Jurnal PADAMU NEGERI ISSN: 2775-2941 e-ISSN : 2827-8690
(Community Service in the Field of Science, Technology, and Agricultural)
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/padamunegeri
DOI: https://doi.org/10.37638/padamunegeri.3.2.39-42

Penyuluhan Hiperkolesterolemia dan hiperglikemia Dan Hiperkolesterolemia Di Masyarakat Muara Fajar Pekanbaru

Counseling On Hyperglycemia And Hypercolesterolemia In The Muara Fajar Pekanbaru Community

Alfi Budiman*[1], Fahrani Eka Astuti[2], Elizabeth W. Theresia[3], Sarah Ester Priskila[4]
[1,2,3] D.III Analis Kesehatan, Akademi Kesehatan John Paul II, Pekanbaru, Riau, Indonesia
[4] D.IV Teknologi Laboratorium Medis, Akademi Kesehatan John Paul II, Pekanbaru, Riau, Indonesia
Corespondent Author: *alfibudiman@akjp2.ac.id

How to Cite :
Budiman, A.; Astuti, E. A.; Theresia, E. W.; Priskila, S. E. (2022). Penyuluhan Hiperkolesterolemia dan hiperglikemia Dan Hiperkolesterolemia Di Masyarakat Muara Fajar Pekanbaru. PADAMU NEGERI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Eksakta Vol 3 No 2 2022 page 39-42. DOI:https://doi.org/10.37638/padamunegeri.3.2.39-42

ARTICLE HISTORY

Submited [09 Oktober 2022]
Revised [10 November 2022]
Accepted [26 December 2022]
Published [27 December 2022]

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup dapat menurunkan derajat kesehatan di masyarakat. Kurangnya pengetahuan masyarakat terkait pentingnya menjaga kadar glukosa dan kolesterol akan menyebabkan peningkatan resiko terjadinya penyakit degeneratif. Laboratorium penunjang untuk deteksidini penyakit degeneratif diantaranya pemeriksaan glukosa dan kolesterol. Pemeriksaan tersebut dapat membantu dalam mencegah dan tatalaksana lebih awal untuk mencegah penyakit degeneratif. Pengabdian ini bertujuan untuk memberi penyuluhan kesehatan, melakukan pemeriksaan terkait *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* pada masyarakat Muara Fajar Pekanbaru. Kegiatan pengabdian diawali dengan analisis masalah, penyusunan proposal, pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 peserta. Hasil pemeriksaan sebanyak 23 peserta memiliki kadar kolesterol > 200 md/dL dan 21 peserta memiliki kadar glukosa > 200 md/dL. Berdasarkan hasil pengisian angket, sebagian besar masyarakat tidak memahami akan bahayanya *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* . Penyuluhan akan bahayanya *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* yang diberikan kepada masyarakat muara fajar pekanbaru sangat bermanfaat. Masyarakat dapat memahami penyebab, tanda, gejala dan faktor resiko dari *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* .

Kata Kunci: Glukosa, *hiperglikemia* , *Hiperkolesterolemi*a, Kolesterol

ABSTRACT

Lifestyle changes can reduce health status in the community. Lack of public knowledge regarding the importance of maintaining glucose and cholesterol levels will lead to an increased risk of degenerative diseases. Supporting laboratories for early detection of degenerative diseases include examination of glucose and cholesterol. These examinations can help in preventing and early treatment to prevent degenerative diseases. This community service aimed to provide health education, conduct examinations related to hypercholesterolemia and hyperglycemia in the people of Muara Fajar Pekanbaru. Community service begin with problem analysis, preparation of proposals,

Jurnal PADAMU NEGERI ISSN: 2775-2941 e-ISSN : 2827-8690
(Community Service in the Field of Science, Technology, and Agricultural)
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/padamunegeri
DOI: https://doi.org/10.37638/padamunegeri.3.2.1-4

implementation of activities. The community service was attended by 30 participants. The results of the examination were 23 participants had cholesterol levels > 200 md/dL and 21 participants had glucose levels > 200 md/dL. Based on the results of filling out the questionnaire, most people do not understand the dangers of hypercholesterolemia and hyperglycemia. Based on the results of filling out the questionnaire, most people do not understand the dangers of hypercholesterolemia and hyperglycemia. Counseling on the dangers of hypercholesterolemia and hyperglycemia given to the public was very useful. The public can understand the causes, signs, symptoms and risk factors of hypercholesterolemia and hyperglycemia.

