

Giat *Interprofessional Collaboration* Tenaga Kesehatan Tentang Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Kontrol Kolesterol

Heni Setyoningsih*, Gendis Purno Yudanti, Hasty Martha Wijaya, Dian Arsanti Palupi, Dwi Susiloningrum

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Info Artikel

Penulis Korespondensi

henisetyo82@gmail.com

Keywords:

Tergo village; Cholesterol; Community; Counseling

Kata Kunci:

Desa Tergo; Kolesterol; Masyarakat; Penyuluhan

ABSTRACT

Cholesterol is a type of lipid essential for maintaining a healthy body, provided it remains within the optimal range. High cholesterol is prevalent among the elderly, as aging factors often lead to decreased physical activity, which in turn contributes to elevated cholesterol levels. Excessive cholesterol can accumulate in the arteries, necessitating dietary modifications and increased physical activity to prevent complications. High cholesterol levels significantly increase the risk of cardiovascular diseases and stroke. The purpose of this community service program is to enhance public awareness regarding the importance of monitoring blood cholesterol levels. The methods employed included health education and medical screenings, specifically blood pressure and blood glucose/cholesterol tests, conducted during routine Integrated Healthcare Center (Posyandu) sessions for the elderly. The results of this program demonstrate that these activities successfully improved the understanding of the Tergo Village community concerning the importance of regular cholesterol control.

ABSTRAK

Kolesterol adalah lemak yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat, tetapi dalam jumlah yang tepat. Kolesterol banyak diderita oleh lansia dikarenakan faktor usia sehingga aktifitas fisik cenderung berkurang yang menyebabkan kolesterol tinggi. Kolesterol akan menumpuk dihati, sehingga perlu perubahan pola makanan dan perbanyak aktifitas agar terhindar dari kolesterol berlebih. Kadar kolesterol yang berlebih meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya mengontrol kadar kolesterol darah. Metode yang dilakukan yaitu dengan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah dan pemeriksaan darah pada saat posyandu lansia rutin yang dilaksanakan warga. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Tergo tentang pentingnya kontrol kolesterol.

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan zat serupa lilin dan lemak yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan, namun dalam kadar yang tepat [1]. Lipoprotein adalah partikel kecil dan bulat terbuat dari lipid (lemak) dan protein hewani. Lipid beredar dalam darah sebagai lipoprotein dan terdiri dari kolesterol tak teresterifikasi, trigliserida, fosfolipid, dan protein [2]. Lipoprotein utama ada 5 jenis dalam darah meliputi kilomikron, lipoprotein densitas sangat rendah (VLDL), lipoprotein densitas menengah (IDL), lipoprotein densitas rendah (LDL), dan lipoprotein densitas tinggi (HDL). Setiap golongan lipoprotein memiliki peran dalam mengangkut kolesterol dan trigliserida ke tempat-tempat tertentu dalam tubuh.

Kadar kolesterol total normal adalah sekitar 150 mg/dL [3]. Pada orang dewasa maupun anak-anak, kondisi hiperlipidemia ditegakkan apabila kadar kolesterol total melebihi 200 mg/dL. Kadar LDL ideal adalah di bawah 70 mg/dL bagi individu dengan riwayat penyakit arteri koroner, arteri perifer, atau stroke akibat aterosklerosis [4]. Sementara itu, bagi individu tanpa penyakit kardiovaskular dan faktor risiko, kadar LDL normal berkisar antara 100–130 mg/dL. Selain itu, kadar HDL juga krusial; individu dengan kadar HDL di bawah 40 mg/dL memiliki risiko lebih tinggi terhadap aterosklerosis, penyakit jantung, dan stroke. Secara umum, kadar trigliserida dianggap normal jika berada di bawah 150 mg/dL.

