

Edukasi dan Pemeriksaan Kolesterol Di Market Day STP Khoiru Ummah Kendari
Sulawesi Tenggara

Erick Erianto Arif¹, Sapril Kartini¹

¹Program Studi D-IV Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Mandala
Waluya

Penulis Korespondensi: Erick Erianto Arif

Afiliasi: Universitas Mandala Waluya

E-mail: ariferickerianto@gmail.com

No. Hp: 085214902659

ABSTRAK

Kolesterol merupakan golongan lipid yang tak terhidrolisis dan steroid alkohol utama dalam jaringan tubuh manusia. Ada dua kolesterol yang diproduksi oleh tubuh, di antaranya LDL (*Low Density Lipoprotein*). Efek samping yang terjadi akibat hiperkolesterolemia di antaranya hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, dan penyakit kardiovaskular lainnya. Terdapat 4 peserta memiliki kadar kolesterol abnormal dan 14 peserta memiliki kadar kolesterol normal. Sosialisasi kepada warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari memberikan dampak positif dalam mengedukasi masyarakat dalam hal menjaga pola makan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh. Faktor-faktor seperti pola makan dan gaya hidup juga dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh.

Kata kunci: *Edukasi; kolesterol*

ABSTRACT

Cholesterol is a group of non-hydrolyzed lipids and the main steroid alcohol in human body tissues. There are two cholesterol produced by the body, namely LDL (*Low Density Lipoprotein*). Side effects that occur due to hypercholesterolemia include hypertension, blood vessel blockages, and other cardiovascular diseases. There were 4 participants who had abnormal cholesterol levels and 14 participants who had normal cholesterol levels. Socialization to residents at the STP Khoiru Ummah Kendari Market Day had a positive impact in educating the public in terms of maintaining a diet that can increase cholesterol levels by reducing the intake of foods high in saturated fat. Factors such as diet and lifestyle can also affect cholesterol levels in the body.

Keyword: *Education; Cholesterol*

PENDAHULUAN

Market Day STP Khoiru Ummah Kendari merupakan kegiatan pasar yang diadakan secara rutin di salah satu sekolah di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Dalam kegiatan tersebut diiringi dengan edukasi dan pemeriksaan kolesterol kepada masyarakat. Kolesterol merupakan zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama dalam pembentukan dinding sel, sintesis hormon, sintesis vitamin, dan sebagai sumber energi. Konsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak sehingga banyak masyarakat mengalami kondisi hiperkolesterolemia. Pada kondisi hiperkolesterolemia menyebabkan timbulnya kasus-kasus penyakit seperti penyakit kardiovaskuler dan metabolik misalnya pada penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, obesitas, sindrom metabolik dan bahkan dalam jangka waktu yang panjang bisa menyebabkan kematian (Hidayat dkk, 2019).

Edukasi merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan penyakit kolesterol. Dengan adanya edukasi mengenai pola makan sehat, gaya hidup yang seimbang, serta pentingnya olahraga teratur, diharapkan masyarakat dapat lebih peka terhadap pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam tubuh. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk mengambil langkah-langkah preventif guna mengurangi risiko terkena penyakit kolesterol. Dengan melakukan pemeriksaan secara berkala, seseorang dapat mengetahui apakah kadar kolesterol dalam tubuhnya sudah melebihi batas normal atau belum. Hal ini penting untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh dan segera mengambil tindakan yang diperlukan jika ditemukan adanya peningkatan kadar kolesterol.

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan edukasi dan pemeriksaan kolesterol di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari merupakan langkah positif dalam membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, diharapkan upaya ini dapat terus dikembangkan dan memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat Kendari, Sulawesi Tenggara.

PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN

Kolesterol merupakan golongan lipid yang tak terhidrolisis dan steroid alkohol utama dalam jaringan tubuh manusia. Ada dua kolesterol yang diproduksi oleh tubuh di antaranya LDL (*Low Density Lipoprotein*). LDL dikategorikan sebagai kolesterol jahat yang dapat menyebabkan penyumbatan pada dinding pembuluh darah arteri koroner (Morika et al., 2020). Kadar kolesterol berisiko tinggi bernilai > 240 mg/dl (Sinulingga, 2020). Efek samping yang terjadi akibat hiperkolesterolemia di antaranya hipertensi, penyumbatan

pembuluh darah, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Gidding & Allen, 2019; Lestari et al., 2020).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu dilakukan deteksi dini kadar kolesterol pada warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan warga terhadap kadar kolesterol yang meningkat dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan serta cara penanggulangan peningkatan kadar kolesterol tersebut.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan di masyarakat maka beberapa solusi dalam bentuk pemberian edukasi dengan menjaga pola makan dan nutrisi yang sehat, supaya terhindar dari resiko kolesterol. Dengan kegiatan tersebut diharapkan mampu untuk menekan angka penurunan penyakit kolesterol pada masyarakat.

METODE

Proses pengabdian yang dilakukan terbagi menjadi:

1. Melakukan edukasi terkait pentingnya menjaga pola makan serta nutrisi makanan yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan penyuluhan berupa edukasi dan pemeriksaan kolesterol pada sebagian warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari.



Gambar 1. Pemeriksaan kolesterol pada warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari



Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan kolesterol

No.	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Kolesterol (mg/dl)	Keterangan
1.	AT	33	P	137	Normal
2.	SH	34	P	170	Normal
3.	HN	26	P	206	Abnormal
4.	ZK	31	L	230	Abnormal
5.	IK	27	P	188	Normal
6.	DS	30	P	156	Normal
7.	NN	42	L	180	Normal
8.	NW	40	P	148	Normal
9.	AL	43	P	168	Normal
10.	BF	42	P	182	Normal
11.	HG	67	L	137	Normal
12.	HJ	43	P	188	Normal
13.	KU	36	P	156	Normal
14.	YT	25	P	170	Normal
15.	IN	23	P	148	Normal
16.	YT	44	P	223	Abnormal
17.	RE	40	P	201	Abnormal
18.	AD	46	P	159	Normal

(Data Primer, 2025).

