

Komplikasi dan Pencegahan Kolesterol di Desa Lampo, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah

Recky Patala^{1*}, Mariyani², Faidil Afdal³

^{1,2,3}Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFA) Pelita Mas Palu

*Email Korespondensi: reckyfarmasi@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara termasuk di Indonesia yaitu sebesar 37 %. Tingginya kadar kolesterol yang melebihi normal (Hiperkolesterol) dapat menjadi faktor risiko penyebab timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular seperti peningkatan risiko penyakit hipertensi, obesitas, stroke dan jantung koroner. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat di Desa Lampo Kabupaten Donggala terhadap komplikasi dan pencegahan Penyakit Kolesterol. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta perilaku yang baik terhadap komplikasi dan pencegahan Penyakit Kolesterol. Kegiatan ini juga dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat dikonsumsi tanpa pengawasan dari dokter.

Kata kunci: Desa Lampo, Kolesterol, Donggala

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian tingkat nasional maupun global, *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara termasuk di Indonesia yaitu sebesar 37 % (Warganegara, 2016). Kejadian meningkatnya PTM ini erat kaitannya dengan adanya perubahan gaya hidup seiring dengan adanya perkembangan yang semakin modern lebih cenderung mengkonsumsi makanan mengandung tinggi kolesterol. Tingginya kadar kolesterol yang melebihi normal (Hiperkolesterol) dapat menjadi faktor risiko penyebab timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular seperti peningkatan risiko penyakit hipertensi, obesitas, stroke dan jantung koroner (Yoentafara dan Martini, 2017). Prevalensi untuk hiperkolesterol sampai saat ini masih tinggi. Di dunia prevalensi kasus hiperkolesterolemia mencapai 45%, di Asia Tenggara mencapai 30% dan di Indonesia mencapai 35% (Kemenkes RI, 2018). Penduduk Indonesia yang mengalami hiperkolesterol lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 39,6% jika dibandingkan dengan laki-laki sebesar 30% (Kemenkes, 2018). Ada beberapa faktor risiko penyebab yang dapat terkait dengan hiperkolesterol diantaranya kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes (Ibrahim, 2021). Kolesterol yang tinggi dalam tubuh dapat diturunkan dengan mengkonsumsi makanan yang berserat, seperti dengan melakukan diet serat dengan cara mengkonsumsi kacang polong, termasuk kacang merah, dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam darah hingga

10% pada seseorang yang mengalami hiperkolesterolemia (Yoeantafara dan Martini, 2017).

Pencegahan penyakit dan penyuluhan kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian suatu penyakit. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pencegahan perlu dilakukan untuk mengendalikan kadar kolesterol darah sebagai upaya agar tidak terjadi dampak yang berkelanjutan dari hiperkolesterol. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara memilih makanan yang bisa menurunkan kadar LDL, pola makan rendah lemak jenuh dan kolesterol, melakukan aktivitas fisik yang teratur, menjaga berat badan ideal serta melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang tangguh serta menguasai pengetahuan sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan. Penyuluhan juga dapat mempengaruhi prestasi kerja (Ridawati dan Alshendra, 2019). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Asfar dan Asnaniar, 2018). Sehingga, berdasarkan analisis situasi di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat Desa Lampo Kec. Banawa Tengah Kab. Donggala Sulawesi Tengah mengenai kolesterol, pencegahan, dan penatalaksanannya.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini telah dilakukan pada hari Kamis, Sabtu 26 November 2022 Pukul 09.00-Selesai, berlokasi di Desa Lampo, Kec. Banawa Tengah, Kab. Donggala, Sulawesi Tengah. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi (penyuluhan) dan edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dengan memberikan materi-materi tentang komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol serta penatalaksanannya. Kegiatan ini juga disertai dengan pembagian sembako bagi para peserta khususnya warga Desa Lampo sebagai bentuk kepedulian terhadap Warga Desa Lampo, Kec. Banawa Tengah, Kab. Donggala.

Beberapa tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Mengunjungi Lokasi dan Melakukan wawancara kepada Kepala Desa Lampo untuk mengetahui profil Desa Lampo, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, Provinsi Sulawesi Tengah serta menyiapkan keperluan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

a. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi kepada warga Desa Lampo menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima oleh warga sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, menggunakan, melaksanakan dan mengevaluasi. Oleh karena itu, agar setiap proses berlangsung dengan baik, maka penyampaian materi kepada warga dilakukan dengan tahapan penjelasan dan diskusi. Materi sosialisasi yang disampaikan adalah sebagai berikut: (a) Penjelasan tentang Komplikasi dan pencegahan Penyakit Kolesterol (b) penggunaan obat yang aman dan Rasional terhadap penyakit Kolesterol.

b. Tahap Evaluasi

Adapun Tahap Evaluasi yaitu sebelum penyuluhan diberikan *pre test* kepada 20 orang responden dan setelah penyuluhan dan pemeriksaan dilakukan lagi *post test* kepada 20 orang responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol di Desa Lampo, Kec. Banawa Tengah, Kab. Donggala, Sulawesi Tengah, sehingga diharapkan masyarakat dapat berbagi informasi dengan masyarakat lainnya agar terjadi keberlanjutan pemahaman mengenai komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol.

