Volume 2 Nomor 4, Desember 2024, hal: 257-264 P-ISSN 3031-5778 E-ISSN 3025-129X
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpmp https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i4.14162

# Promosi Kesehatan Tentang Kolesterol Kepada Masyarakat di Kegiatan Posyandu Puskesmas Sungai Ulin Banjarbaru

Mulia[1], Henny Maryani[2], Okta Mutia Sari[3], Nur Mahdi[3], Samsul Hadi[3], Deni Setiawan[3]*

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
[2]Puskesmas Sungai Ulin, Banjarbaru Utara, Kalimantan Selatan, Indonesia
[3]Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email: deni.setiawan@ulm.ac.id

## ABSTRAK

**Salah satu penyebab gangguan kardiovaskular disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol dalam jangka waktu lama. Masyarakat seing salah dalam memahami kolesterol, gejala kolesterol dan pengobatannya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kolesterol pada kegiatan posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sungai Ulin Banjarbaru. promosi kesehatan ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi langsung kepada masyarakat dengan bantuan *leaflet* dan banner. Leaflet yang dibuat memuat informasi terkait definisi kolesterol, gejala, penyebab, pantangan dan rekomendasi makanan serta golongan obat. Evaluasi promosi kesehatan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* secara tertulis. Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 15 Juni 2024 di Posyandu Nor Hidayah dan dilakukan sekitar pukul 09.00-11.00 WITA. Hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* pada 18 peserta menunjukkan penilaian rata-rata dari 43,28 menjadi 100. Kegiatan promosi kesehatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat yang mengikuti posyandu berdasarkan hasil evaluasi kegiatan. Kegiatan ini diharapkan mampu menambah wawasan peserta dalam memahami profil lipid sehingga mampu mengatur pola makan dan penanganan gangguan kolesterol.**

**Kata Kunci: Kolesterol, Lipid, Posyandu, *Leaflet***

## *ABSTRACT*

***One of the causes of cardiovascular disorders is high cholesterol levels over a long period of time. People often misunderstand cholesterol, cholesterol symptoms, and its treatment. This activity aims to enhance the understanding of cholesterol through integrated health post-activities in the Sungai Ulin Banjarbaru Health Center work area. This health promotion is carried out by providing direct education to the community with the help of leaflets and banners. The leaflets provide information on cholesterol definition, symptoms, causes, prohibitions, and recommendations for food and drug groups. The evaluation of health promotion uses written pretest and posttest methods. The Nor Hidayah Integrated Health Post hosted this health promotion activity on Saturday, June 15, 2024, from 09.00 to 11.00 WITA. The results of the pretest and posttest evaluations on 18 participants showed***

***an average score of 43.28 to 100. This health promotion activity has succeeded in increasing the understanding and knowledge of the community who attended the posyandu based on the results of the activity evaluation. This activity is expected to be able to increase participants' insight in understanding lipid profiles so that they are able to regulate diet and handle cholesterol disorders.***

***Keywords: Cholesterol, Lipids, Integrated Health Post, Leaflet***

## PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang paling berbahaya adalah gangguan kardiovaskular dan bersifat *silent killer*. Salah satu penyebab gangguan kardiovaskular disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol dalam jangka waktu lama yang sering disebut hiperkolesterolemia (Puspasari *et al*., 2024). Prevalensi penderita hiperkolesterolemia diperkirakan mencapai 45% di dunia, 30% di Asia Tenggara dan 35% di Indonesia. Angka ini diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya dan menyebabkan peningkatan prevalensi penyakit stroke, jantung koroner dan hipertensi (Hadriyati *et al*., 2023).

