

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PARA PEDAGANG DI PASAR KAGET MANTINGAN-NGAWI TENTANG BAHAYA KOLESTEROL TINGGI DAN CARA PENCEGAHANNYA MELALUI PENGABDIAN MASYARAKAT

Kurniawan¹, Satwika Budi Sawitri¹, Adelia Ammanee¹, Az-Zahrah Nabilah¹, Hidayatul Izza¹, Qhonita Almada¹, Wafiq Nur¹

¹Prodi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam, Gontor Ponorogo Indonesia

Email : kbinakrom@unida.gontor.ac.id,

Article info:

Submitted : D-M-202X
Revised : D-M-202X
Accepted : D-M-202X



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Lemak darah dikenal sebagai kolesterol yang berada pada sel tubuh, yang prinsipnya digunakan dalam proses pembentukan dinding sel dan juga menjadi bahan pembentuk beberapa hormon, namun bila kadar kolesterolnya pada darah naik berlebih maka dapat menyebabkan penyakit jantung koroner. Tujuan dari penelitian ini adalah agar masyarakat dan pedagang dapat meningkatkan pemahamannya mengenai kolesterol tinggi dan mencegahnya. Masyarakat dapat didorong untuk menerapkan pola hidup sehat, diantaranya pola makan yang baik, olahraga rutin, dan menghindari rokok. Metode yang diapakai pada kegiatan ini adalah metode partisipatif yaitu menjadikan masyarakat sebagai mitra pada perencanaan, pelaksanaan juga evaluasi kegiatan. Metode yang dipakai merupakan metode demonstrasi dan pelatihan. Demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan cara memilih dan memasak makanan sehat, hal ini dapat memberikan contoh langsung bagaimana menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa kadar kolesterol total pedagang pasar yang dikejutkan menunjukkan bahwa sekitar 47,01% penduduk menderita hiperkolesterolemia dalam kelompok sedang atau borderline, dan sekitar 52,90% penduduk menderita hiperkolesterolemia dalam kelompok berbahaya atau tinggi. Rata-rata hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa kadar kolesterol pedagang relatif tinggi, hal ini disebabkan konsumsi makanan tinggi lemak oleh setiap individu tidak dalam batas aman, dengan argumen bahwa produk yang dijual merupakan makanan yang menjadi pemicu. faktor kolesterol tinggi.

Kata Kunci: Kolesterol; Pukulan; Partisipatif; Demonstrasi; Hiperkolesterolemia.

ABSTRACT

Cholesterol is fat found in the bloodstream or in body cells, which is actually used for the formation of cell walls and as a raw material for several hormones, but if the cholesterol level in the blood is excessive, it will result in coronary heart disease and stroke. The aim of this research is that the public and traders can increase their understanding of high cholesterol and prevent it. People can be encouraged to adopt a healthy lifestyle, including a balanced diet, regular exercise and avoiding smoking. The method used in this activity is a participatory method, namely involving the community as partners in planning, implementing and evaluating activities. The methods also used are demonstration and training methods. Demonstrations are carried out to show how to choose and cook healthy foods, these can provide direct examples of how to incorporate healthy habits into

everyday life. Previous research also showed that the total cholesterol levels of market traders were shocked to show that around 47.01% of residents experienced hypercholesterolemia in the intermediate or borderline category, and around 52.90% of residents suffered from hypercholesterolemia in the dangerous or high category. The average results of medical check-ups show that traders' cholesterol levels are relatively high, this is because the consumption of high-fat foods by each individual is not within safe limits, with the argument that the products sold are foods that are a trigger factor for high cholesterol.

Keywords: Cholesterol; Strokes; Participative; Demonstration; Hypercholesterolemia.

