

Pemberian Informasi & Edukasi “ Diet Rendah Kolesterol dan Isi Piringku”

Alimudiarnis^{1*}, Lidya Dewi², Elvi Fitraneti³

¹.Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUD M.Natsir/Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

².Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUD M.Natsir / Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

³.Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUD M.Natsir / Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

E-mail : alimurdianis@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Peningkatan kadar kolesterol dalam darah merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol, dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol. Oleh karena itu, edukasi mengenai diet rendah kolesterol sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat guna mencegah penyakit terkait kolesterol tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai diet rendah kolesterol serta mengevaluasi dampaknya terhadap pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat dalam memilih makanan sehat. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi melalui seminar, media cetak, dan media digital kepada kelompok sasaran yang terdiri dari individu dengan risiko tinggi kolesterol tinggi. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian informasi dan edukasi diet rendah kolesterol secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta mengenai makanan yang perlu dikonsumsi dan dihindari. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam kebiasaan konsumsi makanan sehat pada sebagian besar responden. Dengan demikian, edukasi gizi yang tepat dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular melalui penerapan pola makan sehat.

Kata kunci: edukasi gizi, diet rendah kolesterol, kesehatan jantung, pola makan sehat.

Abstract

An increase in blood cholesterol levels is one of the major risk factors for cardiovascular disease. An unhealthy diet, particularly the consumption of foods high in saturated fats and cholesterol, can contribute to elevated cholesterol levels. Therefore, education on a low-cholesterol diet is crucial to raising public awareness and understanding of healthy eating patterns to prevent diseases related to high cholesterol. This study aims to provide information and education on a low-cholesterol diet and evaluate its impact on public knowledge and behavioral changes in selecting healthy foods. The method used involves delivering education through seminars, print media, and digital media to target groups consisting of individuals at high risk of elevated cholesterol levels. Evaluation is conducted by measuring the level of understanding before and after the educational intervention. The results indicate that providing information and education on a low-cholesterol diet significantly improves participants' understanding of foods that should be consumed and avoided. Additionally, there is a positive change in healthy eating habits among most respondents. Thus, proper nutritional education

can be an effective strategy in reducing the risk of cardiovascular disease through the adoption of a healthy diet.

Keywords: *nutrition education, low-cholesterol diet, heart health, healthy eating patterns.*

1. PENDAHULUAN

Kolesterol adalah senyawa lemak kompleks, yang 80% dihasilkan dari dalam tubuh (organ hati) dan 20% sisanya dari luar tubuh (zat makanan). Kolesterol yang terdapat dalam makanan berasal dari hewan seperti kuning telur, daging, hati dan otak [5]. Kolesterol sangat dibutuhkan bagi tubuh dan digunakan untuk membentuk membran sel, memproduksi hormon seks dan membentuk asam empedu, yang diperlukan untuk mencerna lemak. Kolesterol sangat dibutuhkan untuk memperoleh kesehatan yang optimal. Kadar kolesterol normal dalam darah 240 mg/dl dapat dikatakan kadar kolesterol tinggi [4].

Kolesterol sangat larut dalam lemak, tetapi hanya sedikit larut dalam air dan mampu membentuk ester dengan asam lemak. Klasifikasi Kadar Kolesterol Total Klasifikasi Kurang dari 200 mg/ dl Normal 200-239 mg/ dl Borderline Lebih dari 240 mg/ dl Tinggi National Heart, lung and Blood Institute. Sintesis Kolesterol Sebagian besar kolesterol disintesis di hati. Sintesis kolesterol terdiri dari tiga tahap, yaitu pembentukan asam mevalonat dari asetat, pembentukan skualin dari asam mevalonat, pembentukan sterol dari skualin Asam mevalonat terbentuk dari tiga molekul asetil Ko A yang berkondensasi melalui pembentukan senyawa antara B-hidroksi-Bmetilglutaril Ko A (HMG-Ko A). Tahap reaksi pertama dikatalis oleh HMG-Ko A sintase. Dua molekul Nicotinamide Adenin Dinucleotida Phosphate hydrogen (NADPH) dipakai sebagai koenzim pada tahap reaksi kedua yang dikatalisis oleh HMG-KoA reduktase [4].

