterol, 30 elderly people, 75% good knowledge and 25% poor knowledge. Conclusion: With early detection and health education in the Pulokerto Subdistrict area, knowledge can be increased and the behavior of elderly people changed to a healthy lifestyle.

Keywords: Elderly, Cholesterol, Early detection

PENDAHULUAN

Hiperkolesterol adalah suatu kondisi jumlah kolesterol di dalam darah melebihi batas normal. Kolesterol merupakan unsur penting dalam tubuh yang di perlukan untuk mengatur proses kimiawi di dalam tubuh. Proporsi produk Indonesia dengan kadar kolesterol total di atas normal lebih tinggi pada perempuan (39,6%) dibandingkan pada laki-laki (30,0%) dan di daerah perkotaan lebih tinggi dari pada daerah pedesaan. Indonesia dikenal akan kekayaan alamnya yang luar biasanya sehingga negara Indonesia menduduki nomor dua dengan tanaman tradisional terbanyak setelah Berazilia. Hiperkolesterol dapat terjadi karena faktor genetik serta gaya hidup (*Life style*) yang tidak sehat, mulai dari pola makan yang tidak seimbang sampai kurangnya aktivitas olahraga.

Kolesterol atau kadar lemak dalam darah umumnya berasal dari menu makanan yang dikonsumsi. Semakin banyak konsumsi makanan berlemak, maka akan semakin besar peluangnya untuk menaikkan kadar kolesterol.(Utami,2021). Timbunan lemak di dalam lapisan pembuluh darah (plak kolesterol) membuat saluran pembuluh darah menjadi sempit sehingga aliran darah kurang lancar. Plak kolesterol pada dinding pembuluh darah bersifat rapuh dan mudah pecah, meninggalkan "luka" pada dinding pembuluh darah yang dapat mengaktifkan pembekuan darah. Karena pembuluh darah sudah mengalami penyempitan dan pengerasan oleh plak kolesterol, maka bekuan darah ini mudah menyumbat pembuluh darah secara total (Utami, 2021). Kolesterol dalam jumlah tinggi menyebabkan terjadinya aterosklerosis yang akhirnya akan berdampak pada penyakit jantung coroner (Susanti, 2020). Kolesterol normal: < 200 mg /dl (Utami,2021).

Tanda dan gejala kolesterol meningkat: Tangan dan kaki terasa pegal, Sering kesemutan Penyumbatan pembuluh darah disekitarnya jantung dapat menyebabkan rasa nyeri seperti tertusuk, Dada kiri terasa nyeri, Pegal dibagian tengkuk dan pundak, Kepala pusing Pusing di bagian belakang kepala (Syarif,2015).

Penyakit terbanyak pada lansia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lansia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7 % pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65–74 tahun, dan 22 % pada usia 75 tahun ke atas.

Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Oleh karena itu, sejalan dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia maka sejak sekarang kita sudah harus mempersiapkan dan merencanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan bagi kelompok lansia. (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara pada lansia di jumpai masalah dalam mengonsumsi makanan sehat pada lansia, maka penulis tertarik untuk melakukan Kegiatan pengabdian masyarakat tentang deteksi dini kadar kolesterol dan

Edukasi kesehatan tentang Upaya Pencegahan Peningkatan Kadar Kolesterol dengan Pola Konsumsi Makanan yang sehat pada Lansia di RT.04 Kampung Talang Jawa Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang.

MASALAH

Rendahnya tingkat pendidikan dan pendapatan mempengaruhi gaya hidup lansia dalam hal mendapatkan pelayanan kesehatan. Perawatan kesehatan yang tidak memadai menyebabkan harapan hidup lansia yang lebih pendek dan mempengaruhi gaya hidup lansia yang kurang sehat, tidak aktif, cenderung mengkonsumsi makanan dengan kandungan nutrisi yang kurang tepat. Berdasarkan masalah tersebut maka penulis akan melakukan solusi yaitu pengecekan jumlah kadar kolesterol darah pada lansia dan melakukan penyuluhan kesehatan tentang upaya pola hidup sehat pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