Kolesterol merupakan salah satu jenis makromelekul yang sangat diperlukan oleh tubuh karena berpengaruh dalam pembentukan hormon. Kadar kolesterol yang melebihi batas normal (> 200 mg/dL) dalam waktu yang lama dapat memicu pembentukan plak sehingga menyempitkan pembuluh darah (Yuliandari *et al*., 2021). Beberapa faktor penyebab tingginya kadar kolesterol antara lain adalah konsumsi makanan tinggi lemak dan siap saji, keturunan, kurang olahraga dan kebiasaan merokok. Pola makan yang tidak baik dan rendah serat memicu penumpukan kolesterol dalam tubuh (Paulina *et al*., 2023).

Pengobatan hiperkolesterolemia yang paling umum menggunakan golongan statin seperti simvastatin. Mekanisme kerja golongan ini dengan cara menghambat enzim HMG-CoA reduktase sehingga menyebabkan penurunan kadar LDL (Harini *et al*., 2024). Penggunaan obat kolesterol harus dievaluasi karena tidak digunakan dalam sekali penggunaan. Selain itu, waktu dan dosis memiliki aturan khusus misalnya statin harus diminum malam hari. Pengobatan yang tidak tepat menyebabkan penurunan kolesterol juga tidak maksimal (Pebiansyah *et al*., 2023).

Puskesmas Sungai Ulin merupakan salah satu Puskesmas di wilayah kerja Banjarbaru. Salah satu kegiatan rutin di Puskesmas adalah posyandu yang dilaksanakan di setiap desa yang berada di wilayah kerjanya. Kegiatan edukasi dengan tema kolesterol belum pernah dilaksanakan sebelumnya. Keluhan yang sering muncul saat dilaksanakan posyandu adalah nyeri yang dikaitkan dengan gangguan kolesterol dan asam urat. Keluhan ini sering muncul dari asumsi atau *self diagnosis* tanpa dilandasi pemeriksaan sebelumnya sehingga diperlukan

edukasi. Edukasi dengan alat bantuan seperti *leaflet* maupun *banner* dapat membantu meningkatkan pemahaman informasi yang diberikan (Setiawan *et al*., 2023). Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat yang mengikuti posyandu terkait kolesterol. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kolesterol pada kegiatan posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sungai Ulin Banjarbaru.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada promosi kesehatan ini yaitu edukasi langsung kepada masyarakat dengan bantuan dua media yaitu *leaflet* dan *banner* untuk memberikan penjelasan langsung kepada masyarakat. *Leaflet* yang dibuat memuat informasi terkait definisi kolesterol, gejala, penyebab, pantangan dan rekomendasi makanan serta golongan obat yang terkait dengan kolesterol tinggi. Selain itu *leaflet* dibuat semenarik mungkin dengan desain yang dilengkapi gambar agar minat literasi responden lebih tinggi. Penyampaian materi promosi kesehatan dilakukan di depan masyarakat yang sedang mengikuti kegiatan di Posyandu Nor Hidayah. Evaluasi juga dilakukan pada promosi kesehatan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* secara tertulis. Pertanyaan dalam evaluasi ini disusun berdasarkan garis besar materi yang disampaikan. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui apakah dengan *leaflet*, *banner*, dan ceramah dapat efektif sebagai metode promosi kesehatan di Puskesmas Sungai Ulin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 15 Juni 2024 di Posyandu Nor Hidayah dan dilakukan sekitar pukul 09.00-11.00 WITA. Sasaran promosi kesehatan ini adalah semua masyarakat yang hadir di posyandu Nor Hidayah. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 18 orang. Kegiatan promosi kesehatan ini menggunakan media promosi berupa *leaflet* dan *banner* ditambah dengan ceramah atau penjelasan langsung kepada masyarakat. Media promosi kesehatan *leaflet* dipilih karena memiliki nilai praktis yang mudah dibawa kemana saja, selain itu juga dapat dibaca kapan saja (Putra *et al*., 2024). *leaflet* dibuat semenarik mungkin dengan desain yang dilengkapi gambar agar minat literasi responden lebih tinggi.

