

PROMOSI KESEHATAN “WASPADA KOLESTEROL” DI PUSKESMAS MARTAPURA 1

Muhammad Irfan Rosyadi¹, Qory Rahmat Nazri², Risye Hendry³, Normaidah⁴

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Lambung Mangkurat

³Puskesmas Martapura 1

Alamat Korespondensi : Jl. A. Yani KM.36, Banjarbaru, 70714

E-mail: ¹irfanrosyadi95@gmail.com, ²qoryrahmatnazri@gmail.com, ³risyehendry@gmail.com,

⁴normaidah@ulm.ac.id

Abstrak

Riset kesehatan dasar tahun 2013 menyatakan penduduk Indonesia dengan kisaran umur ≥ 15 tahun memiliki kadar kolesterol total diatas nilai normal sebesar 35,9%, kadar *high density lipoprotein* (HDL) dibawah normal 22,9%, kadar *low density lipoprotein* (LDL) diatas nilai normal dengan kategori *near optimal* dan *borderline* sebesar 60,3%, serta kategori tinggi dan sangat tinggi 15,9%. Kegiatan promosi kesehatan ini bertema “Waspada Kolesterol” bertujuan untuk memberikan informasi dan agar pasien memahami bahaya penyakit kolesterol, cara untuk mengatur pola hidup dan pola makanan sehat untuk menjaga kolesterol agar tetap normal, serta mengetahui cara pemakaian obat kolesterol. Peserta kegiatan adalah pasien Puskesmas Martapura 1 yang mendapatkan resep yang berisi obat kolesterol dari dokter. Waktu dan Tempat Kegiatan yaitu dilaksanakan mulai dari tanggal 13 Juni – 18 Juni 2022 pada jam pelayanan di Puskesmas Martapura 1. Media yang digunakan yaitu *leaflet*. Pemateri juga meminta feedback dari peserta promosi kesehatan dengan cara meminta peserta mengulang penjelasan yang telah pemateri jelaskan sebelumnya.

Kata kunci: *promosi kesehatan, kolesterol, leaflet*

Abstract

Basic health research in 2013 stated that the Indonesian population with an age range of 15 years had a total cholesterol level above the normal value of 35.9%, a high density lipoprotein (HDL) level below the normal 22.9%, a low density lipoprotein (LDL) level above the normal value. normal with near optimal and borderline categories of 60.3%, as well as high and very high categories of 15.9%. This health promotion activity with the theme "Waspada Kolesterol" aims to provide information and so that patients understand the dangers of cholesterol disease, ways to regulate lifestyle and healthy food patterns to keep cholesterol normal and know how to use cholesterol drugs. Participants in the activity were patients from the Martapura 1 Public Health Center who received a prescription containing cholesterol medication from a doctor. Time and Place The activity is carried out starting from June 13 – June 18, 2022 during service hours at the Martapura Health Center 1. The media used is leaflet. The presenters also asked for feedback from health promotion participants by asking participants to repeat the explanations that the presenters had previously explained.

Keywords: *health promotion, cholesterol, leaflet*

1. PENDAHULUAN

Angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) meningkat di negara-negara berkembang. Lebih dari 85% dari kematian akibat PTM ini terjadi di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Lebih dari 80% kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler. Era globalisasi yang terjadi saat ini membawa perubahan dalam kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk perubahan gaya hidup dan perubahan pola konsumsi pangan, sehingga menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh hal ini sering terjadi pada wanita usia subur (WUS), dari umur 15-49 tahun (Wiardani et al., 2011; Lestari et al., 2020).

Kolesterol adalah lemak yang berwarna kekuningan, menyerupai lilin yang penting sekali bagi tubuh, asal tidak berlebihan. Tubuh menggunakan kolesterol untuk pembentukan hormon seks,

hormone adrenal, penyusun otak, vitamin D, serta asam empedu. Asupan yang dikonsumsi dalam jumlah berlebih dapat menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang disebut hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kematian (Anies, 2015).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%. Faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yaitu hiperkolesterol (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyatakan penduduk di Indonesia tahun 2013 dengan kisaran umur ≥ 15 tahun memiliki kadar kolesterol total di atas nilai normal sebesar 35,9%, kadar HDL dibawah normal 22,9%, kadar LDL diatas nilai normal dengan kategori near optimal dan borderline 60,3%, kategori tinggi dan sangat tinggi 15,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Usia pra lansia mengalami penurunan gaya hidup misalnya dalam beraktivitas atau gerak fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh yang menjadi faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak dan garam tinggi membawa konsekuensi peningkatan kolesterol dan berkembangnya hipertensi (Wiardani et al., 2011).

2. METODE PELAKSANAAN

Promosi kesehatan ini dilakukan secara lisan kepada pasien yang mendapatkan resep dari dokter yang berisi obat kolesterol. Media yang digunakan yaitu *leaflet*.

PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN	DAMUKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Beras merah, roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal (yang banyak mengandung serat)	Hue-kue, bakulit, gula	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam/bebek tanpa kulit, ikan sepe, susu rendah lemak	Daging tanpa lemak, udang, kuning telur	Daging berlemak, otak, limpa, ginjal, hati, usus, daging usus, cumi-cumi, sarden kaleng
SUMBER PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, kacang (kacang hijau, kacang tanah, kacang kedelai)		
SAYURAN	Semua jenis buah		
BUAH BUNYAN	Semua jenis sayuran		
LEMAK	- Lemak tak jenuh: minyak kelapa, minyak jagung, minyak kedelai. - Makanan yang tidak berlemak, dan menggunakan santan encer. Gunakan minyak zaitun dan margarin.		Lemak jenuh: Minyak yang berasal dari hewan (seperti lemak sapi, kambing), susu full cream, keju dan mentega
LAIN LAIN			Minuman yang mengandung alcohol, seperti anak dan bir

APA SIH OBAT KOLESTEROL?

Obat kolesterol terbagi menjadi 5 golongan:

1. Statin : Simvastatin, Atorvastatin, Lovastatin
2. Resin : Colestipol, Colestiramin
3. Fibrat : Gemfibrozil, Fenofibrate
4. Asam Nikotinic : Asam nicotinic, Niacin
5. Probucol

Jenis Gol.	Kolesterol total	LDL	HDL	TG
Statin	↓↓↓	↓↓↓	↑↑↑	→→
Resin	↓↓↓	↓↓↓	↑↑	→→
Fibrat	↓↓↓	↓↓↓	↑↑↑	↓↓↓
Nikotinic	↓↓↓	↓↓↓	↑↑↑	↓↓↓
Probucol	↓↓↓	↓↓↓	↑↑	→→

Waspada

KOLESTEROL






UPT PUSKESMAS MARTAPURA 1
PS. PENDIDIKAN PROFESI APOTEKER ULM XI

APA ITU KOLESTEROL??

Kolesterol adalah lemak yang di produksi oleh hati dan sangat penting untuk fungsi tubuh. Kolesterol tinggi bukan penyakit namun terpapar bisa menyebabkan berbagai penyakit, maka itu penting menjaga stroke, diabetes dan hipertensi tidak akan terjadi tinggi.

Definisi adalah lemak (sterol) yang diangkut dalam plasma. Kolesterol terdapat dalam lemak yang utama adalah kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida serta penurunan kolesterol HDL.

Kolesterol Tinggi? Apa Penyebabnya?

1. Kolesterol kolesterol yang tidak dapat dihilangkan secara alami
2. Kurang aktivitas fisik
3. Merokok
4. Usia
5. Diet tinggi lemak jenuh
6. Penyakit ginjal kronis

Pencegahannya....

- Menjaga pola makan yang sehat
- Melakukan olahraga teratur
- Berhenti merokok & alkohol
- Menghindari stres berlebihan

WASPADA!! Makanan Tinggi Kolesterol

REDAKSI ANGI KOLESTEROL DAN TRIGLISERIDA ANDA

	Normal	Preklinik	Abnormal
Kolesterol total	<200	200-239	≥240
Kolesterol LDL	<100	100-159	≥160
Kolesterol HDL	≥60	40-59	<40
Trigliserida	<150	150-199	≥200

Waspada!! Makanan Tinggi Kolesterol

Pagi	Siang	Malam
• Nasi • Telur • Sayur tomat • Sayur kacang panjang	• Nasi • Ayam panggang • Tahu bacem • Sayur kacang panjang	• Nasi • Ikan bakar • Sayur kacang panjang • Sayur kacang panjang
jam 12.00 (istirahat)	jam 18.00 (istirahat)	jam 22.00 (istirahat)
Minum Susu Murni	Minum Teh Tawar	Minum Susu Murni

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan tentang “Waspada Kolesterol” ini dilaksanakan pada tanggal 13 – 18 Juni 2022 di Puskesmas Martapura 1 pada jam pelayanan Puskesmas. Pemateri promosi kesehatan ini yaitu mahasiswa Pendidikan Profesi Apoteker ULM yang sedang melaksanakan PKPA di Puskesmas Martapura 1. Total peserta promosi kesehatan berjumlah 12 orang. Promosi kesehatan ini dilakukan kepada pasien yang mendapatkan resep yang berisi obat Kolesterol dan telah selesai mengambil obat dari Apotek Puskesmas. Media yang digunakan untuk membantu promosi kesehatan ini yaitu *leaflet*.