Keywords: *Cholesterol, Hypercholesterolemia, Glucose, Hyperglycemia*

I. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan bagi semua penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, olahraga dan stress. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degenerative, seperti penyakit jantung, hipertensi, *hiperglikemia* , *hiperkolesterolemia*, dan lain lain (Fandinata & Ernawati, 2020).
Hiperkolesterolemia adalah suatu keadaan kadar kolesterol berada diatas nilai normal. Prevalensi *hiperkolesterolemia* di Indonesia sering terjadi pada wanita mulai dari usia 25-63 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Penderita hiperkolesterolemia memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dL (Yani. 2015). *Hiperkolesterolemia* tidak menimbulkan gejala yang spesifik dan hanya dapat dideteksi dengan pemeriksaan kolesterol pada darah (Subandrate et al., 2019).

Hiperkolesterolemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan gaya hidup dan pola makan. Selain faktor tersebut, hiperkolesterolemia juga dapat disebabkan oleh penyakit diabetes (Anggraini, 2018). Diabetes merupakan kelainan metabolik yang ditandai dengan hiperkolesterolemia dan hiperglikemia (Rahmasari & Wahyuni, 2019). *Hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* adalah peningkatan kadar gula dalam darah diatas normal (>200 mg/dL) (Yuniastuti et al., 2018).

Keadaan *hiperkolesterolemia* dan *hiperkolesterolemia dan hiperglikemia* berkontribusi menyebabkan penyakit degeneratif pada tubuh. Kurangnya edukasi terkait keadaan tersebut merupakan salah satu faktor tingginya pravalensi penyakit degenerative. Pada dasarnya *hiperkolesterolemia dan hiperglikemia* tidak menimbulkan gejala namun harus dilakukan pemeriksaan. Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian dari Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di Muara Fajar Pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberi penyuluhan kesehatan, melakukan pemeriksaan terkait *hiperkolesterolemia dan hiperglikemia* pada masyarakat Muara Fajar Pekanbaru.

II. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan pada Mayarakat Muara Fajar Pekanbaru. Kegiatan diawali dengan analisis masalah yang terjadi dikawasan tersebut. Penyusunan proposal dilakukan setelah tim

Jurnal PADAMU NEGERI ISSN: 2775-2941 e-ISSN : 2827-8690
(Community Service in the Field of Science, Technology, and Agricultural)
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/padamunegeri
DOI: https://doi.org/10.37638/padamunegeri.3.2.39-42

pengabdi melakukan survey lokasi dan berdiskusi dengan warga sekitar terkait permasalahan yang sedang dihadapi. Setelah proposal di ajukan dan diterima, tim pengabdi segera memberikan surat izin pelaksanaan pengabdian kepada pemangku setempat. Tim pengabdi menerima balasan dari pemangku setempat dan segera mempersiapkan kegiatan pengabdian. Tahap persiapan dilakukan dengan mempersiapkan seluruh perlengkapan kegiatan pengabdian. Kegiatan dilaksanakan dengan bantuan tim pengabdi yaitu mahasiswa Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru. Pengabdian dilakukan dengan memberi materi penyuluhan oleh dr. Alfi Budiman Sp.PK. Pemeriksaan kadar kolesterol dan glukosa dilakukan oleh tim pengabdi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan kolesterol menggunakan alat tes digital. Pemberian penyuluhan terkait *hiperkolesterolemia dan hiperglikemia* kepada masyarakat, dilakukan sebelum pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan glukosa. Pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan gula darah dilakukan oleh tim pengabdian yang telah memahami dan memiliki cukup pengetahuan terkait pemeriksaan tersebut.

Masyarakat kelurahan Muara Fajar Pekanbaru sangat antusias mengikuti kegiatan ini, karena kegiatan ini memberi dampak positif dilingkungan mereka. Hal ini dapat terlihat dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini, mulai dari pemberian penyuluhan, mengisi kuisioner, mengikuti pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan glukosa. Hasil pemeriksaan kolesterol dan glukosa disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kategori hiperkolesterolemia dan hiperkolesterolemia dan hiperglikemia berdasarkan usia pada masyarakat kelurahan Muara Fajar Pekanbaru**.**

No	Usia (tahun)	Kadar Kolesterol (> 200 mg/dL)	Kadar Kolesterol (< 200 mg/dL)	Kadar Glukosa (> 200 mg/dL)	Kadar Glukosa (< 200 mg/dL)
1	39-40 th	14	6	15	8
2	41-50 th	5	1	4	1
3	>50 th	4	-	2	-
Total		**23**	**7**	**21**	**9**