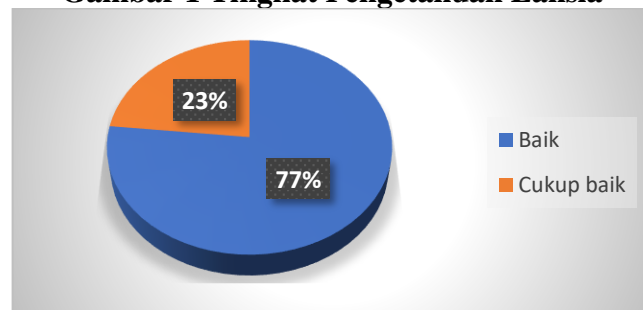
Pada bagian metode diuraikan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, tantangan, atau persoalan. Dalam hal ini dapat digunakan satu jenis metode atau kombinasi beberapa jenis metode. Adapun beberapa contoh metode dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Melakukan pengecekan jumlah kadar kolesterol pada lansia di RT.04 Kelurahan Pulokerto Desa Talang Jawa Kecamatan Gandus Palembang.
- b. Melakukan kerja sama dengan perangkat desa seperti pihak RT, Kelurahan, pihak puskesmas dalam pengambilan data lansia.
- c. Melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang Pola hidup sehat pada Lansia dalam upaya mengubah Prilaku lansia dan menurunkan angka kejadian penyakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember di RT 04 Desa Talang Jawa Kel. Pulokerto Gandus. Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut :

Gambar 1 Tingkat Pengetahuan Lansia



Gambar 1 di atas menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi diperoleh informasi pengetahuan baik 75% dan kurang baik 25%. Dari hasil pemeriksaan kolesterol terhadap lansia yang berjumlah 45 lansia yang mengalami kolesterol tinggi berjumlah 30 lansia.

Pengetahuan atau (knowledge) adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan

indra penglihatan (Notoatmodjo, 2020). Pengetahuan merupakan hal yang sering dikaitkan dengan *self efficacy*. (Bandura, 1997) mengatakan self-efficacy merupakan penilaian keyakinan diri tentang seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan berhubungan dengan situasi yang prospektif. Dengan demikian, self- efficacy berhubungan dengan rasa percaya diri atau keyakinan diri serta memiliki kemampuan melakukan tindakan sesuai dengan yang diharapkan.

Meningkatnya tingkat pendidikan akan meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat dan memperhatikan gaya hidup dan pola makan. Pada individu yang pendidikan rendah mempunyai risiko kurang memperhatikan gaya hidup dan pola makan serta apa yang harus dilakukan dalam mencegah hiperkolesterolemia (Notoadmodjo, 2011).

Hasil penelitian Ramadhan, 2019 menunjukkan hasil yang semakin banyak asupan makanan berserat yang dikonsumsi seseorang, maka kadar kolesterol totalnya akan semakin rendah.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, teori terkait dan hasil pengabdian terkait, penulis berasumsi bahwa melalui deteksi dini kadar kolesterol serta penerapan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya penyakit yang di sebabkan oleh hiperlipidemia salah satunya penyakit jantung coroner.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian yaitu diketahuinya jumlah lansia yang mengalami kolesterol tinggi. Serta pengetahuan lansia tentang terhadap masalah kolesterol, bahaya kolesterol dan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Musdalifa Nur Rahma, Wicaksono Satrio, dan Tien. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Staf Dan Guru SMA Negeri 1 Kendari. Universitas Halu Oleo.
- Kementrian Kesehatan. 2014. Situasi Dan Analisis Lanjut Usia. Pusat Data Dan Informasi: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2011. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhan Variansa Sava. 2019. Hubungan Lingkar Perut Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total. Universitas Muhammadiyah : Surakarta.
- Susanti, G. 2020. *Aktivitas Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera) Terhadap Kadar Kolesterol Tikus Jantan Sprague Dawley*. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10 (01), 08-13. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.301>
- Syarief, Evi. 2015. Ahli Atasi Koleterol, Hipertensi, Diabetes. Pt Trubus Swadaya: Depok.
- Utama, R.D dan Indasah. 2021. *Kolesterol Dan Penanganannya*. Jawa Timur : Strada Press.