**Gambar 1.** Dokumentasi kegiatan

Penyampaian materi promosi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah atau penjelasan langsung di depan masyarakat yang hadir dan meminta mereka untuk menjawab *pretest* terlebih dahulu sebelum dilakukan penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta tentang kolesterol. Setelah selesai *pretest*, *leaflet* dibagikan kepada peserta sebagai bahan bacaan selama kegiatan berlangsung. Dilanjutkan dengan perkenalan diri serta maksud dan tujuan dari kegiatan promosi kesehatan ini laksanakan yaitu untuk memberikan edukasi dan memperhatikan kesehatan. Saat penyampaian materi poin-poin yang dimuat dalam *leaflet* seperti definisi kolesterol, gejala, penyebab, pantangan dan rekomendasi makanan serta golongan obat yang terkait dengan kolesterol tinggi, serta anjuran untuk segera menemui dokter saat merasakan gejala. Penyampaian materi berdurasi sekitar 10 menit untuk memperjelas isi *leaflet*.

Kegiatan selanjutnya adalah meminta peserta untuk mengisi pertanyaan *posttest* setelah penyampaian materi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta telah meningkat setelah diberikan edukasi tentang kolesterol. Berikut format pertanyaan *pretest* dan *posttest* pada promosi kesehatan ini:

**Tabel 1.** Pertanyaan dan hasil *pretest*

| No | Pertanyaan | Hasil (%) | |
|---|---|---|---|
| | | Benar | Salah |
| 1 | Kolesterol merupakan zat yang dibutuhkan tubuh | 8 (44,4) | 10 (55,6) |
| 2 | Kadar kolesterol normal adalah lebih dari 200 mg/dL | 7 (38,8) | 11 (61,2) |
| 3 | Mudah merasa kesemutan merupakan salah satu gejala ketika kolesterol tinggi | 10 (55,6) | 8 (44,4) |
| 4 | Buah kedelai dapat meningkatkan kadar kolesterol | 3 (16,6) | 15 (83,4) |
| 5 | Simvastatin adalah salah satu obat yang digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol | 11 (61,2) | 7 (38,8) |
| | Rata-rata | 7,8 (43,2) | 10,2 (56,8) |

**Gambar 2.** Media *leaflet* yang diberikan

**Tabel 2.** Pertanyaan dan hasil *posttest*

| No | Pertanyaan | Hasil (%) | |
|---|---|---|---|
| | | Benar | Salah |
| 1 | Kolesterol merupakan zat yang dibutuhkan tubuh | 18 (100) | 0 (0) |
| 2 | Kadar kolesterol normal adalah lebih dari 200 mg/dL | 18 (100) | 0 (0) |
| 3 | Mudah merasa kesemutan merupakan salah satu gejala ketika kolesterol tinggi | 18 (100) | 0 (0) |
| 4 | Buah kedelai dapat meningkatkan kadar kolesterol | 18 (100) | 0 (0) |
| 5 | Simvastatin adalah salah satu obat yang digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol | 18 (100) | 0 (0) |
| | Rata-rata | 18 (100) | 0 (0) |

Hasil dari promosi kesehatan dengan tema kolesterol adalah mayoritas masyarakat mengetahui tentang definisi kolesterol dan resiko penyakit jantung, tetapi masih belum banyak yang mengetahui tentang nilai kadar normal dan tinggi kolesterol total, gejala, serta pantangan atau rekomendasi makanan bagi penderita kolesterol tinggi. Hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* pada kegiatan promosi kesehatan terkait kolesterol kepada 18 peserta yang hadir dengan 5 poin pertanyaan tertutup dengan jawaban benar = 20 poin dan salah = 0 poin.

Promosi kesehatan yang telah dilakukan mendapatkan respon positif dari masyarakat yang hadir serta adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah pemberian promosi kesehatan yang dapat terlihat dari peningkatan rerata nilai test sebelum promosi kesehatan yaitu 43,28 menjadi 100. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian materi semua peserta mengetahui dan memahami terkait penyakit kolesterol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait kolesterol yang berdasarkan kepada peningkatan rata-rata nilai *posttest* dibanding *pretest*.