1. LATAR BELAKANG

Dalam bentuk lemak, kolesterol Lemak darah yang disebut kolesterol ditemukan dalam sel manusia dan digunakan untuk membangun dinding sel serta sebagai elemen dalam produksi berbagai hormon. Namun kadar kolesterol darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan termasuk gangguan jantung koroner dan stroke. Secara umum, hati memproduksi 80% dari total kolesterol tubuh secara alami. Sementara itu, makanan tinggi produk hewani, seperti susu, telur, dan daging, menyumbang sekitar 20% atau lebih dari total asupan kolesterol. Trigliserida, LDL darah, dan kolesterol HDL semuanya termasuk dalam kolesterol total., (Husein, Melianasari, & Handayani, 2020).

Menurut Rusilanti (2014), ada tiga kategori nilai kadar kolesterol total: tinggi >240 mg/dl, ambang batas yang tinggi >200-239 mg/dl, dan normal <200 mg/dl. Kolesterol yang berlebihan dapat menaikkan terjadinya risiko penyakit stroke, jantung, dan sirkulasi darah yang buruk. Untuk mengidentifikasi risiko tersebut, dilakukan pemeriksaan darah untuk mengetahui kolesterol total (Kementerian Kesehatan, 2018). Perkembangan plak pada dinding pembuluh darah sangat dipengaruhi oleh kandungan kolesterol darah secara keseluruhan. Aterosklerosis mungkin disebabkan oleh kadar kolesterol yang lebih tinggi dari biasanya. Secara klinis, aterosklerosis merupakan tanda penyakit jantung (Mulyani, Al Rahmad, & Jannah, 2018). Aterosklerosis dan perubahan kadar lipid darah dapat disebabkan oleh obesitas atau kelebihan berat badan. Hubungan antara pola makan

2. METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah masyarakat dan para pedagang dapat meningkatkan pemahaman tentang kolesterol tinggi dan dapat mencegahnya. Masyarakat dapat terdorong untuk mengikuti pola dan gaya hidup sehat, diantaranya pola makan yang seimbang, olahraga rutin, dan kebiasaan tidak merokok. Mendorong masyarakat dan pedagang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, termasuk pengecekan kolesterol, guna deteksi dini dan pengelolaan yang tepat jika ditemukan tingkat kolesterol yang tinggi. Sasaran dari kegiatan penelitian ini adalah para pedagang dan pembeli yang berlokasi di pasar kaget Mantingan-Ngawi. Waktu pelaksanaannya adalah pada hari Jum'at, 9 Februari 2024 pada jam 06.00 WIB. Alat yang dipakai pada penelitian ini yaitu alat untuk pemeriksaan kolesterol dan stik cek kolesterol darah total, strip test kolesterol darah total, auto click lancet (jarum pengambil sampel), dan Easy Touch GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid) Meter Device, kapas dan alkohol.

Metode yang dipakai pada kegiatan ini termasuk metode partisipatif, yaitu melibatkan mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Metode yang juga digunakan adalah metode demonstrasi dan pelatihan. Demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan cara memilih dan memasak makanan sehat, ini dapat memberikan contoh langsung tentang cara memasukkan rutinitas sehat ke dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang rutinitas sehat dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta tidak salah dalam mengolah makanan sehari-hari dan memberikan informasi visual tentang bahaya kolesterol tinggi dan cara pencegahannya, juga memberikan poster, leaflet, dan contoh-contoh makanan sehat. Data yang dipakai yaitu data primer yang diambil

dari hasil cek pengetahuan dengan pre-test, post-test dan hasil wawancara, yang lainnya data sekunder yang diperoleh dengan studi literatur. Pengolahan data dilakukan secara statistik deskriptif, kualitatif dan kuantitatif.



Gambar 1. Cek skrining Kolesterol oleh tim pengabdian masyarakat

3. HASIL DAN DISKUSI

Berkaitan dengan hasil penelitian disebutkan bahwa nilai kolesterol para pedagang di pasar kaget dari 10 responden berada pada rentang 130 - 240 mg/dL. Pada normal nya, kadar kolesterol total kurang dari 200 mg/dL disebut batas normal. Akan tetapi, jika mencapai 200 - 230 mg/dL masuk pada batas tinggi. Dan disebutkan masuk kolesterol tinggi jika kadarnya lebih dari 240 mg/dL.

