

UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT LANJUT USIA DALAM TATALAKSANA PENYAKIT KOLESTEROL DAN HIPERTENSI KRONIK SERTA KOMPLIKASINYA DI DESA JATISARI, MAJASEM, NGAWI

Satwika Budi Sawitri^{1*}, Fashabilla Firstlanda Jasmine², Alifia Rohmah², Rara Sativa Anjani³, Ridha Ayu Milawati⁴, Kurniawan¹, Chelsea Aulia Ramadhani¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia,

²Program Studi Farmasi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia,

³Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

✉ satwika.budi.sawitri@unida.gontor.ac.id

📄 10.21111/jakes.v3i1.92

Article info:

Submitted : 17-03-2025

Revised : 16-04-2025

Accepted : 21-05-2025



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

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemui di masyarakat, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Majasem dusun Jatisari, Jawa Timur. Komplikasinya terhadap gangguan kardiovaskuler menjadikan kewaspadaan yang perlu ditangani dan ditanamkan kesadarannya terhadap para penderitanya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan kolesterol dan hipertensi melalui edukasi dan pemeriksaan Kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan Kesehatan guna mengedukasi masyarakat, pemeriksaan tekanan darah secara gratis, serta pendistribusian bahan edukasi. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan Kesehatan rutin. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi Langkah awal untuk mengurangi prevalensi hipertensi dan kolesterol tinggi di Dusun Jatisari. Keimpulannya bahwasanya masalah penyakit kardiovaskuler dan komplikasinya dapat diatasi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan adanya sinergi dari faskes tingkat pertama dan kesadaran oleh masyarakat secara luas cara pencegahan dan tatalaksananya sehingga meminimalkan terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Edukasi; Hipertensi; Kolesterol; Komplikasi; Lansia

ABSTRACT

Hypertension and high cholesterol are diseases that are often found in the community, especially in rural areas such as Majasem Village, Jatisari Hamlet, East Java. Its complications for cardiovascular disorders make it necessary to be vigilant and instill awareness in sufferers. This community service activity aims to increase public awareness of the importance of managing cholesterol and hypertension through education and health checks. The methods used include health education to educate the public, free blood pressure checks, and distribution of educational materials. The education provided has succeeded in increasing public understanding of healthy eating patterns, physical activity, and the importance of routine health checks. This activity is expected to be an initial step to reduce the prevalence of hypertension and high cholesterol in Jatisari village. The conclusion is that cardiovascular disease problems and their complications can be overcome to improve the quality of life of patients with synergy from primary health facilities and public awareness of prevention and management methods so as to minimize further complications.

Keywords: Education; Hypertension; Cholesterol; Complications; Elderly

1. PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan telah lama dikenal memiliki manfaat kesehatan, Ketika berpuasa, tubuh mengalami proses detoksifikasi alami, yang membantu membersihkan racun dan zat-zat berbahaya dari tubuh. Konsep ini menjelaskan manfaat puasa untuk Kesehatan dan sesuai dengan konsep Tazkiyah, atau penyucian jiwa, yang merupakan tujuan utama puasa secara spiritual. Pembersihan ini menciptakan lingkungan internal yang ideal untuk organ tubuh bekerja dengan baik. Pengaturan pola makan adalah cara lain untuk melihat manfaat puasa. Dalam Islam, ada arahan khusus untuk waktu berbuka dan sahur yang menekankan pada konsumsi makanan yang sehat dan porsi yang tepat. Secara teoritis, praktik ini dapat membantu menjaga keseimbangan gula darah, tekanan darah, dan risiko penyakit kronis (Sulistia, 2023)

Selain itu manfaat penting dari puasa adalah kemampuan untuk menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL), terutama jika dijalankan dengan pola makan sehat (Fernandez, 2020). Namun, selama bulan Ramadhan kebiasaan makan yang tidak terkontrol, seperti makan berlebihan makanan tinggi lemak jenuh, gula dan garam saat berbuka dan sahur, dapat meningkatkan kadar kolesterol dan memperburuk kondisi Kesehatan, seperti memicu atau memperparah hipertensi (Bakhotmah, 2020).

Kolesterol tinggi dan hipertensi merupakan dua masalah yang saling terkait dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular di Indonesia. Kolesterol tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, sedangkan prevalensi kolesterol tinggi mencapai 28,8%. Angka ini menunjukkan bahwa kedua kondisi ini perlu mendapat perhatian serius, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Majasem, dusun Jatisari, Jawa Timur.

Selama bulan Ramadhan, sangat penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dengan mengurangi konsumsi makanan berlemak dan bergula. Mengonsumsi lebih banyak buah-buahan dan sayuran, serat, dan hidrasi yang cukup dapat membantu mengontrol tekanan darah dan kolesterol. Untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah, lakukan aktifitas ringan seperti berjalan kaki setelah berbuka (Ibrahim, 2021). Namun, edukasi tentang pentingnya pemeriksaan Kesehatan rutin dan pola hidup sehat, khususnya di daerah pedesaan, perlu ditingkatkan karena kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan kolesterol dan hipertensi terutama di kalangan lansia.

Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Majasem khususnya dusun Jatisari tentang pentingnya menjaga kolesterol dan hipertensi, terutama selama bulan Ramadhan. Diharapkan mereka dapat memahami Langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang tepat untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Mereka juga akan menerima pemeriksaan Kesehatan dan edukasi tentang masalah ini.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh Gambaran secara sistematis tentang kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait kolesterol dan hipertensi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan kedua kondisi tersebut. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif dari mahasiswi KKNT 36 kelompok 27, Dusun Jatisari di Desa Majasem dengan tim POSLANZIA (Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia) dari ibu-ibu PKK Jatisari.