Hasil sosialisasi kepada warga masyarakat di *Market Day* STP Khoiru Ummah Kendari memberi dampak yang positif terkait menjaga pola makan khususnya kolesterol. Setelah dilakukan pemeriksaan kolesterol pada masyarakat sebanyak 18 orang yang berpartisipasi diperoleh hasil hiperkolesterolemia sebanyak 4 orang, dan kolesterol normal sebanyak 14 orang. Hiperkolesterolemia adalah suatu meningkatnya konsentrasi kolesterol dalam darah yang melebihi nilai normal (St. Paul et al., 2020). Hiperkolesterolemia dapat meningkatkan risiko terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), diabetes mellitus, gangguan tiroid, penyakit hepar dan penyakit ginjal (Lenzu et al., 2022).

Faktor resiko terjadinya hiperkolesterolemia adalah

A. Makanan Pola

makan yang tidak teratur seperti mengonsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh setiap hari dan tidak mengonsumsi buah maupun sayur dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Peningkatan kadar kolesterol dapat dikurangi dengan mengonsumsi jenis makanan seperti serat, karena dapat menghambat



penyerapan kolesterol dan membantu pengeluaran kolesterol dalam tubuh (Bintanah, 2020)

B. Aktivitas fisik

Gaya hidup saat ini sudah mengarah pada kurangnya melakukan aktivitas fisik seperti malas untuk berjalan kaki dan malas untuk berolahraga. Dengan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar LDL dan menurunkan kadar HDL. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko penyakit jantung (Rafieian-Kopaei et al., 2014).

C. Usia dan jenis kelamin

Sebelum memasuki usia menopause, wanita biasanya memiliki kadar kolesterol yang lebih rendah daripada pria dengan usia yang sama. Meski begitu, saat mencapai usia 60-65 tahun, kolesterol dalam darah cenderung naik pada pria maupun wanita. Oleh karena itu, wanita menopause harus lebih menjaga pola makan dan rajin berolahraga, minimal berjalan kaki selama 30 menit dilakukan 3 kali dalam seminggu (Benito-Vicente et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Arozi & Wibowo, 2018), (Santi et al., 2019), dan (Kumalasari et al., 2023) menyatakan bahwa kelainan genetik, pola makan, kurangnya aktivitas fisik, minum alkohol, minum kopi, stress, serta usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingginya kolesterol dalam darah (hiperkolesterolemia) atau menjadi faktor resiko penyakit metabolik. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, masyarakat sangat terbantu karena dapat mengetahui kadar kolesterol darah serta memperoleh tambahan pengetahuan tentang cara mencegah terjadinya hiperkolesterolemia agar terhindar dari penyakit metabolik.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah hasil pemeriksaan kolesterol tinggi sebanyak 4 orang, dan kolesterol normal sebanyak 14 orang. Masyarakat setempat sangat senang dan antusias melakukan pemeriksaan kolesterol gratis serta mendapatkan pengetahuan baru tentang penyakit metabolik. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, masyarakat dapat mengetahui kadar kolesterol darahnya sehingga dapat mencegah secara dini terjadinya penyakit metabolik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Yayasan Mandala Waluya Kendari yang telah memberikan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, Kami dari pelaksana kegiatan mengucapkan terimakasih kepada pihak STP Khoiru Ummah Kendari yang telah memberikan izin untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan tersebut berlangsung dengan lancar dan tanpa hambatan apapun

DAFTAR PUSTAKA

- Arozi, E. Z. A., & Wibowo, T. A. (2018). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Klinik Pengobatan Islami Refleksi Dan Bekam Samarinda.
- Benito-Vicente, A., Uribe, K. B., Jebari, S., Galicia-Garcia, U., Ostolaza, H., & Martin, C. (2018). Familial hypercholesterolemia: the most frequent cholesterol metabolism disorder caused disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(11), 3426.
- Bintanah, S. (2020). Hubungan konsumsi lemak dengan kejadian hiperkolesterolemia pada pasien rawat jalan di poliklinik jantung rumah sakit umum daerah Kraton kabupaten Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1).
- Kumalasari, N. C., Wardani, K. A., Diva, M., Azizah, A., Sefrina, S., & Martha, R. D. (2023). Edukasi Kesehatan untuk Mencegah Hiperkolesterolemia pada Masyarakat Umum Desa Jabalsari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3099–3107.
- Lenzu, H. M., Nurdan, J. H., & Sianipar, B. K. (2022). Hubungan Kadar Kolesterol Dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kejadian Hipertensi Di Laboratorium Klinik Prodia Bengkulu Tahun 2022. *Journal Hygeia Public Health*, 1(1), 37–44.
- Rafieian-Kopaei, M., Setorki, M., Doudi, M., Baradaran, A., & Nasri, H. (2014). Atherosclerosis: process, indicators, risk factors and new hopes. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(8), 927.
- Santi, N. K. D. R., Parwati, P. A., & Mirayanti, N. K. A. (2019). Perbedaan Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantoran Dan Pekerja Kasar. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 5(2), 115–119.
- St. Paul, A., Corbett, C. B., Okune, R., & Autieri, M. V. (2020). Angiotensin II, hypercholesterolemia, and vascular smooth muscle cells: a perfect trio for vascular pathology. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(12), 4525.