

Edukasi Mengenai Tanda Gejala, Penyebab dan Pencegahan Kolesterol di Apotek Syifa Banjarbaru

Gusti Ayu Puspagita Mega Utami¹, Hermalia Putri¹, Nashrul Wathan^{2*}, Rini Yulita³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

²Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

³Apotek Syifa Banjarbaru, Banjarbaru Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: nashrul.far@ulm.ac.id

ABSTRAK

Salah satu bentuk dari senyawa lemak berlipid yaitu kolesterol. Kolesterol sebagian besar dihasilkan dari makanan. Kolesterol dikategorikan tinggi apabila berada di nilai 200-239 mg/dL. Penyakit kolesterol dapat dialami pada pasien anak-anak dan dewasa. Oleh sebab itu, penting dilakukan promosi kesehatan mengenai pengenalan tanda gejala, penyebab dan pencegahan kolesterol. Tujuan kegiatan promosi kesehatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pasien yang sedang berobat di Apotek Syifa mengenai tanda gejala, penyebab, dan pencegahan penyakit kolesterol. Promosi kesehatan dilakukan pada hari Selasa, 16 Januari 2024 jam 17.00 WITA sampai selesai di Apotek Syifa Banjarbaru yang beralamat di Jalan Panglima Batur No.15 Komp. Citra Megah Raya, Banjarbaru. Target promosi kesehatan yaitu pasien anggota PT PLN (Persero) yang menunggu obat atau menunggu antrian berobat ke dokter. Peserta promosi kesehatan yaitu dewasa yang didominasi kategori geriatrik. Pasien yang menjadi peserta promosi kesehatan terdiri dari 15 orang dengan 5 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Metode yang digunakan pada promosi kesehatan melalui penyampaian materi secara langsung kepada pasien (*face to face*) dengan menggunakan instrumen media cetak (*leaflet*). Sasaran edukasi adalah pasien yang menunggu obat atau menunggu antrian konsultasi pada dokter. Hasil yang diperoleh yaitu nilai pretest peserta promkes dengan rata-rata sebesar 54,67%, serta nilai posttest peserta promkes dengan rata-rata sebesar 80%. Kesimpulan dari promosi kesehatan adalah terjadi peningkatan pengetahuan pasien sebesar 25,33%. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan diharapkan dapat merubah perilaku pasien dalam mengobati dan mencegah terjadinya kolesterol.

Kata Kunci: Kadar Lemak Darah, Obesitas, Pola Hidup Sehat, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Cholesterol is a waxy fatty compound. Cholesterol mostly produced from food. Cholesterol is categorized as high at 200-239 mg/dL. Cholesterol disease can be experienced in children and adult patients. Therefore, it is important to carry out health promotion regarding the recognition of signs, symptoms, causes and prevention of cholesterol. The aim of health promotion activities is to increase public knowledge, especially patients who are seeking treatment at the Syifa Pharmacy regarding the signs, symptoms, causes and

prevention of cholesterol disease. Health promotion on Tuesday, January 16 2024 at 17.00 WITA until finished at the Syifa Banjarbaru Pharmacy which is located at Jalan Panglima Batur No.15 Komp. Citra Megah Raya, Banjarbaru. The target of health promotion is patients who are members of PT PLN (Persero) who are waiting for medicine from a doctor. Participants in this health promotion are dominated by the geriatric category. There were 15 patients who participated in health promotion, consisting of 5 men and 10 women. The method used in health promotion is through delivering material directly to patients (face to face) using printed media instruments (leaflets). The target of education is patients who are waiting for medicine or waiting in line for a consultation with a doctor. The results obtained were the pretest score of health program participants with an average of 54.67%, and the posttest score of health program participants with an average of 80%. The conclusion of health promotion is that there has been an increase in patient knowledge by 25.33%. It is hoped that the health promotion activities carried out can change patient behavior in treating and preventing cholesterol.