Sumber : Data Primer Observasi 2022

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 peserta. Berdasarkan tabel pemeriksaan kadar kolesterol dan glukosa, sebanyak 23 peserta memiliki kadar kolesterol > 200 md/dL dan 21 peserta memiliki kadar glukosa > 200 md/dL. Peserta yang mengikuti kegiatan ini seluruhnya berjenis kelamin wanita dengan usia > 38 tahun. Semua peserta kegiatan dilaksanakan pada saat jam kerja masyarakat kelurahan muara fajar. Sebagian besar masyarakat muara fajar bekerja sebagai pemulung yang bekerja dari pagi hingga sore. Sebagian masyarakat berjenis kelamin pria tidak mengikuti kegiatan karena berhalangan dengan jam kerja. Sebagian besar mata pencarian di Muara Fajar bekerja sebagai pemulung dan pedagang.

Berdasarkan hasil pengisian angket, sebagian besar masyarakat tidak memahami akan bahayanya hiperkolesterolemia dan hiperkolesterolemia dan *hiperglikemia* . Masyarakat muara fajar juga memiliki pola hidup yang tidak sehat yaitu jarang berolah raga dan seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak dan makanan yang mengandung banyak gula. Makanan tinggi lemak merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total dan menyebabkan penyumbatan peredaran darah ke jantung (Yuningrum et al., 2022). Aktivitas fisik yang rendah sangat mempengaruhi kadar kolesterol didalam darah akibatnya terjadi peningkatan kolesterol (Agustiyanti et al., 2017).

Hasil pemeriksaan kolesterol didapatkan bahwa peserta yang memiliki kadar kolesterol diatas normal (> 200 mg/dl) banyak terdapat pada kelompok usia 39-40. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, selain faktor kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, dan adanya penyakit diabetes diduga menjadi penyebab peningkatnya kolesterol pada sebagian wanita. Penyuluhan akan bahayanya hiperkolesterolemia dan *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* yang

Jurnal PADAMU NEGERI ISSN: 2775-2941 e-ISSN : 2827-8690
(Community Service in the Field of Science, Technology, and Agricultural)
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/padamunegeri
DOI: https://doi.org/10.37638/padamunegeri.3.2.1-4

diberikan kepada masyarakat muara fajar pekanbaru sangat bermanfaat. Masyarakat dapat memahami penyebab, tanda, gejala dan faktor resiko dari hiperkolesterolemia dan *hiperkolesterolemi*a dan *hiperglikemia* . Masyarakat juga memahami pentingnya mengetahui *Hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* dan upaya pencegahannya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan kolesterol dan gula darah serta penyuluhan akan bahayanya *hiperkolesterolemia* dan *hiperglikemia* sangat bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Muara Fajar Pekanbaru. Pengabdian ini diharapkan dapat dilakukan ketahap selanjutnya seperti mengadakan pemeriksaan kesehatan (kolesterol, gula darah, asam urat, tekanan darah, dll) karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat didaerah tersebut akan pentingnya menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bu Anna Maria, M.Pd selaku direktur Akademik Kesehatan John Paul II Pekanabaru, tim pengabdi dan kepada para pemangku daerah dan masyarakat Muara Fajar Pekanbaru yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

Agustiyanti, P. N., Pradigdo, S. F., Aruben, R. 2017. Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30 – 40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (4): 737-43.

Anggraini, R. 2018. Korelasi Kadar Kolesterol Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Laki-Laki. Medical and Health Science Journal, 2(2): 55-60.

Fandinata, S.S., Ernawati,I. 2020. *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif*. Graniti. Gresik

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta. Retrieved from http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/HasilRiskesdas 2013.pdf

Rahmasari, I., Wahyuni, E.S. 2019. Efektivitas Memordoca Carantia (Pare) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. INFOKES 9(1): 57-64.

Subandrate., Susilawati., Safyudin. 2019. Pendampingan Usaha Pencegahan Dan Penanganan Hiperkolesterolemia Pada Pelajar. Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat, 1(1):1-7.

Yani, M. 2015. Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11 (2): 1-7.

Yuniastuti, A., Susanti, R., Iswari, R.S. 2018. Efek Infusa Umbi Garut (Marantha arundinaceae L) Terhadap Kadar Glukosa dan Insulin Plasma Tikus yang Diinduksi Streptozotocyn. Jurnal MIPA 41 (1): 34-39.

Yuningrum, H., Rahmuniyati, M.E., Lende, T.D.P. 2022. Konsumsi Gorengan Dan Asupan Kolesterol Berhubungan Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa 9 (2): 98-108.