

Sehat Bersama, Kolesterol Terjaga dengan Senam Sehat dan Pemeriksaan Kolesterol Gratis pada Kelompok Masyarakat di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi

(Healthy Together, Maintain Cholesterol with Healthy Exercise and Free Cholesterol Checks in Community Groups in Karawana Village, Dolo District, Sigi Regency)

Riskayanti Riskayanti^{1*}, Hermin Lastris Gintoe², Slamet Ifandi³, Enggar Enggar⁴

¹⁻⁴ Politeknik Cendrawasih Palu, Indonesia

Email : ariska.bio05@gmail.com *

Article History:

Received: 14 Februari 2024

Revised: 26 Februari 2024

Accepted: 16 Maret 2024

Online Available: 30 Maret 2024

Keywords: cholesterol, counseling, physical activity, health checks.

Abstract: Health is an important factor that influences the quality of life of the community. This study aims to increase awareness of the people of Karawana Village, Dolo District, Sigi Regency, about the importance of maintaining cholesterol levels through regular physical activity. The methods used include counseling, healthy exercise, and cholesterol checks using a cholesterol meter. This activity was attended by 8 participants aged over 40 years. The results showed that 2 participants had total cholesterol levels above 239 mg/dL, which indicates a high risk of cardiovascular disease. The education provided succeeded in increasing public understanding of the importance of a healthy lifestyle and regular health checks. The conclusion of this activity is the need for follow-up in the form of health counseling and ongoing education programs to maintain public health related to cholesterol.

Abstrak

Kesehatan merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol melalui aktivitas fisik yang teratur. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, senam sehat, dan pemeriksaan kolesterol menggunakan alat pengukur kolesterol. Kegiatan ini diikuti oleh 8 peserta berusia di atas 40 tahun. Hasil menunjukkan bahwa 2 peserta memiliki kadar kolesterol total di atas 239 mg/dL, yang mengindikasikan risiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskular. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah perlunya tindak lanjut dalam bentuk konseling kesehatan dan program edukasi berkelanjutan untuk menjaga kesehatan masyarakat terkait kolesterol.

Kata Kunci: kolesterol, penyuluhan, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang⁶. Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Semakin tinggi

pengeluaran energi maka semakin tinggi tingkat aktivitasnya. Tingkat aktivitas fisik memiliki dampak kesehatan yang besar. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik akan menurunkan antara 6% sampai 10% dari NCD (*non-communicable disease*) terutama CHD (*coronary heart disease*), diabetes tipe 2, dan kanker payudara dan usus besar, dan meningkatkan harapan hidup¹³.

Kolesterol merupakan suatu molekul penting pada manusia, dengan kelebihan dan kekurangan kadarnya dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai penyakit. Kolesterol mudah terakumulasi dalam tubuh ketika konsumsi makanan berkolesterol tinggi, kurang aktivitas fisik, merokok, dan lain lain. Hal ini jika tidak dikendalikan dengan baik akan menyebabkan penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif¹¹. Kadar nilai kolesterol total dibedakan menjadi dua, yaitu normal 200-239 mg/dl, dan tinggi >240 mg/dl. Jika tingkat kolesterol tinggi maka dapat meningkatkan risiko PJK, stroke, dan buruknya sirkulasi darah⁵.

Prevalensi kolesterol atau hiperkolesterolemia mencapai 45% di seluruh dunia. Berdasarkan data WHO (2020), populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 1 miliar jiwa, atau setara dengan 13,5% dari 7,8 miliar populasi dunia. Jumlah ini 2,5 kali lipat dibandingkan tahun 1980 (392 juta jiwa). Diperkirakan pada tahun 2050, jumlah ini akan mencapai hampir 2,1 miliar. Peningkatan kadar kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5% dari total) dan 2,9 juta DALYS, atau 2% dari total DALYS. Peningkatan kolesterol total merupakan contributor utama beban penyakit baik di negara maju maupun berkembang⁹. Di Indonesia, penderita kolesterol bisa dibilang cukup tinggi dengan angka prevalensi 35%, sebanyak 7,4 juta orang (42,3%) terjadi kematian¹².

Di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah, terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, khususnya yang berkaitan dengan kadar kolesterol tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, proporsi penduduk yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan berlemak mencapai 47,1%, yang berpotensi meningkatkan risiko kolesterol tinggi dan penyakit kardiovaskular. Isu ini semakin diperparah oleh rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan rutinitas pemeriksaan kesehatan. Desa Karawana dipilih sebagai subyek pengabdian masyarakat karena memiliki demografi yang rentan, terutama warga berusia di atas 40 tahun, yang merupakan kelompok berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan terkait kolesterol. Data menunjukkan bahwa kelompok usia ini cenderung mengalami peningkatan kadar kolesterol seiring bertambahnya usia dan adanya faktor risiko lain seperti riwayat keluarga dan pola makan yang tidak sehat¹.

