

Penyuluhan Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol dalam Tubuh

Heni Nur Kusumawati¹, Imrok Atus Sholihah^{1*}

¹Jurusan Akupunktur, Politeknik Kementerian Kesehatan Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
heninurkusumawati@yahoo.com, imrokatussholihah6@gmail.com*

*Corresponding Author

Submit: 30 Oktober 2022; revisi: 29 Desember 2022, diterima: 29 Desember 2022

ABSTRAK

Tingginya kadar kolesterol di dalam darah atau yang disebut Hiperkolesterolemia merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular. Pola makan berhubungan signifikan dengan kadar kolesterol yakni semakin tinggi makanan berlemak semakin tinggi pula kadar kolesterol. Masyarakat di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo membutuhkan penyuluhan kesehatan tentang pola makan terhadap kadar kolesterol dan pencegahan tidak terjadi komplikasi lanjutan dari kadar kolesterol yang tinggi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah kepada masyarakat, penyuluhan pola makan terhadap kadar kolesterol dalam tubuh, monitoring dan evaluasi dengan follow up pemeriksaan kadar kolesterol setelah satu minggu. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pertama dibandingkan dengan hasil pemeriksaan terbaru. Hasil pengabdian ini adalah adanya penurunan rata-rata kadar kolesterol dalam darah yaitu 34,75 mg/dL setelah satu minggu dilakukan penyuluhan kesehatan dan penerapan pola makan sehat sehari-hari. Masyarakat dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen pola makan sehat sebanyak 80%. Penerapan pola makan sehat sehari-hari dapat menurunkan kadar kolesterol. Kegiatan ini membantu masyarakat memahami dan memperbaiki pola makan sehari-hari sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol serta pencegahan terjadinya komplikasi penyakit dari kadar kolesterol yang tinggi

Kata kunci: Pola makan, penyuluhan kesehatan, kadar kolesterol.

ABSTRACT

High levels of cholesterol in the blood or what is called hypercholesterolemia is a serious problem because it is a risk factor for various non-communicable diseases. Diet has a significant relationship with cholesterol levels, that is, the higher the fatty food, the higher the cholesterol level. The people in Nguter RT 02 RW 04, Nguter Village, Nguter District, Sukoharjo Regency need health education about diet on cholesterol levels and prevention of further complications from high cholesterol levels. This activity is carried out by checking blood cholesterol levels to the public, counseling on diet on cholesterol levels in the body, monitoring and evaluating with follow-up cholesterol level examinations after one week. The results of the first cholesterol level examination were compared with the results of the most recent examination. The result of this service is that there is an average reduction in blood cholesterol levels, namely 34.75 mg/dL after one week of health counseling and the application of a healthy diet every day. The community and health cadres experienced an increase in knowledge about healthy eating management by 80%. Applying a healthy diet every day can lower cholesterol levels. This activity helps people understand and improve their daily diet so that they can lower cholesterol levels and prevent complications from high cholesterol levels

Keywords: Diet, health counseling, cholesterol levels



Copyright © 2022 The Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN Tingginya kadar kolesterol di dalam darah atau yang disebut Hiperkolesterolemia merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular (Yoeantafara & Martini, 2017). Kadar kolesterol orang total orang dewasa dinyatakan tinggi apabila mencapai nilai 240 mg/dl atau lebih (Mumpuni & Wulandari, 2011). Pola hidup yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat contohnya makanan siap saji (junk food), jarang nya aktivitas fisik dan olahraga bagi ibu-ibu dan juga lansia berdampak terhadap kondisi kesehatan. Salah satu dampak tersebut adalah tingginya kadar kolesterol dalam tubuh, yang dapat menjadi pemicu timbulnya berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, gangguan jantung (penyakit jantung coroner) hingga stroke (Al Rahmad, 2018).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), tercatat 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian di usia relatif muda. Prevalensi kadar kolesterol total penduduk pada pekerja PNS/ TNI/ Polri/ BUMN/ BUMD sebesar 13,4% dan yang tidak bekerja sebesar 9,4 % (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Di Indonesia, prevalensi hiperkolesterolemia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-56 tahun (Aurora et al., 2012).

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).

Berdasarkan uraian tersebut, maka masyarakat di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo membutuhkan pendidikan kesehatan tentang pola makan terhadap kadar kolesterol dan pencegahan tidak terjadi komplikasi lanjutan dari kadar kolesterol yang tinggi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan pola makan sehat.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat (40 orang) dan kader kesehatan (5 orang) di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan April 2021. Kegiatan pengabmas ini dilakukan menjadi beberapa tahap. Tahapan pertama adalah pemeriksaan kadar kolesterol yakni dilakukan pemeriksaan pada semua peserta yang hadir saat penyuluhan dan bersedia untuk dilakukan pemeriksaan, maka kami melakukan pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah dengan alat pemeriksaan digital auto check yang dilakukan oleh dosen akupunktur yang telah kami siapkan dan melakukan pencatatan hasil dan penjelasan hasil pemeriksaan tersebut kepada yang bersangkutan.