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang sebagian besar dihasilkan dari dalam tubuh, tepatnya 80% dan sekitar 20% dari luar tubuh, kemampuannya termasuk membentuk dinding sel. Kolesterol lain yang berasal dari bahan makanan yang kita konsumsi secara berlebihan dapat menaikkan kadar kolesterol dalam darah, sehingga cenderung dikirim ke seluruh tubuh bersama dengan protein, akan menjadi partikel-partikel yang disebut lipoprotein yang berfungsi sebagai pengangkut kolesterol dalam darah (LIPI, 2017). Terdapat peningkatan kadar kolesterol dalam penelitian ini terkait dengan Catatan Berat Badan yang tidak masuk akal, terutama dari minyak. Banyak hal yang berhubungan dengan kolesterol total, penelitian oleh Bay menunjukkan bahwa informasi, usia dan orientasi adalah pendorong utama terjadinya peningkatan kolesterol total (Theresia, 2017).

Tabel 1. Hasil penelitian nilai kolesterol

Jumlah	Keterangan	Jumlah	keterangan
267	High	241	High
220	High	302	High
250	High	141	Normal
249	High	205	Normal

274	High	110	Normal
-----	------	-----	--------

Tabel 1. Menunjukkan bahwa 10 responden dengan hasil pemeriksaan kolesterol dengan kadar melebihi batas atau tinggi sebanyak 7 orang dan hasil pemeriksaan kolesterol normal sebanyak 3 orang.

Tabel 2. Kategori berdasarkan level kolesterol

Kategori	Kategori baik (mg/dL)	Kategori perbatasan (mg/dL)	Kategori bahaya (mg/dL)
Kolesterol trigliserida	<150	150-199	>500
Kolesterol LDL	<130	130-159	>160
Kolesterol total	<200	200-239	>240

Tabel 2 Sebagai acuan kategori kelompok status responden dengan nilai yang digunakan yaitu level total dengan 200-239 mg/dL berada pada kelompok perbatasan, dan serta >240 mg/dL digolongkan pada kategori bahaya, dengan kategori <200 mg/dL termasuk berada pada level kolesterol baik

Pembahasan

Dengan edukasi yang telah dilakukan, maka tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang kolesterol akan diperkirakan dengan menggunakan batasan melalui penyampaian pre-test terkait dengan pendeteksian kolesterol. Hasil pre-test tersebut kemudian dibedah untuk melihat dampak yang diberikan ketika pengarahan, khususnya mengenai derajat pemahaman dan informasi mengenai kolesterol. Pada awal gerakan ini, persepsi daerah dilakukan untuk mendapatkan data ilustratif, penyelidikan masalah dan perencanaan wilayah. Pentingnya perubahan tanggal pelaksanaan agar perpindahan pemerintah daerah setempat dapat dilakukan. Data dari penelitian mendasar ini akan menentukan strategi yang tepat dan serangkaian latihan terkait dengan informasi yang akan diperoleh dari hasil pertemuan dengan salah satu dealer lingkungan. Pelaksanaan latihan dimulai pada hari Jumat tanggal 9 Februari 2024 dalam iklim Shock Market. Tahapan poin demi poin yang utama adalah menentukan tujuannya terlebih dahulu, baru kemudian kami menawarkan apakah penghuni lingkungan mau menjadi pekerja kami. Informasi penanda yang akan dilihat dari hasil akhir pre-test adalah tentang gambaran kolesterol, sumbernya dan risiko kolesterol serta cara mengelola dampak kolesterol pada tubuh sebenarnya.

Kegiatan selanjutnya dilakukan pada hari yang sama, beberapa responden menanyakan terkait dampak kesehatan yang terjadi pada seseorang apakah karena kolesterol yang tinggi atau faktor kesehatan lainnya. Agar bisa meyakinkan hal ini dapat dikuatkan dengan adanya pemeriksaan rutin dan menerapkan pola atau gaya hidup sehat. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan media tambahan yang berupa leaflet.