Perilaku yang berdampak negatif terhadap kadar kolesterol meliputi pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, merokok atau terpapar asap rokok, serta obesitas [5]. Kadar kolesterol yang meningkat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke [6]. Secara global, sepertiga penyakit jantung iskemik disebabkan oleh kolesterol tinggi. Secara keseluruhan, kolesterol yang meningkat diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5% dari total) dan 29,7 juta DALY, atau 2% dari total DALY. Kolesterol total yang meningkat merupakan penyebab utama beban penyakit di negara maju dan berkembang sebagai faktor risiko penyakit jantung iskemik dan stroke. Pada tahun 2008, prevalensi global kolesterol total yang meningkat di kalangan orang dewasa adalah 39% (37% untuk pria dan 40% untuk wanita).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan, untuk meningkatkan keselamatan pasien dan menciptakan pelayanan yang optimal, secara internasional, kolaborasi sangat penting antar profesi Kesehatan [7]. Tuntutan masyarakat terhadap kualitas pelayanan kesehatan semakin meningkat saat ini, masyarakat juga sudah mulai kritis terhadap pelayanan kesehatan yang didapatkan (*Health Professional Education Quality*). Masalah kesehatan pasien tidak dapat ditangani oleh satu profesi medis saja, tetapi harus melibatkan berbagai profesi seperti dari dokter, tenaga psikologi klinis, tenaga keperawatan, tenaga kebidanan, tenaga kefarmasian, tenaga gizi, tenaga keterampilan fisik, tenaga keteknisian medis, dan teknik biomedika.

Interprofessional Collaboration (IPC) terjadi ketika dua atau lebih profesi bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, yang sering kali digunakan sebagai instrumen dalam memecahkan berbagai masalah serta isu kesehatan yang kompleks [8]. Implementasi IPC antar tenaga kesehatan terbukti meningkatkan keselamatan pasien, kepuasan pasien, serta kualitas pelayanan secara menyeluruh. Namun, terdapat hambatan dalam pelaksanaan kolaborasi tersebut, antara lain komunikasi yang kurang efektif, latar belakang pendidikan yang berbeda, serta keterbatasan pemahaman mengenai peran masing-masing profesi [9].

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengimplementasikan *Interprofessional Collaboration* (IPC) antar tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kontrol kolesterol di Desa Tergo, Dawe, Kudus.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 12 Agustus 2024 bertempat di Balai Desa Tergo, Dawe, Kudus. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah dan profil darah yang diintegrasikan dengan kegiatan Posyandu lansia rutin. Tahapan pelaksanaan pengabdian ini dibagi menjadi tiga bagian utama:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup penyusunan materi penyuluhan mengenai penyakit kolesterol, penyiapan instrumen tanya jawab, pengadaan media edukasi berupa *leaflet*, serta pemastian kesiapan peralatan medis yang diperlukan untuk pemeriksaan tekanan darah dan skrining kesehatan lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan inti dilaksanakan pada pukul 08.00–12.00 WIB dengan sasaran utama masyarakat kelompok lanjut usia (lansia) di Desa Tergo. Rangkaian pelaksanaan meliputi:

- Edukasi Kesehatan: Pemberian informasi mengenai penyakit degeneratif, khususnya kolesterol beserta dampaknya, kepada 70 peserta. Edukasi dilakukan menggunakan media *leaflet* selama 30 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Materi diarahkan untuk memberdayakan pasien dan keluarga dalam melakukan perawatan mandiri (*self-care*).
- Pemeriksaan Tekanan Darah: Skrining tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital oleh tenaga analis kesehatan. Hasil pengukuran kemudian dicatat secara sistematis pada formulir data yang telah disediakan.
- Konsultasi Kesehatan: Peserta dengan temuan tekanan darah atau kadar kolesterol tinggi diberikan sesi konsultasi lanjutan oleh tim medis, termasuk pemberian rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama jika diperlukan.

3. Evaluasi dan Rencana Keberlanjutan

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran peserta serta mendorong perubahan perilaku pascakegiatan. Edukasi yang telah diterima diharapkan dapat disebarluaskan oleh peserta kepada anggota keluarga maupun masyarakat di lingkungan sekitar secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyakit kolesterol di Desa Tergo diawali dengan pemberian penyuluhan menggunakan media *leaflet* yang didistribusikan kepada seluruh lansia peserta kegiatan. Pemilihan media ini bertujuan untuk memfasilitasi penyampaian informasi kesehatan secara lebih menarik dan terstruktur. *Leaflet* tetap menjadi salah satu instrumen utama dalam promosi kesehatan karena sifatnya yang ringkas, praktis untuk disimpan, serta mudah dibawa oleh sasaran.

Media cetak seperti *leaflet* sangat efektif dalam menjangkau kelompok lansia yang kurang familiar dengan penggunaan media sosial atau teknologi internet. Penggunaan bahasa yang sederhana dan komunikatif dalam *leaflet* terbukti membantu masyarakat dalam menyerap informasi kesehatan, serta mampu membangun pola komunikasi yang baik antara keluarga dan pasien guna mendukung keberhasilan program peningkatan kesehatan masyarakat [10]. Seluruh rangkaian pendidikan kesehatan yang disampaikan dalam kegiatan ini mengacu pada materi yang telah disusun secara komprehensif di dalam *leaflet* tersebut.