Keywords: *Blood Lipid Levels, Obesity, Healthy Lifestyles, Health Promotion*

PENDAHULUAN

Kolesterol termasuk senyawa garam empedu dan bersifat lipofilik, dimana dalam sistem pencernaan berfungsi untuk memfasilitasi penyerapan vitamin larut air (A, D, E) dan vitamin yang larut dalam lemak (K). Di dalam tubuh kolesterol diangkut melalui darah bersamaan dengan trigliserida di dalam partikel lipoprotein. Jumlah kolesterol di dalam darah dapat dideteksi secara klinis untuk memperkirakan kadar kolesterol seseorang. Kolesterol memiliki peran penting bagi susunan struktural membran, membran sel, serta memodulasi fluiditasnya. Selain itu, kolesterol juga berperan sebagai molekul prekursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal), dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron) (Athiutama *et al.*, 2023). Secara normal kolesterol memiliki fungsi dan peran penting bagi tubuh dalam memproduksi sel-sel yang sehat. Terlepas dari peran penting yang dimiliki, kolesterol yang tinggi dalam tubuh justru dapat membahayakan tubuh yang biasa disebut hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka panjang sebagai penyebab kematian (Imtihani *et al.*, 2022).

Kolesterol merupakan salah satu komponen dalam pembentukan lemak. Didalam pembentukan lemak terdapat berbagai macam komponen seperti zat trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan juga kolesterol (Karminingtyas *et al.*, 2021). Kolesterol sebagian besar dihasilkan dari makanan. Kadar kolesterol yang tinggi merupakan salah satu penyebab masalah metabolik yang menyebabkan timbulnya penyakit jantung, pembuluh darah, serta penyakit-penyakit yang berhubungan dengan adanya sumbatan pada pembuluh darah (Fitrianti *et al.*, 2019). Kolesterol dikategorikan tinggi apabila berada di nilai 200-239 mg/dL. Penyakit kolesterol dapat dialami pada pasien anak-anak dan dewasa. Kolesterol tinggi yaitu suatu

kondisi dimana kadar kolesterol di dalam darah melebihi batas normal (>200 mg/dL). Kolesterol terbagi menjadi *Low-Density Lipoprotein* (LDL) dan *High Density Lipoprotein* (HDL). HDL seringkali disebut sebagai kolesterol baik. HDL berkisar pada rentang 45–60 mg/dL atau lebih pada pria; serta 55–60 mg/dL atau lebih pada wanita. LDL seringkali disebut sebagai kolesterol jahat. LDL berada pada nilai kurang dari 100 mg/dL. Kolesterol tinggi berada pada rentang nilai 200-239 mg/dL. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kolesterol diantaranya rutin mengonsumsi makanan yang tidak sehat; makanan yang memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi; contohnya kuning telur, mentega, biskuit, keju, krim, santan; kurang berolahraga atau beraktivitas; kebiasaan merokok; terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol; obesitas dan memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi, diabetes, kelenjar tiroid yang kurang aktif (hipotiroidisme), penyakit liver, dan penyakit ginjal (Marbun *et al.*, 2022). Selain itu, genetik, usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) juga termasuk faktor yang mempengaruhi kolesterol (Al-Rahmad *et al.*, 2016).

Promosi kesehatan merupakan kegiatan promotif yang bertujuan untuk menambah dan memperluas wawasan masyarakat dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Kirana *et al.*, 2022). Tersedia beberapa bentuk promosi kesehatan yaitu dengan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media promotif berupa media cetak, seperti leaflet, brosur, poster, dan sebagainya. Kegiatan yang dilakukan pada promosi kesehatan ini berupa edukasi kepada masyarakat yang sedang berobat di Apotek Syifa Banjarbaru tentang “Kenali Tanda Gejala, Penyebab, dan Pencegahan Kolesterol”. Promosi kesehatan yang dilakukan di apotek syifa Banjarbaru diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya kolesterol berlebih dalam tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan promosi kesehatan dimulai dari menentukan tema dan metode kegiatan yang akan dilaksanakan. Pemilihan tema yang diambil berdasarkan kejadian penyakit yang sering terjadi pada pasien yang berobat di Apotek Syifa Banjarbaru. Metode yang digunakan pada promosi kesehatan melalui penyampaian materi secara langsung kepada pasien (*face to face*) dengan menggunakan instrumen media cetak (*leaflet*). Sebelum penyampaian materi promosi kesehatan kepada pasien, pasien terlebih dahulu diminta mengerjakan pretest. Pelaksanaan pretest bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal pasien mengenai kolesterol. Setelah pelaksanaan pretest, dilakukan penyampaian materi tentang tanda gejala, penyebab, dan pencegahan penyakit kolesterol. Kegiatan promosi kesehatan diakhiri dengan pengerjaan posttest oleh pasien. Pretest dan posttest dilaksanakan dengan menggunakan 5 pernyataan yang