Seseorang yang memiliki risiko tingginya kadar kolesterol dalam darah apabila menerapkan pola makan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dan energi yang tinggi. Olahraga dapat menurunkan kolesterol total dan kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) serta dapat meningkatkan kolesterol HDL (High Density Lipoprotein), menghilangkan lipatan lemak, dan membakar banyak kalori. Selain berolahraga, pola makan rendah kolesterol ikut berperan dalam menjaga kadar kolesterol tetap normal.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan kolesterol melalui aktivitas fisik yang teratur serta memberikan informasi mengenai pemeriksaan kolesterol dan implikasinya terhadap kesehatan secara gratis kepada masyarakat. Melalui pendekatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, diharapkan masyarakat dapat memahami risiko yang dihadapi dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan mereka.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah, dengan sasaran utama masyarakat berusia di atas 40 tahun sebanyak 8 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan kesehatan masyarakat melalui pendekatan berupa penyuluhan, pemeriksaan, dan bimbingan. Program ini dirancang untuk mendukung kelompok paruh baya di Desa Karawana agar lebih sehat, sejahtera, dan bahagia. Rangkaian kegiatan mencakup senam sehat yang dipandu oleh instruktur dengan gerakan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan membantu menurunkan kadar kolesterol secara alami, edukasi mengenai pola makan sehat serta aktivitas fisik yang mendukung pengendalian kolesterol, dan pemeriksaan kolesterol gratis yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen menggunakan alat pengukur kolesterol. Melalui pemeriksaan ini, peserta dapat mengetahui kondisi kesehatan mereka, sehingga termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang aktivitas fisik serta pemeriksaan kolesterol gratis yang dilaksanakan di desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah, pada tanggal 02 April 2024 berjalan dengan lancar. Dan mendapat antusias yang tinggi dari warga desa Karawana. Masyarakat memahami dengan baik pentingnya aktivitas fisik rutin seperti senam untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Dari profil peserta pemeriksaan Kolesterol, berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar peserta pemeriksaan kolesterol adalah orang dewasa dengan rentang usia 40-60 tahun. Terdapat variasi hasil pemeriksaan kolesterol, dengan beberapa peserta menunjukkan kadar kolesterol yang melebihi batas normal. Sekitar 2 dari 8 peserta memiliki kadar kolestrol tinggi yaitu >239 mg/dL. Peserta dengan kadar kolesterol tinggi belum menyadari kondisi tersebut sebelumnya. Seringnya masyarakat mengonsumsi makanan yang berlemak secara berlebihan seperti gorengan, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor usia dan riwayat keluarga.

Tabel 1. Data Hasil pemeriksaan

Usia	Kadar Kolestrol
59	229
39	213
50	268
50	268
57	213
44	158
50	179
48	227

4. DISKUSI

Secara umum, kolesterol tinggi dapat diartikan sebagai kondisi ketika kadar kolesterol dalam darah lebih tinggi dibandingkan nilai normal. Kolesterol yang dibiarkan tidak terkendali lama-kelamaan dapat menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya bisa menyebabkan penyakit stroke, aterosklerosis, angina, dan serangan jantung. Kolesterol merupakan senyawa lemak menyerupai lilin. Ada beberapa penyakit yang bisa timbul akibat tingginya kolesterol, seperti jantung, penyumbatan pembuluh darah, dan stroke. Tidak ada gejala khusus yang menandakan tingginya kadar kolesterol dalam darah, tetapi tubuh tetap akan memberikan sinyal sebagai indikator yang harus di waspadai.

Kolesterol di dalam tubuh terdiri dari kolesterol baik atau high density lipoprotein (HDL) dan kolesterol jahat atau low density lipoprotein (LDL). Tingginya kadar LDL sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh, dan seiring waktu akan menyebabkan penumpukan plak sehingga memungkinkan terjadinya serangan jantung dan stroke. Agar kadar LDL tidak

meningkat, aktivitas olahraga yang teratur dapat membuat sirkulasi pada darah menjadi lancar. Berat badan yang berlebih sangat berhubungan dengan kadar LDL yang tinggi di dalam tubuh. Kadar kolesterol yang sangat tinggi dapat menyebabkan gangguan pada sistem organ tubuh. Salah satu cara untuk menurunkan kadar kolestrol dalam tubuh adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga.

Kegiatan pemeriksaan kolesterol gratis yang dilakukan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pemahaman warga Desa Karawana mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam tubuh. Melalui penyuluhan dan edukasi yang diberikan, masyarakat memahami bahwa kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit kardiovaskular, seperti jantung koroner dan stroke. Sebelum adanya kegiatan ini, sebagian besar warga belum menyadari kondisi kadar kolesterol mereka. Hal ini membantu meningkatkan kesadaran warga akan pentingnya memantau kesehatan secara berkala dan mengambil langkah-langkah pencegahan jika ditemukan kadar kolesterol yang tinggi. Menurut Lim dkk, pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kolesterol tinggi tetapi penanganannya masih rendah. Untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan informasi melalui pelaksanaan program promosi kesehatan secara efektif dapat meningkatkan kesadaran tentang kolesterol tinggi dan penanganannya.