Selanjutnya mevalonat diubah menjadi skualin, tahap ini dibutuhkan NADPH sebagai pereduksi. Akhirnya, skualin mengalami konversi menjadi kolesterol dengan bantuan skualin monooksigenase, Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh antara lain genetik, usia dan jenis kelamin, konsumsi rokok dan alkohol [2].

Aktivitas olahraga dapat memperbaiki profil lipid darah yaitu dengan menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL), kolesterol High Density Lipoprotein (HDL) dan trigliserida. Beberapa penelitian menunjukkan dengan melakukan senam aerobik dan lari jogging yang memerlukan 6 kilo kalori permenit selama satu jam 3-4 kali perminggu dalam kurun waktu 6 bulan dapat meningkatkan kolesterol HDL mencapai 33,83%. Selain itu bahwa penurunan 0,5 kg lemak akan terjadi peningkatan 1% kolesterol HDL [3].

Pola makan makanan yang terlalu tinggi karbohidrat sederhana berasosiasi dengan hiperlipidemia, tetapi karbohidrat kompleks seperti zat tepung kurang aterogenik dibandingkan bentuk karbohidrat lainnya (mono dan disakarida). Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggantian tepung dengan gula pada pasien hiperlipidemia dapat meningkatkan trigliserid serum, kolesterol dan fosfolipid. Beberapa penelitian menunjukkan protein nabati dapat mencegah hiperlipidemia, tetapi tidak demikian dengan protein hewani. Lemak makanan terdiri dari beberapa asam lemak yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Diet asam lemak jenuh cenderung menaikkan kadar kolesterol dan trigliserid darah, sedangkan asam lemak tak jenuh tidak [3].

Berdasarkan pada uraian di atas yang telah di kemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Pemahaman masyarakat tentang kolesterol
2. Gejala yang dapat timbul pada penyakit kolestrol
3. Cara pencegahan pada penyakit kolestrol
4. Terapi apa saja yang dapat diberikan pada penderita kolestrol

2. METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode edukasi tatap muka langsung. Kegiatan edukasi dilakukan selama satu hari. Dalam kegiatan ini mitra berpartisipasi sebagai membantu menyediakan tempat, sarana dan prasarana tambahan untuk edukasi.

Tahapan Pelaksanaan PKM

1. Perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah:

- a. Penyusunan proposal
- b. Pembelian alat dan bahan
- c. Persiapan materi

2. Pelaksanaan

PKM dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 November 2024, dengan metode tatap muka langsung, bertempat di Ruang Tunggu Poliklinik Geriatri terpadu RSUD M.Natsir, menggunakan media microphone/microtoa, infocus dan screen. Kegiatan edukasi dilakukanselama satu hari.

3. Monitoring

Monitoring dilakukan selama kegiatan edukasi berlangsung, dengan hasil: semua peserta mengikuti setiap sesi edukasi dengan antusias dan penuh perhatian sampai selesai.

4 Evaluasi

Keberhasilan PKM dilihat berdasarkan indikator yang telah ditetapkan yaitu:

Adanya peningkatan pengetahuan Pengunjung Poliklinik Geriatri Terpadu, Pengetahuan dikatakan meningkat bila peserta mampu menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan baik benar.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pemberian Informasi & Edukasi “Diet Rendah Kolesterol dan Isi Pringku” bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pencegahan, deteksi dini, serta penanganan tinggi kolesterol. Berikut adalah hasil dan luaran yang dicapai dari kegiatan ini:

1. Hasil yang Dicapai

1.1 Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat

- Masyarakat lebih memahami **faktor risiko** tinggi kolesterol, seperti pola hidup tidak sehat, faktor genetik, dan perubahan hormon.
- Meningkatnya kesadaran tentang **gejala tinggi kolesterol**