Tahap persiapan dilakukan dengan koordinasi antara mahasiswa KKNT dan tim POSLANZIA untuk merancang materi edukasi dan persiapan alat pemeriksaan Kesehatan,

kegiatan utama dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan. Penyuluhan difokuskan pada dua topik utama:

- a. Manfaat Puasa Ramadhan bagi Kesehatan, termasuk pengaruhnya terhadap kadar kolesterol dan tekanan darah.
- b. Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi serta Kolesterol Tinggi, dengan penekanan pada pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan Kesehatan rutin.



Gambar 1. Pengecekan Tekanan Darah Pasien

Kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 11 Maret 2025, bertepatan dengan jadwal posyandu di dusun Jatisari. Selain itu, dilakukan juga pemeriksaan Kesehatan gratis untuk mengukur tekanan darah peserta dan mengukur kadar kolesterol. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi poster, brosur dan presentasi visual untuk memudahkan pemahaman masyarakat. Sasaran kegiatan ini adalah warga masyarakat Dusun Jatisari, khususnya kelompok lansia yang rentan terhadap kolesterol tinggi dan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kami melaksanakan penyuluhan Kesehatan di Posyandu Jatisari, Desa Majasem, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, dengan memberikan materi, leaflet menjaga Kesehatan selama puasa, dan memberikan edukasi tentang kolesterol. Kegiatan ini bekerja sama dengan Poslansia setempat, dengan mengikuti alur kegiatan Poslansia yang sudah ada. Pada pos-pos awal, dilakukan pemeriksaan rutin seperti penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan Kesehatan umum lainnya.



Gambar 2. Edukasi Terhadap Masyarakat

Pada pos terakhir, tim kami melakukan penyuluhan guna memberikan edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, khususnya dalam mencegah hipertensi dan kolesterol tinggi. Hasil pemeriksaan Kesehatan menunjukkan bahwa banyak peserta, terutama kelompok usia dewasa dan lansia, memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi ini merupakan faktor risiko utama yang dapat memicu peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi Kesehatan yang lebih intensif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut, seperti penyakit jantung dan stroke.



Gambar 3. Kegiatan edukasi dan pendampingan

Selama sesi edukasi, peserta diberikan pemahaman tentang hubungan antara hipertensi, kolesterol dan gaya hidup. Banyak peserta mengaku kurang memahami bahwa pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stress dapat berkontribusi pada kondisi tersebut. Namun, setelah mendapatkan penyuluhan, peserta merasa lebih terbantu dan menyadari pentingnya mengubah kebiasaan sehari-hari untuk menjaga Kesehatan.



Gambar 4. Media Edukasi

Slogan yang kami usung “Gaya Hidup Sehat adalah Investasi terbaik untuk kehidupan yang Sejahtera di masa depan.” Slogan ini menekankan betapa pentingnya investasi dalam Kesehatan untuk menciptakan masa depan yang lebih baik bagi setiap orang dan masyarakat secara keseluruhan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta akan pentingnya menjaga Kesehatan dan membuat pilihan gaya hidup yang lebih baik.

Secara keseluruhan, kolaborasi dengan Poslansia ini berjalan lancar dan efektif. Kegiatan tidak hanya memberikan layanan Kesehatan rutin tetapi juga menambah wawasan masyarakat melalui edukasi. Tanggapan positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan seperti ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat.



Gambar 5. Media Edukasi

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mencegah hipertensi dan kolesterol tinggi melalui gaya hidup sehat. Peserta yang awalnya kurang memahami hubungan antara hipertensi, kolesterol, dan pola hidup, menjadi lebih sadar setelah mendapatkan edukasi. Mereka juga termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik.

Kegiatan yang dilaksanakan Bersama poslansian ini berjalan lancar dan mendapat respons positif. Slogan “Gaya hidup sehat adalah investasi terbaik untuk kehidupan yang sejahtera di masa depan” berhasil menginspirasi peserta untuk menjadikan Kesehatan sebagai prioritas. Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan masyarakat dapat mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi dan kolesterol tinggi secara mandiri.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat dusun Jatisari, kader Posyandu lansia dusun Jatisari, Bidan Desa dusun Jatisari dan kepada Universitas Darussalam Gontor yang memberikan dukungan dana dan alokasi waktu sehingga dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta terselesaikannya penyusunan artikel publikasi ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bakhotmah, S. A.-G. (2020). Dietary Habits during Ramadan and Their Impact on Helath. *International Journal of Environmental Research and Public Health Volume 17 Nomor 8*, 1234.
- Fernandez, A. B. (2020). The Effects of Intermittent Fasting on Cardiovascular Health: A Systematic Review. *Journal of Nutrition and Health Volume 15 Nomor 3*, 123-130.
- Ibrahim, N. M. (2021). Managing Hypertension and Cholesterol during Ramadan: A Practical Guide. *Journal of Clinical Hypertension Vol. 23 No 5*, 789-795.
- IHME, I. f. (2023). *Global Burden of Sisease (GBD)*. <https://www.healthdata.org>.
- Sulistia, F. N. (2023). Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Keschatan. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Volume 1, Nomor 6*, 1254.
- WHO. (2023). *Global Health Observatory (GHO) Data: Hypertension*. WHO, <https://www.who.int/data/gho>.