Tahap kedua kegiatan pengabmas ini adalah penyuluhan “pengaruh pola makan terhadap kadar kolesterol dalam tubuh” dan memberikan kesempatan pada peserta untuk tanya jawab. Selanjutnya dilakukan tahap ketiga pengabmas yaitu setelah satu minggu monitoring dan evaluasi dengan melakukan follow up pemeriksaan kadar kolesterol dan membandingkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol sebelumnya dengan hasil pemeriksaan terbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan diberikan kepada warga dan kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan memberdayakan kemampuan warga dan kader kesehatan tentang pola makan sehat dengan kadar kolesterol dan penatalaksanaan/pencegahan terjadinya penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kolesterol tinggi. Kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Warga masyarakat dan kader kesehatan sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, warga dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan penatalaksanaan hipertensi serta pencegahannya, hal tersebut dibuktikan dengan 8 orang (80%) peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dari 10 soal pertanyaan yang diberikan.

Pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah yang dilakukan kepada masyarakat sebanyak 40 orang. Pemeriksaan kadar kolesterol dilakukan dua kali pada sebelum dan satu minggu setelah penyuluhan kesehatan "pola makan terhadap kadar kolesterol dalam tubuh". Hasil pemeriksaan kadar kolesterol sebelum penyuluhan kesehatan didapatkan mayoritas masyarakat memiliki kadar kolesterol tinggi (Hiperkolesterolemia) sebanyak 31 orang (77,50%) (Tabel 1).

Tabel 1 Kadar kolesterol masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

Kadar Kolesterol	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Normal (<200 mg/dL)	4	10,00	9	22,50
Sedang (200-239 mg/dL)	5	12,50	21	52,50
Tinggi (\geq 240 mg/dL)	31	77,50	10	25,00
Total	40	100	40	100

Tabel 2 Rata-rata kadar kolesterol masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

Kadar Kolesterol	N	Mean	Min.	Maks.
Sebelum	40	257,90	186	315
Sesudah	40	223,15	153	289
Penurunan	40	34,75	10	58

Perbandingan kadar kolesterol sebelum dan satu minggu sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu mayoritas kadar kolesterol masyarakat yang tinggi (\geq 240 mg/dL) mengalami penurunan menjadi kadar kolesterol sedang (200-239 mg/dL). Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada masyarakat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan monitoring evaluasi pola makan sehat didapatkan bahwa ada penurunan kadar kolesterol dengan nilai rata-rata 34,75 mg/dL (Tabel 2).



Gambar Kegiatan Pengabnas pemeriksaan kadar kolesterol

Menurut Iman (2004) peningkatan kadar kolesterol darah total dapat dipengaruhi dengan adanya obesitas sentral, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol darah seperti asupan tinggi kolesterol, merokok dan kurangnya aktivitas olahraga (Listiyana et al., 2013). Penyakit yang disebabkan tingginya kadar kolesterol diantaranya aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah), penyakit jantung koroner, stroke, dan tekanan darah tinggi. Kadar kolesterol total darah sebaiknya adalah < 200 mg/dl, bila ≥ 200 mg/dl berarti risiko untuk terjadinya penyakit jantung meningkat (Widhiyastuti et al., 2020).

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa masyarakat yang mengalami Hiperkolesterolemia (kadar kolesterol tinggi) menjelaskan bahwa sehari-hari mereka mengkonsumsi makanan yang selalu digoreng. Hal ini sesuai dengan penjelasan Dhanti (2019) bahwa konsumsi lemak, makanan asin atau manis atau minuman beralkohol secara berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, mengeraskan pembuluh darah, dan mengakibatkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner. Tingginya kadar kolesterol dalam darah dapat disebabkan oleh faktor makanan yang dikonsumsi. Salah satu makanan jajanan yang paling digemari masyarakat adalah gorengan. Berdasarkan data Susenas Tahun 2012, konsumsi minyak goreng perkapita pada tahun 2011 sebesar 8,24 liter/kapita/tahun dan meningkat menjadi 9,33 liter/kapita/tahun pada tahun 2012 (Dhanti & Sulistiyowati, 2019).

Peningkatan kadar kolesterol dapat dikendalikan dengan melakukan skrining kesehatan, yakni pemeriksaan kadar kolesterol darah serta edukasi yang dapat dilakukan secara berkala agar kadar kolesterol dalam darah dapat terkontrol sehingga dapat meminimalisir angka kejadian penyakit sistemik (Penyakit Jantung Koroner) di Indonesia (Haiti et al., 2019). Jika kadar kolesterol darah tidak dijaga melalui pola hidup yang sehat dan mengatur pola makan yang baik maka akan terjadi peningkatan kadar kolesterol darah yang disebut hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia merupakan suatu keadaan dimana kadar kolesterol tinggi dalam darah. Keadaan ini bukanlah suatu penyakit tetapi gangguan metabolik yang bisa menyumbang dalam terjadinya berbagai penyakit terutama penyakit kardiovaskuler (Listiyana et al., 2013). Seseorang memiliki risiko tingginya kadar kolesterol dalam darah apabila menerapkan pola makan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dan energi yang tinggi (Yoeantafara & Martini, 2017).