1.2 Perubahan Sikap dan Perilaku

- Peserta sosialisasi lebih **termotivasi untuk melakukan tes berkala secara rutin** setiap bulan.
- Meningkatnya kesadaran untuk **memeriksa diri ke fasilitas kesehatan** apabila menemukan tanda-tanda awal tinggi kolesterol.
- Adanya perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat, seperti **mengurangi konsumsi makanan berlemak, berolahraga secara rutin, dan menghindari rokok serta alkohol.**

1.3 Peningkatan Akses Informasi dan Layanan Kesehatan

- Masyarakat mendapatkan informasi mengenai **tempat pemeriksaan kolesterol dan layanan kesehatan terdekat.**
- Kolaborasi dengan **tenaga medis dan komunitas kesehatan** dalam menyediakan edukasi dan layanan pemeriksaan gratis bagi masyarakat kurang mampu.



Gambar. 3.1 Pemberian edukasi kepada pengunjung Poliklinik Geriatri Terpadu



Gambar 3.2 Suasana saat pemberian edukasi

2. Luaran yang Dicapai

Materi Edukasi yang Diterbitkan

- Modul atau leaflet mengenai **cara diet rendah kolesterol** dan gaya hidup sehat.
- Video pendek edukatif yang dibagikan melalui **media sosial dan platform digital** untuk menjangkau lebih banyak orang.

Pembentukan Kader Kesehatan

- Pelatihan bagi **kader kesehatan atau relawan** untuk membantu menyebarkan informasi dan mendampingi masyarakat dalam deteksi dini.

Dengan hasil dan luaran ini, diharapkan upaya Pemberian Informasi & Edukasi Diet Rendah Kolesterol dapat terus berjalan secara **berkelanjutan**, sehingga angka

keterlambatan diagnosis dapat dikurangi dan angka harapan hidup penderita meningkat.

4. KESIMPULAN

Perubahan gaya hidup yang cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol menyebabkan terjadinya hiperkolesterol. Penyuluhan Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta meningkatkan pengetahuan tentang komplikasi dan pencegahan kolesterol, serta fitoterapi kolesterol secara keseluruhan kegiatan tidak terdapat masalah yang signifikan sehingga kegiatan tetap berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir. Penting untuk menjaga kesehatan yang baik demi terhindar dari kolesterol tinggi, dengan menjaga pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan. Untuk kegiatan pengabdian kedepannya diharapkan agar lebih matang dalam mengatur jalannya acara dan memperhitungkan semuanya dengan matang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Badriyah, L. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Klub Senam Jantung Sehat UIN Jakarta Tahun 2013. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan. Jakarta : STIKes Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- [2]. Binugraheni, R., dkk. 2019. Pemeriksaan Kolesterol Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW 13 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bo. 3 No. 1 ISSN 2598-0912
- [3]. Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2018. Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018.
- [4]. Indiyana, P., dkk. 2018. Pengaruh Therapeutic Lifestyle Change Terhadap Pengaturan Diet, Aktivitas Fisik, Dan Kadar Kolesterol Total Pasien Hiperkolesterolemia Di Puskesmas. Jurnal Ilmu Keperawatan 6:1 ISSN:2338-6371, e-ISSN 2550- 018x
- [5]. Nurrahmani. 2012. Upaya Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Tatalaksana Pencegahan Hyperkolesterol. Jurnal Ners Vol. 6 No. 1.

- [6]. Paruntu, Olga L. 2014. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hiperkolesterolemia di Poliklinik Gizi Rumah Sakit Umum Daerah Bitung. *Jurnal GIZIDO* Volume 6 No. 2 Hal. 246
- [7]. Putri, Ade, dkk. 2017. Laporan Program Pengabdian Masyarakat Peningkatan Kualitas Hidup lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017. Padang : Universitas Andalas
- [8]. Sari, Dwi.,dkk. 2010. Faktor Resiko Kolesterol Total Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 4, No. 2.
- [9]. Setianggi., dkk. 2013. Hubungan Asupan lemak dan Asupan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi STIKes Muhammadiyah Semarang* Vol. 2 No. 2
- [10]. Siti, Fadilah, dkk. 2019. Konseling Diet Rendah Kolesterol dan Tinggi Serat Terhadap Pengetahuan dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* Volume 11 Nomor 1