Hasil pemeriksaan kolesterol menunjukkan bahwa terdapat kelompok masyarakat di Desa Karawana memiliki kadar kolesterol yang cukup tinggi, terutama pada usia dewasa dan mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi. Kolesterol tinggi dalam darah bisa meningkatkan risiko penyakit jantung karena timbunan lemak pada pembuluh darah. Sehingga aliran darah dalam arteri menjadi terhambat dan pasokan darah pada jantung tidak terpenuhi sesuai kebutuhan. Pasien dengan kolesterol total tinggi memiliki peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Kelompok masyarakat yang berisiko tinggi membutuhkan perhatian khusus dan intervensi yang lebih intensif untuk membantu mereka mengelola kadar kolesterol dan meminimalkan risiko komplikasi penyakit. Langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain konseling gaya hidup sehat, pemantauan kesehatan yang lebih ketat, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penanganan yang tepat. Berdasarkan hasil pemeriksaan dan identifikasi kelompok berisiko, diperlukan tindak lanjut yang komprehensif untuk menjaga kesehatan masyarakat Desa Karawana terkait masalah kolesterol. Pertama-tama, masyarakat yang teridentifikasi memiliki kadar kolesterol tinggi perlu mendapatkan konseling dan

pemantauan kesehatan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan di puskesmas setempat. Hal ini bertujuan untuk memastikan mereka mendapatkan penanganan yang sesuai dan dapat mengendalikan kondisi kolesterol mereka. Selain itu, diperlukan upaya edukasi yang berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat secara luas tentang pola hidup sehat guna mencegah peningkatan kadar kolesterol. Masyarakat perlu didorong untuk mempraktikkan diet rendah lemak, meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, serta melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Kesenambungan program ini akan memperkuat dampak positif yang dapat dicapai dalam jangka panjang.

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Karawana menunjukkan bahwa program penyuluhan dan pemeriksaan kolesterol gratis berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman warga mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol yang sehat. Melalui kegiatan ini, masyarakat, terutama yang berusia di atas 40 tahun, menjadi lebih paham akan risiko kesehatan yang terkait dengan kolesterol tinggi dan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam sehat. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sekitar 37,5% peserta memiliki kadar kolesterol tinggi, yang sebagian besar belum menyadari kondisi tersebut sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa konseling dan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan untuk kelompok berisiko tinggi, serta upaya edukasi yang berkesinambungan untuk mempromosikan pola hidup sehat dalam mencegah masalah kolesterol dan penyakit kardiovaskular. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan masyarakat Desa Karawana.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam suksesnya program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Politeknik Cendrawasih Palu yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para dosen dan mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam penyuluhan dan pemeriksaan kolesterol gratis di Desa Karawana. Selain itu, kami berterima kasih kepada masyarakat Desa Karawana atas antusiasme dan partisipasi mereka, yang sangat penting dalam mencapai tujuan program ini. Semoga kerjasama ini dapat berlanjut dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan masyarakat di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Adi, P. R. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi 6*. Jakarta: Internal Publishing.
- Alfira, N., Muriyati, M., Zainal, T. F., & Jamal, H. (2024). Efektivitas Senam Zumba terhadap Perubahan Kadar Kolesterol pada Wanita Obesitas di Kabupaten Bulukumba. *Borobudur Nursing Review*, 4(2), 84-91.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Erman, I., Febriani, I., Azwardi, A., & Agustin, I. (2023). Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol. *Madaniya*, 4(2), 435-442.
- Ayu, A. M., Mutalazimah, M., & Herawati, I. (2017). Hubungan Frekuensi Senam Aerobik dan Asupan Kolesterol terhadap Kadar Kolesterol Darah Wanita Usia Subur di Pusat Kebugaran Syariah Agung Fitnes Makamhaji. *Jurnal kesehatan*, 10(2), 74-82.
- Kemendes. 2018. Hasil Utama (Riset Kesehatan Dasar) Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
- Lim, C. Y., Ho, J. S., Huang, Z., Gao, F., Tan, S. Y., Koh, W. P., ... Yoon, S. (2021). Public perceptions and knowledge of cholesterol management in a multi-ethnic Asian population: A population-based survey. *PLoS ONE*, 16 (8 August), 1–10.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132-140.
- Nofi Duwi Anita Sari, N. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Aerobic) Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol di Posyandu Lansia Desa Candisari Kabupaten Grobogan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA).
- Putri, T. H., Sari, I. N., Lestari, H. P., & Papua, J. U. (2021). Latihan Senam Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 1(3), 65-69.
- Schade, D. S., Shey, L., & Eaton, R. P. (2020). Cholesterol review: A metabolically important molecule. *Endocrine Practice*, 26(12), 1514–1523.
- Sigit, F. S., Tahapary, D. L., Trompet, S., Sartono, E., van Dijk, K. W., Rosendaal, F. R., & de Mutsert, R. (2020). The prevalence of metabolic syndrome and its association with body fat distribution in middle-aged individuals from Indonesia and the Netherlands: a cross-sectional analysis of two populationbased studies. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 12(1), 1-11.
- World Health Organisation. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