Pola konsumsi yang baik berpedoman pada pola gizi seimbang (Kemenkes RI, 2013). Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari baik kualitatif maupun kuantitatif. Frekuensi makan yang tidak memenuhi standar akan menyebabkan timbulnya berbagai

penyakit, misalnya penyakit gastritis yang menyerang saluran pencernaan (Shobach et al., 2019). Frekuensi makan yang berlebih akan menyebabkan gizi lebih, yang akan berimbas pada obesitas (Anies, 2015). Porsi makan akan menentukan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, apabila porsi makan seseorang berlebihan, maka jumlah asupan kalori yang didapatkan juga tinggi yang akan menimbulkan gizi berlebihan dan munculnya berbagai masalah kesehatan. Porsi makan yang tepat akan mempengaruhi status kesehatan (Cendanawangi et al., 2016).

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pola makan sehat terhadap kadar kolesterol dapat membantu masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat sehari-hari. Perbandingan kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu mayoritas kadar kolesterol masyarakat yang tinggi (≥ 240 mg/dL) mengalami penurunan rata-rata 34,75 mg/dL menjadi kadar kolesterol sedang (200-239 mg/dL). Ketika seseorang mempunyai pola konsumsi yang baik, lebih kecil kemungkinan untuk seseorang terkena penyakit jantung dan degeneratif dibandingkan dengan mereka yang kurang atau tidak baik pola konsumsinya. Pola konsumsi yang baik dapat menurunkan kadar kolesterol sekitar 5-10%, bahkan lebih sehingga mengurangi risiko pembentukan plak pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan aterosklerosis. Mengurangi asupan lemak jenuh (menggantinya dengan lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda) dan makan lebih banyak buah, salad dan kedelai juga dapat membantu. Cara memasak seperti memanggang lebih baik daripada menggoreng (Lestari et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga dan kader kesehatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang penatalaksanaan pola makan sehat sebesar 80%. Masyarakat dengan kadar kolesterol tinggi mengalami penurunan kadar kolesterol selama menjalani pola makan sehat. Rata-rata penurunan kadar kolesterol pada masyarakat yaitu 34,75 mg/dL.

Saran yang perlu dilakukan yaitu tindak lanjut untuk memonitoring dan mengevaluasi hasil kegiatan yang sudah dilakukan supaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dapat dipertahankan. Pola makan sehat dapat dijadikan tindakan yang tepat untuk membantu mengontrol dan menurunkan kadar kolesterol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemkenkes Surakarta, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Surakarta, Ketua Jurusan akupunktur, serta semua rekan yang telah mendukung dan membantu dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Al Rahmad, A. H. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan, 9*(2), 241. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.947>
- Anies. (2015). *Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner: Solusi Pencegahan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Aurora, R. G., Sinambela, A., & Noviyanti, C. H. (2012). Peran konseling berkelanjutan pada

- penanganan pasien hiperdislipidemia. *J Indonesia Med Association, 62(5)*, 197–204.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Cendanawangi, D. N., Tjaronosari, T., & Palupi, I. R. (2016). Ketepatan porsi berhubungan dengan asupan makan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(1), 8–18. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(1\).8-18](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(1).8-18)
- Dhanti, K. R., & Sulistiyowati, R. (2019). Pengendalian kadar kolesterol sebagai upaya penekanan penyakit jantung koroner pada anggota Aisyiyah Desa Kebanggaan Kec Sumbang. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP 2019, 1*, 206–209. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/39>
- Effendi, F., & Makhfudli. (2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Haiti, M., Romlah, & Tominik, V. I. (2019). Health Education dan Deteksi Dini Hyperkolesterol pada Ibu-ibu Lingkungan Maria Ratu Rosario Sukajaya Palembang. *Khidmah Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2)*, 155–164.
- Kemendes RI. (2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- 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>
- Lestari, R. P. I., Harna, & Novianti, A. (2020). Hubungan Pola Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Serat dengan Kadar Kolesterol Total Pasien Poliklinik Jantung. *Jurnal Gizi Dan Kuliner, 1(1)*, 39–46. <https://doi.org/10.2307/3615019>
- Listiyana, A. D., Mardiana, M., & Prameswari, G. N. (2013). Obesitas sentral dan kadar kolesterol darah total. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1)*, 37–43.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: ANDI.
- Shobach, N., Khafid, M., & Amin, N. (2019). Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport and Nutrition Journal, 1(2)*, 58–62.
- Widhiyastuti, E., Putri, M. L. A., Larasati, M., Wibowo, R. M., Nuriyah, S., & Harningsih, T. (2020). Penyuluhan JUMAT KIROAH (Jus Tomat Kendalikan Kadar Kolesterol Darah) Pada Kader PKK Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono. *Jurnal Kesehatan Unimus, 3*, 468–472. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/760/769>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 13(4)*, 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>