sama. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pemahaman pada pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan dengan tema “Kenali Tanda Gejala, Penyebab, dan Pencegahan Kolesterol” dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Januari 2024 jam 17.00 WITA-selesai di Apotek Syifa Banjarbaru yang beralamat di Jalan Panglima Batur No.15 Komp. Citra Megah Raya, Banjarbaru. Apotek Syifa Banjarbaru memiliki dokter praktek dengan pasien yang merupakan anggota PT PLN (Persero) baik *Insurance* ataupun asuransi. Anggota asuransi merupakan pegawai tetap dan pensiunan pegawai. Target promosi kesehatan ini adalah pasien yang menunggu obat atau menunggu antrian konsultasi pada dokter. Peserta promosi kesehatan ini termasuk dewasa yang didominasi kategori geriatrik. Pasien yang bersedia menjadi peserta promosi kesehatan adalah 15 orang yang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

Promosi kesehatan diawali dengan perkenalan diri dari pemateri, menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan promosi kesehatan, serta ketersediaan pasien melaksanakan kegiatan promosi kesehatan. Pretest dilakukan melalui link *google form* dan dilanjutkan dengan memberikan media promosi kesehatan berupa leaflet dan materi. Materi yang dijelaskan meliputi definisi kolesterol, kadar kolesterol normal, tanda gejala kolesterol tinggi, penyebab kolesterol tinggi, obat-obat kolesterol, makanan pencegah kolesterol, makanan penyebab kolesterol, dan pencegahan kolesterol. Sesi tanya jawab dilakukan setelah materi disampaikan baik tentang materi maupun kondisi yang pernah dialami pasien. Kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi pemahaman pasien berupa post-test. Post-test dilakukan sebagai indikator terjadi atau tidaknya peningkatan pemahaman pasien setelah dilakukannya promosi kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilihat pada Gambar 1. Adapun hasil pretest dan post-test yang diperoleh tersaji pada Gambar 2.

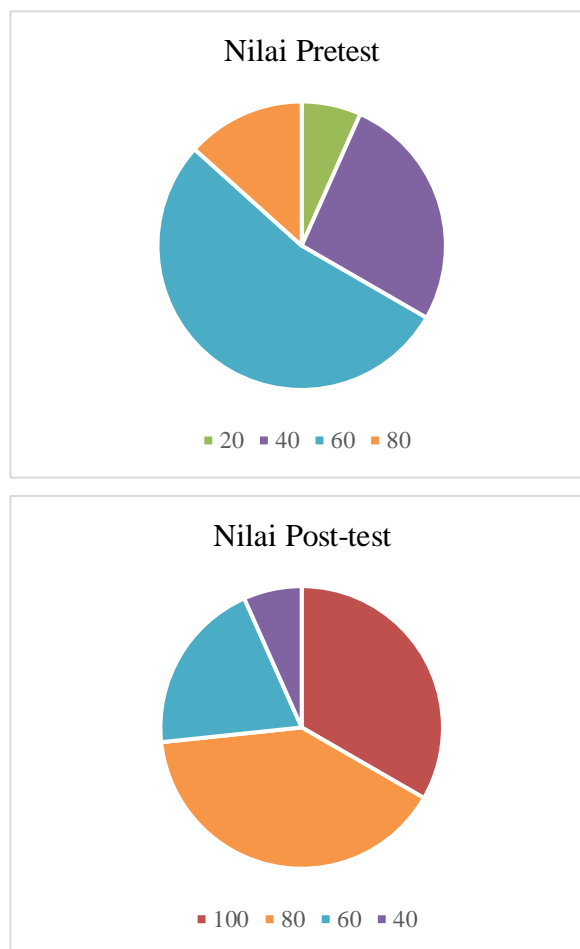


Gambar 1. Kegiatan promosi kesehatan di Apotek Syifa Banjarbaru

Indikator terjadinya peningkatan pengetahuan pada pasien dipantau berdasarkan hasil pretest dan post-test yang berisi 5 pernyataan yang sama. Pernyataan yang diberikan merupakan pernyataan benar atau salah. Pernyataan pretest dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Pernyataan *pretest* dan *post-test*