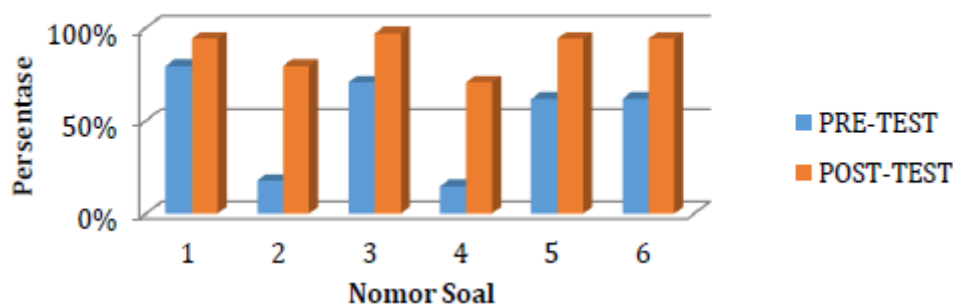
Tabel 3. Perbandingan hasil persentase pre dan post test

Nomor	Pre-test	Post-test	% Kenaikan
1	79%	94%	15%

2	18%	79%	62%
3	71%	97%	26%
4	15%	71%	56%
5	62%	94%	32%
6	62%	94%	32%
Rata-rata	51,67%	88,17%	37,15%

Tabel 3. Berdasarkan tabel diatas, adanya perubahan peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan informatif tentang kolesterol.

HASIL PERSENTASE ANGKET PRE DAN POST TEST



Gambar 1. Grafik hasil persentase angket pre dan posttest.

Efek dari edukasi ini menggambarkan bahwa ada hubungan besar antara peningkatan kadar kolesterol dengan bertambahnya usia. Penelitian yang dilakukan baru-baru ini menemukan responden yang mempunyai kemungkinan mengalami efek buruk hiperkolesterolemia, 70,10% di antaranya adalah wanita, dengan rata-rata waktu utara 55 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia seseorang, kadar kolesterolnya pun ikut meningkat (Ulfah, 2022). Banyak hal lain yang berdampak selain bertambahnya usia, yaitu gaya hidup dengan konsumsi nutrisi sehari-hari, gaya hidup sehat dengan aktivitas rutin dan konsumsi nutrisi jika diperlukan, dimana setiap individu memiliki contoh yang berbeda (Agustianti, 2022). Eksplorasi lain yang diarahkan menunjukkan bahwa terdapat tiga golongan hiperkolesterolemia, yaitu dengan asumsi kadar kolesterol absolut <200 mg/dL (klasifikasi tipikal), 200-239 mg/dL (klasifikasi sedang), dan klasifikasi tinggi/sangat tidak aman. (dengan kadar kolesterol total >240 mg/dL). Eksplorasi sebelumnya juga menggambarkan bahwa kadar kolesterol absolut pedagang di pasar dikejutkan dengan hasil bahwa sekitar 47,01% penduduk mengalami hiperkolesterolemia dengan kolesterol golongan peralihan atau garis, dan sekitar 52,90% penduduk mengalami hiperkolesterolemia pada golongan tinggi (Maryati, 2022)).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan masukan yang positif bagi para pedagang di Pasar Kaget. Dengan adanya edukasi disertai medical checkup bebas biaya, membuat para pedagang di Pasar Kaget antusias mengikuti kegiatan ini. Hasil rata-rata medical checkup menunjukkan kadar kolesterol yang dimiliki para pedagang tergolong tinggi hal ini dikarenakan pengkonsumsian makanan tinggi lemak oleh masing-masing individu tidak dalam batas aman, dengan dalil produk yang dijual merupakan makanan yang menjadi faktor pemicu tingginya kolesterol. Pemberian edukasi dan pengarahan mengenai kolesterol, jenis, serta cara pencegahannya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pedagang di Pasar Kaget akan efek jangka panjang yang dapat timbul akibat kolesterol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIDA Gontor Al-Ustadz apt. Amal Fadholah, S.Si., M.Si. yang telah memberikan izin atas diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi dan pemberian edukasi kepada para pedagang Pasar Kaget