Penyuluhan ini dilakukan semenarik mungkin dengan bahasa yang sederhana yang dapat dimengerti para peserta. Keantusiasan peserta mengikuti penyuluhan ini disebabkan adanya kesadaran diri dari peserta warga desa Lampo dan kurangnya pengetahuan terhadap penggunaan obat bebas dan bebas terbatas yang aman dan rasional bagi warga desa. Adanya peningkatan pemahaman peserta dikarenakan sebagai hasil kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dengan menggunakan teknik penyuluhan yang diikuti dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, diskusi interpersonal. Penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan. Ada proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan penyuluhan yakni pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang.



Gambar 1. Pemaparan Materi Komplikasi dan Pencegahan Penyakit Kolesterol



Gambar 2. Tahap Evaluasi Materi

Selama kegiatan berlangsung, peserta sangat kooperatif dengan mengikuti semua instruksi yang diberikan dan datang tepat waktu dalam kegiatan PkM ini. Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan sosialisasi melalui kegiatan PkM ini terlaksana dengan lancar. Hal ini dapat terlihat dari nilai hasil evaluasi kuisisioner yang dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil evaluasi *pre test* kegiatan

No	Pertanyaan	SS%	S%	TS%	STS%
1	Apakah saudara merasa puas mengenai metode atau cara penyampaian narasumber dalam kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan?	0	0	85	15
2	Bagaimana kepuasan saudara mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim Farmasi STIFA Pelita Mas Palu?	0	0	30	70
3	Apakah anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya ?	0	15	50	35
4	Apakah setiap keluhan/pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh	0	10	40	50

5	Apakah kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat dilanjutkan oleh mitra pengabdian ?	0%	5%	65%	30%
---	--	----	----	-----	-----

Tabel 2. Hasil evaluasi *post test* kegiatan

No	Pertanyaan	SS%	S%	TS%	STS%
1	Apakah saudara merasa puas mengenai metode atau cara penyampaian narasumber dalam kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan?	65	35	0	0
2	Bagaimana kepuasan saudara mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim Farmasi STIFA Pelita Mas Palu?	55	45	0	0
3	Apakah anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya ?	60	40	0	0
4	Apakah setiap keluhan/pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/anggota yang terlibat	50	45	5	0
5	Apakah kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat dilanjutkan oleh mitra pengabdian ?	60	40	0	0

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Berdasarkan tabel 1 dan 2 terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai materi komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol di Desa Lampo, kec. Banawa Tengah, Kab. Donggala Sulawesi Tengah, sehingga diharapkan setelah kegiatan ini informasi tersebut bisa terus tersampaikan kepada masyarakat desa Lampo yang lainnya melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi tersebut. Kegiatan edukasi ini perlu terus dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu langkah konkret untuk meningkatkan pemahaman serta mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan obat-obatan kolesterol yang dapat dikonsumsi tanpa pengawasan dari dokter.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Lampo tentang komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol di Desa Lampo, Kec. Banawa Tengah Kab. Donggala Sulawesi Tengah, sehingga untuk selanjutnya kualitas kehidupan masyarakat khususnya Desa Lampo, dan masyarakat Indonesia pada umumnya akan meningkat serta juga dapat meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah kesehatan

terkait komplikasi dan tindakan pencegahan penyakit kolesterol dengan menggunakan obat-obatan kolesterol yang dapat dikonsumsi tanpa pengawasan dari dokter.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih Kepada Seluruh Civitas Akademika STIFA Pelita Mas Palu serta Seluruh Warga Desa Lampo yang telah memberi dukungan terhadap Program Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asfar, A., Asnaniar, W., O. 2018. Analisis status gizi lansia berdasarkan indeks massa tubuh (imt) dan Mini Nutritional Assesment (MNA). *Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis*. 12(3): 285–290.
- Ibrahim, Ma, Asuka, E., Jialal, I. 2021. Hypercholesterolemia. In: statpearls [internet]. Treasure island (fl): statpearls publishing; 2021 jan.
- Kementrian kesehatan RI. 2018. Penyebab kolestrol tinggi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ridawati, R., dan Alsuhendra, A. 2019. Pembuatan Tepung Beras Warna Menggunakan Pewarna Alami Dari Kayu Secang (*Caesalpinia sappan* L.). *Edusaintek*. 3.
- Warganegara, E., dan Nur, N., N. 2016. Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Majority*. 5(2): 88–94.
- Yoeantafara, A., dan Martini, S. 2017. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol The influence of diet to total cholesterol levels. *Jurnal MKMI*. 13(4): 304–309.