No	Pernyataan
1	Kadar kolesterol normal adalah <200 mg/dL
2	Nyeri pada sekitar dada bagian kiri merupakan salah satu tanda gejala kolesterol tinggi
3	Makan makanan cepat saji tidak menyebabkan kolesterol tinggi
4	Mengonsumsi kacang-kacangan dapat mencegah kolesterol tinggi
5	Menghentikan kebiasaan merokok tidak dapat mencegah kolesterol



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *post-test*

Nilai pretest peserta promkes yaitu 20 sebanyak 1 orang, 40 sebanyak 4 orang, 60 sebanyak 8 orang dan 80 sebanyak 2 orang dengan nilai rata-rata sebesar 54,67%. Nilai posttest peserta promkes yaitu 40 sebanyak 1 orang, 60 sebanyak 3 orang, 80 sebanyak 6 orang dan 100 sebanyak 5 orang dengan rata-rata sebesar 80%. Hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat

peningkatan pengetahuan pasien setelah dilakukannya promosi kesehatan dengan peningkatan sebesar 25,33%. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan pasien yang diharapkan dapat merubah perilaku pasien dalam mengobati dan mencegah terjadinya kolesterol.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari promosi kesehatan “Kenali Tanda Gejala, Penyebab, dan Pencegahan Kolesterol” adalah masyarakat mendapatkan informasi mengenai definisi kolesterol, kadar kolesterol normal, tanda gejala kolesterol tinggi, penyebab kolesterol tinggi, obat-obat kolesterol, makanan pencegah kolesterol, makanan penyebab kolesterol, dan pencegahan kolesterol. Hasil dari promosi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pasien sebesar 25,33%. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan diharapkan dapat merubah perilaku pasien dalam mengobati dan mencegah terjadinya kolesterol.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmad, A. H., Annaria & T. K. Fadjri. (2016). Faktor Peningkatan Kolesterol pada Usia Diatas 30 Tahun di Kota Banda Aceh. *Jurnal Nutrisia*, 18(2), 109-114.
<https://www.nutrisiajournal.com/index.php/JNUTRI/article/view/62>
- Athiutama, A., Ridwan, I. Erman, I. Febriani, Azwaldi & I. Agustin. (2023). Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol. *Madaniya*, 4(2), 435-442.
<https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/download/408/280>
- Fitriani, S., M. E. Putri & R. D. Yanti. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Tentang Bahaya Hiperkolesterolemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 1(2), 128-131.
<https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/38/26>
- Karminingtyas, S. R., R. L. Vitfa & P. Lestari. (2021). Pencegahan Dini Bahaya Kolesterol dan Penyertanya Melalui Pengolahan Limbah Jelantah menjadi Waste Soap Serbaguna. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 3(1), 6-12.
<https://www.semanticscholar.org/reader/45ba231d615a312cdb937918f45904197454bb2>
- Kirana, R., Aprianti & N. W. Hariati. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting di Masa Pandemi COVID-19 (Pada Anak Sekolah TK Kunci Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899-2906.
<https://media.neliti.com/media/publications/469989-none-c64e891d.pdf>
- Imtihani, H. N & F. Salsabil. (2022). Edukasi Bahaya Kolesterol dan Manfaat Kopi Biji Alpukat yang Berkontradiksi. *Jurnal Pengabdian Kefarmasian*, 3(2), 29-33.
<https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/pengabmasfarmasi/article/download/2886/pdf>
- Marbun, E. T., K. Erwansyah & J. Hutagalung. 2022. Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Kolesterol Pada Remaja Menggunakan Metode *Certainty Factor*. *Jurnal Sistem Informasi TGD*, 1(4), 549-556.
<https://ojs.trigunadharma.ac.id/index.php/jsi/article/download/5286/1936>