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyantri. (2022). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. *Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga*, 11.
- Husein, S. G., Melianasari, Y., & Handayani, B. (2020). Kimia Klinik II. *Sekolah Tinggi Farmasi Indonesia*.
- Kamsiah. (2015). Hubungan Konsumsi Lemak, Serat Dan Status Gizi Dengan Kadar Kolesterol Total Penderita Penyakit Jantung. *Jurnal Media Kesehatan (JMK)*, 8(1), 12-18.
- Kemendes. (2018). *Nasional.pdf*. (K. k. RI, Editor) Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- LIPI (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia). (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DALAM DARAH PADA PETUGAS KEPOLISIAN DI POLRESTA KOTA KENDARI TAHUN 2017. *JIMKESMAS*, 2, 6.
- Maryati. (2022). Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah kesehatan Sandi Husada*, 11.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). FAKTOR RESIKO KADAR KOLESTEROL DARAH PADA PASIEN RAWAT JALAN PENDERITA JANTUNG KORONER DI RSUD MEURAXA (Risk factors for blood cholesterol levels in outpatients with coronary heart disease in Meuraxa hospital. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3 (2), 132-140.
- Rusilanti. (2014). Kolesterol Tinggi Bukan Untuk Ditakuti. *FMedia*.
- Theresia, V. D. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DALAM DARAH PADA PETUGAS KEPOLISIAN DI POLRESTA KOTA KENDARI TAHUN 2017. *JIMKESMAS*, 2, 6.
- Ulfah. (2022). Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL. *JURNAL MKMI*, 13 (4), 304-309.

LAMPIRAN

APA ITU KOLESTROL ?

Kolesterol adalah zat lemak pada tubuh yang dibuat di hati berwarna kuning berbentuk menyerupai lilin

PENYEBAB KOLESTROL TINGGI

1. Konsumsi makanan tinggi lemak
2. Jarang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik
3. Merokok
4. Mengonsumsi minuman beralkohol
5. Genetika (Keturunan)

Telegram: @0020285204
prodi farmasi
Fakultas Ilmu Kesehatan
UNSDA Garut, Marengan

TABEL KADAR KOLESTROL MAKANAN

Jenis Makanan (100 gram)	kandungan kolesterol(mg)
Telur	
Kuning Telur Ayam	1085
Putih Telur Ayam	0
Telur Bebek	850
Telur Puyuh	415
Daging Hewan	
Ayam	85
Kambing	55
Sapi	45
Ikan dan Makanan Laut	
Ikan utuh	383
Udang kering	353
Telur ikan	300
Udang segar	140
Cumi-Cumi	130
Ikan Tanpa kepala	120
Ikan Asin	70
Ikan Pindang	70
Kerang Tiram	50
Kerang	45
Ikan kembung	35
Ikan Tengiri	3

CARA MENGELOLA KOLESTROL

- 01. DIET SEHAT**
CONTOH : Memakan Buah-Buahan & Sayuran, Biji-bijian & makanan yang mengandung Lemak sehat
- 02. MANAJEMEN STRES**
CONTOH : Istirahat yang cukup, Relaksasi diri, Berfikir positif
- 03. LATIHAN RUTIN**
CONTOH : Olahraga secara rutin, Kurangi merokok

AYO TERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

FYI : * SANTAN tidak mengandung kolesterol namun mengandung lemak jenuh pemicu kolesterol, Sebaiknya mengonsumsi santan dengan kadar yang wajar!!!

Gambar 2. Materi Flyer dan Presentasi Tim Pengabdian Masyarakat





Gambar 3. Tim Pengabdian Masyarakat