Pertanyaan evaluasi yang pertama adalah tentang kolesterol yang dibutuhkan oleh tubuh. Kolesterol merupakan makronutrien yang dibutuhkan dalam keberlangsungan hidup tubuh terutama pembentukan hormon seksual (Harini *et al*., 2024). Terdapat beberapa istilah dalam profil lipid yaitu kolesterol total, *Low Density Lipoprotein* (LDL), *High Density Lipoprotein* (HDL) dan trigliserida (Athiutama *et al*., 2023). Selain makanan yang dikonsumsi, profil lipid juga dapat dipengaruhi oleh genetik, jenis kelamin, usia, serta kebiasaan konsumsi alkohol dan merokok (Utami *et al*., 2024).

Pertanyaan evaluasi kedua adalah tentang kadar kolesterol total tubuh yang normal yaitu kurang dari 200 mg/dL. Pertanyaan dibuat dalam bentuk negatif atau sebaliknya untuk memastikan masyarakat ingat terhadap kadar normal yang sebenarnya. Selain makanan berlemak seperti santan dan daging, makanan yang tinggi karbohidrat sederhana (mono dan disakarida) juga dapat meningkatkan profil lipid. Berbagai penelitian menunjukkan pemberian tepung bercampur gula pada pasien hiperlipidemia dapat meningkatkan kolesterol total, trigliserida dan fosfolipid (Utami *et al*., 2017).

Pertanyaan evaluasi ketiga adalah tentang tanda dan gejala yang timbul akibat tingginya kadar kolesterol. Beberapa gejala yang dapat muncul yaitu kesemutan, tengkuk leher terasa kaku dan kaki sering mengalami keram (Rahmatillah *et al*., 2023). Pertanyaan evaluasi keempat adalah tentang beberapa makanan yang dapat membantu memperbaiki profil lipid. Protein nabati dapat mencegah hiperlipidemia seperti protein yang berasal dari kacang-kacangan dan kedelai. Selain itu, buah yang tinggi serat juga dapat meningkatkan metabolisme

lipid. Tingginya serat buah yang dikonsumsi meningkatkan kadar asam asetat, propionat, dan butirat yang merupakan asam lemak rantai pendek hasil metabolisme (Richter *et al*., 2015).

Pertanyaan evaluasi kelima adalah terkait terapi hiperlipidemia yaitu golongan statin. Simvastatin merupakan salah satu jenis obat yang digunakan untuk menurunkan LDL. Simvastatin dapat menghambat fungsi dari enzim HMG-CoA reduktase yang bertugas mengkonversi lipid (Artha *et al*., 2017). Penting memberikan edukasi kepada pasien yang menggunakan simvastatin untuk mengkonsumsi obat sebelum tidur agar efektif menghambat kinerja enzim yang bekerja pada malam hari. Kegiatan ini diharapkan mampu menambah wawasan peserta dalam memahami profil lipid sehingga mampu mengatur pola makan dirinya dan keluarga.

## KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat yang mengikuti posyandu berdasarkan hasil evaluasi kegiatan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang kolesterol dan bijak memilih makanan yang dikonsumsi. Puskesmas diharapkan dapat melakukan pemeriksaan secara rutin dan menghimbau masayrakat diwilayah kerjanya untuk rutin memeriksa kadar kolesterol.