Media edukasi (*leaflet*) berisi terkait penjelasan apa itu kolesterol, kadar kolesterol, *low density lipoprotein* (LDL), *high density lipoprotein* (HDL), dan trigliserida normal, serta antikolesterol dan bagaimana cara untuk mengatur pola hidup serta pola makanan sehat untuk menjaga kolesterol agar tetap normal. Selain memberikan penjelasan seputar kolesterol pada pasien, kami juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada pasien yang disusun dalam form pertanyaan responden, yang berisi obat apa yang digunakan pasien dan cara pasien tersebut menggunakan obat kolesterolnya. Setelah itu, kami juga meminta pasien mengulangi penjelasan terkait kolesterol yang telah kami jelaskan, diharapkan pasien dapat benar-benar memahami dan mengerti terkait informasi yang telah kami sampaikan.



Berdasarkan promosi kesehatan yang kami lakukan, didapatkan total peserta sebanyak 12 orang. Presentase perempuan sebanyak 75% (9 orang) dan 25% (3 orang) laki-laki dengan presentase berdasarkan umur yaitu sebagai berikut.

No	Nama	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Makanan Penyebab Kolesterol	Penggunaan Obat Kolesterol
1	Manula 1	70	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
2	Lansia akhir 1	66	Laki-laki	Mengetahui	Mengetahui
3	Lansia akhir 2	63	Laki-laki	Mengetahui	Mengetahui
4	Lansia akhir 3	57	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
5	Lansia awal 1	53	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
6	Lansia awal 2	52	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
7	Lansia awal 3	49	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
8	Dewasa akhir 1	44	Laki-laki	Tidak mengetahui	Mengetahui
9	Dewasa akhir 2	42	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
10	Dewasa akhir 3	42	Perempuan	Mengetahui	Mengetahui
11	Dewasa akhir 4	42	Perempuan	Tidak mengetahui	Mengetahui
12	Dewasa akhir 5	41	Perempuan	Tidak mengetahui	Mengetahui

Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2009, usia terbagi menjadi 9 kategori, yaitu sebagai berikut.

Kategori	Usia
Balita	0-5 tahun
Anak-anak	5-11 tahun
Remaja awal	12-16 tahun
Remaja akhir	17-25 tahun
Dewasa awal	26-35 tahun
Dewasa akhir	36-45 tahun
Lansia awal	46-55 tahun
Lansia akhir	56-65 tahun
Manula	>65 tahun

Jadi, dari hasil diatas, usia berpengaruh terhadap pengetahuan peserta terhadap makanan yang dapat menyebabkan kolesterol, dimana pada kategori usia dewasa akhir (36-45 tahun) 3 dari 5 orang tidak mengetahui makanan yang dapat menyebabkan kolesterol.

Kategori Usia	Total Peserta	Mengetahui Makanan Penyebab Kolesterol (%)	Mengetahui Cara Penggunaan Obat Kolesterol (%)
Dewasa akhir	5 orang	40	100
Lansia awal	3 orang	100	100
Lansia akhir	3 orang	100	100
Manula	1 orang	100	100

Setelah dilakukan promosi kesehatan, seluruh koresponden mengetahui makanan penyebab kolesterol dan mengetahui cara penggunaan obat kolesterol.

4. KESIMPULAN

Promosi kesehatan dengan tema “Waspada Kolesterol” yang diselenggarakan pada tanggal 13-18 Juni 2022 pukul 08.00-11.00 di Puskesmas Martapura 1. Dari hasil yang didapatkan, diketahui bahwa usia berpengaruh terhadap pengetahuan peserta pada makanan yang dapat menyebabkan kolesterol. Pada kategori usia dewasa akhir, 40% peserta tidak mengetahui makanan yang dapat menyebabkan kolesterol. Sedangkan pada kategori usia lansia awal, lansia akhir, dan manula, semua mengetahui makanan yang dapat menyebabkan kolesterol. Namun seluruh koresponden telah mengetahui cara penggunaan obat kolesterol yang tepat.

Diharapkan dari promosi yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap makanan yang dapat menyebabkan kolesterol sehingga masyarakat dapat menghindarinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2015). Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner. Surabaya:Ar-ruzz Media.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. Klasifikasi Umur Menurut Kategori. Jakarta:Ditjen Yankes.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Lesteri, P.H.P., Nurahmi, T. Esa & L.B. Kurniawan. (2020). “Analisis Profil Rasio Profil Lipid Kolesterol Total, *High Density Lipoprotein* (HDL), *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan Trigliserida Total pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (DM-2) dengan dan Tanpa Komplikasi Ulkus Kaki Diabetik”, *Intisari Sains Media*, Vol.11 No.3,pp. 1333-1340.
- Wiardani, N.K., P.T.S. Sugiani & N.M.Y. Gumala. (2011). “Konsumsi Lemak Total, Lemak Jenuh, dan Kolesterol Sebagai Faktor Risiko Sindroma Metabolik pada Masyarakat Perkotaan di Denpasar”, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol.7 No.3,pp. 107-114.