Gambar 1. Leaflet Penyuluhan tentang Kolesterol



Materi penyuluhan yang disampaikan mencakup definisi kolesterol, gejala hiperlipidemia, batas ambang normal kadar kolesterol, faktor penyebab, serta strategi pengendalian kadar kolesterol agar tetap stabil. Sesi edukasi kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab. Beberapa peserta lansia menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan pertanyaan kritis terkait pengelolaan kolesterol, antara lain:

1. Jenis makanan pemicu kolesterol tinggi: Tim pengabdian menjelaskan bahwa konsumsi berlebih pada daging merah (sapi dan kambing), makanan bersantan, jeroan, makanan laut (*seafood*), kudapan manis, serta makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar kolesterol secara signifikan.
2. Gejala klinis kolesterol tinggi: Penjelasan diberikan mengenai indikasi fisik yang sering muncul, seperti rasa cepat lelah, ketegangan atau pegal pada bagian tengkuk dan pundak, sefalalgia (sakit kepala) bagian belakang, hingga nyeri dada.
3. Pemanfaatan herbal dan gaya hidup sehat: Peserta diberikan edukasi mengenai penggunaan bahan alami seperti rebusan jahe, kunyit, dan teh hijau sebagai pendukung. Namun, tim menekankan bahwa penggunaan herbal harus disertai dengan modifikasi gaya hidup, seperti olahraga teratur, penghentian kebiasaan merokok, serta pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendapatkan intervensi medis yang tepat.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut merefleksikan rasa ingin tahu yang tinggi serta konsentrasi peserta yang baik selama pemaparan materi. Indikator keberhasilan sesi ini juga terlihat dari retensi

peserta; seluruh lansia mengikuti rangkaian acara dari awal hingga akhir tanpa meninggalkan tempat penyuluhan. Hal ini memastikan bahwa pesan kesehatan yang disampaikan terserap secara utuh oleh seluruh sasaran program.

Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Kolesterol



Acara dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan kolesterol gratis untuk semua peserta, peserta yang mengikuti posyandu mendapatkan hasil cek kolesterol, obat dan arahan medis. Peserta sangat antusias dalam melakukan pemeriksaan kolesterol.

Gambar 3. Kegiatan pemeriksaan kolesterol



Pemeriksaan kolesterol yang dilaksanakan setelah melakukan penyuluhan, didapatkan hasil pemeriksaan beberapa lansia memiliki kolesterol melebihi batas nilai normal, sehingga saat diberikan arahan medis dan penyerahan obat peserta sebagian besar menyampaikan keluhan yang dialami seperti sakit kepala bagian belakang dan sering mengalami pegal dibagian kaki dengan menghubungkan keluhan tersebut sebagai tanda kolesterol tinggi, yang membuktikan bahwa peserta dapat memahami materi penyuluhan yang telah disampaikan.

Melalui program ini, masyarakat Desa Tergo terutama peserta posyandu lansia menjadi lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka. Sebelum dilakukan kegiatan ini, banyak warga yang kurang menyadari bahwa mereka memiliki resiko kolesterol. Edukasi yang diberikan juga membantu warga untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa pihak, seperti tenaga kesehatan, kader posyandu dan masyarakat setempat. Berdasarkan dari hasil pemeriksaan kolesterol beberapa lansia memiliki kolesterol yang melebihi batas normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kolesterol dimana semakin tinggi usia maka kadar kolesterol semakin meningkat [11].

Pengadaan kegiatan penyuluhan kepada lansia di Desa Tergo dapat membantu menghindari dan menurunkan tingkat kolestrol yang tinggi pada lansia dengan mengetahui tanda dan gejala, cara menghindari, dan mengontrol kolesterol, juga dapat mengambil langkah yang tepat dalam pengobatan. Kolesterol banyak diderita oleh para lansia dikarenakan faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, aktifitas fisik cenderung berkurang atau kurangnya olahraga, hal ini menyebabkan para lansia banyak yang memiliki kolesterol tinggi. Kolesterol didalam tubuh akan menumpuk dihati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung [12]. Penyuluhan yang dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang ketika melakukan penyuluhan masyarakat terlihat antusias dan aktif dalam tanya jawab, masyarakat masih banyak yang belum menyadari terhadap bahaya dari tingginya kadar kolesterol dan juga minim dalam melakukan pengecekan kesehatan [13].

Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan melalui posyandu lansia dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan edukasi bahaya kolesterol tinggi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam menjaga kesehatan. Pemeriksaan kesehatan merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang memiliki peran penting agar masyarakat lebih sadar akan kualitas kesehatan yang dimiliki. Masyarakat masih banyak yang tidak menyadari manfaat dari pemeriksaan kesehatan rutin sehingga dengan adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan ini dapat menambah pengetahuan masyarakat akan hal-hal apa saja yang harus dilakukan guna menjaga kondisi tubuh tetap sehat, sehingga pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan di Desa Tergo dengan pelaksanaan posyandu lansia dapat memberikan pemeriksaan, obat dan edukasi gratis menambah pendidikan kesehatan terhadap lansia mengenai pentingnya untuk mengontrol kolesterol [14].

Beberapa faktor yang menyebabkan lansia enggan melakukan pemeriksaan kolesterol antara lain kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan, banyak lansia mungkin tidak menyadari bahwa pemeriksaan kolesterol rutin penting untuk mendeteksi dan mencegah penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya, kesulitan transportasi ke fasilitas kesehatan, lansia yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas mungkin kesulitan untuk pergi ke fasilitas kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kolesterol, keterbatasan ekonomi untuk biaya pemeriksaan kolesterol mungkin menjadi kendala bagi lansia yang memiliki pendapatan, terbatas, kurangnya promosi dan edukasi tentang pentingnya pemeriksaan kolesterol pada lansia juga menjadi faktor yang menyebabkan mereka enggan untuk memeriksakan diri, faktor psikologis membuat beberapa lansia mungkin merasa malu atau takut untuk mengetahui bahwa mereka memiliki kolesterol tinggi, sehingga mereka menghindari pemeriksaan [15].

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Tergo tentang pentingnya kontrol kolesterol, sehingga untuk selanjutnya kualitas kehidupan masyarakat khususnya Desa Tergo akan meningkat serta juga dapat meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah kesehatan terkait penyakit kolesterol

DAFTAR PUSTAKA

- [1] National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). (2024). *Blood Cholesterol*. Diakses dari: <https://www-nhlbi-nih-gov.translate.google/health/blood-cholesterol? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- [2] Lee, Y. & Siddiqui, W. J. oleh National Library of Medicine (NIH). (2023). *Cholesterol Levels*. <https://www-ncbi-nlm-nih-gov.translate.google/books/NBK542294/? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=sc>
- [3] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *About Cholesterol*.
- [4] Health Harvard Education. (2022). *Cholesterol*. <https://www-health-harvard-edu.translate.google/topics/cholesterol? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- [5] American Heart Association. (2024). *Causes of High Cholesterol*. <https://www-heart-org.translate.google/en/health-topics/cholesterol/causes-of-high-cholesterol? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- [6] World Health Organization (WHO). (2019). *Raised Cholesterol*. Diakses dari: <https://www-who-int.translate.google/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3236? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- [7] Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan. In Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Ed.), *Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- [8] Green, B. N., & Johnson, C. D. (2015). Interprofessional collaboration in research, education, and clinical practice: working together for a better future. *Journal of Chiropractic Education*, 29(1), 1–10. <https://doi.org/10.7899/jce-14-36>
- [9] Ita, K., Pramana, Y., & Righo, A. (2021). Implementasi interprofessional collaboration antar tenaga kesehatan yang ada di rumah sakit Indonesia : Literature review. *Jurnal ProNers*, 6 (1), 1–6.
- [10] Pratiwi, G. D., Vita Lucya, & Paramitha. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1153>
- [11] Rosmaini, R., Melrisda, W. I., & Haiga, Y. (2022). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019. *Scientific Journal*, 1(2), 101–110. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i2.34>
- [12] Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- [13] Adetya, I. T., & Boy, E. (2021). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Menjaga Kesehatan Dan Edukasi Bahaya Kolesterol Tinggi (Hiperlipemia). *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 339–341. <https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11849>
- [14] Inderiyani, Dina Yuspita Sari, Heny Puspasari, D. K. (2023). Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah, Asam Urat, Kolesterol dan Gula Darah Masyarakat Di Akademi farmasi Yarsi Pontianak 2023. *Journal Pegabfian Indonesia*, 3(1), 198–204.
- [15] Nathania, P. E., & Juwita, M. I. A. P. (2025). Pengabdian Masyarakat : Penyuluhan Waspada Dislipidemia Pada Lansia Di Banjar Puseh , Desa. 5(2), 746–754.