## DAFTAR PUSTAKA

Artha, C., Mustika, A., & Sulistyawati, S. W. (2017). Pengaruh Esktrak Daun Singawalang Pengaruh Ekstrak Daun Singawalang terhadap Kadar LDL Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia. *Jurnal Farmakologi Universitas Airlangga*, *5*(2), 105–109. https://doi.org/10.23886/ejki.5.7151

Athiutama, A., Erman, I., Febriani, I., Agustin, I., Keperawatan, J., & Kemenkes Palembang, P. (2023). Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol. *Jurnal Madaniya*, *4*(2), 435–442. https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/408

Hadriyati, A., Alwi, M., Jannah, M., Farah, Z., Yestin, E., Bunyamin, R. S. M., Aprilya, P., & Maryadi, N. (2023). Edukasi tentang hiperkolesterolemia pada lansia serta Pengobatan Alami dari Daun Bandotan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, *5*(1), 26. https://doi.org/10.30644/jphi.v5i1.752

Harini, I. M., Gumilas, N. S. A., Nafiisah, Silva, G. De, & Tamad, F. S. U. (2024). Edukasi Pencegahan Hiperkolesterolemia Dan Komplikasinya Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Purwokerto Timur. *Jurnal Pengabdian Linggamas*, *2*(1), 49–60. https://doi.org/10.20884/1.linggamas.2024.2.1.13042

Paulina, A., Perangin Angin, M., & Hidayaturahmah, R. (2023). Evaluasi Penggunaan Obat Kolesterol pada Pasien Hiperlipidemia Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Mutiara Bunda. *Jurnal Farmasi Malahayati*, *6*(1), 63–75. https://doi.org/10.33024/jfm.v6i1.8199

Pebiansyah, A., Yuliana, A., Rahmiyani, I., Amin, S., Alifiar, I., Zain, D. N., Hidayat, T., & Shaleha, R. R. (2023). Education Of Cholesterol Disease and the Use of Simvastatin

Drugs in Rancah District, Ciamis Regency. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 85–90. https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.155

Puspasari, H., Herdaningsih, S., & Farmasi Yarsi Pontianak, A. (2024). Edukasi Pencegahan Hiperkolesterolemia pada Masyarakat di Pulau Kabung Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, *04*(1), 261–267. https://jkfn.akfaryarsiptk.ac.id/index.php/japin/article/view/115

Putra, A. M. P., Wathan, N., Lingga, H. N., Setiawan, D., Sari, O. M., Mardiati, N., Akbar, N. H., Sari, R. P., Rizkiyah, N. A., Salsabila, R. Z., & Salwa, H. (2024). Edukasi Pemanfaatan Mandiri TOGA kepada Kader Puskesmas Mataraman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, *2*(3), 163. https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i3.13245

Rahmatillah, D. L., Yola Shalsabila, L., Eka Putri, M., Arsyida, A., Nur Fadilla Ramadhanti, A., Puspita Nurhani, A., Megarani, M., Yani Ayunda Mayesti, T., Amalia, R., & Dwi Purwanti, N. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Kolesterol Health Education About Cholesterol. *Pharmacy Action Journal*, *2*(2), 16–20. https://doi.org/10.52447/paj.v2i2.6542

Richter, C. K., Skulas-Ray, A. C., Champagne, C. M., & Kris-Etherton, P. M. (2015). Plant protein and animal proteins: Do they differentially affect cardiovascular disease risk? In *Advances in Nutrition* (Vol. 6, Issue 6, pp. 712–728). American Society for Nutrition. https://doi.org/10.3945/an.115.009654

Setiawan, D., Hadi, S., Sari, O. M., Mardiati, N., Syihab, M., Budi, S., Ramadhan, F., & Hendry, R. (2023). Promosi Kesehatan tentang Obat Amlodipin dan Simvastatin serta Cara Penggunaannya. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(12), 1382–1387. https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i12.1885

Utami, G. A. P. M., Putri, H., Wathan, N., & Yulita, R. (2024). Edukasi Mengenai Tanda Gejala, Penyebab dan Pencegahan Kolesterol di Apotek Syifa Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, *2*(1), 37. https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i1.11884

Utami, R. W., Sofia, S. N., & Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Dengan Profil Lipid Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Etisa Adi Murbawani JKD*, *6*(2), 1143–1155. https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18627

Yuliandari, A., Safrija, E. R. W., & Purba, S. D. E. (2021). Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur, Pekanbaru. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, *2*(2), 84–89. https://doi.org/10.33292/mayadani.v2i2.60