

Penyuluhan Kesehatan Tentang Aterosklerosis

Yulson Rasyid¹, Reno Sari Caniago², Boy Hutaperi³, Tati Khairina⁴

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

² Bagian Neurologi RSUD M.Natsir/Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

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

⁴ Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

Email : yulson_rasyid@fk.unbrah.ac.id*

Abstrak

Aterosklerosis merupakan kondisi di mana plak lemak menumpuk di dinding arteri, menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah. Penyakit ini menjadi faktor utama dalam berbagai gangguan kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke. Faktor risiko aterosklerosis meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, hipertensi, dan diabetes. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan aterosklerosis sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan kardiovaskular. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang aterosklerosis serta mengevaluasi dampaknya terhadap pemahaman dan perilaku peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat. Metode yang digunakan meliputi seminar kesehatan, distribusi materi edukatif melalui media cetak dan digital, serta sesi diskusi interaktif dengan tenaga medis. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko, mekanisme terjadinya aterosklerosis, serta langkah-langkah pencegahannya. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam pola makan dan kebiasaan hidup sehat pada sebagian peserta. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan tentang aterosklerosis dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan sejak dini.

Kata kunci : aterosklerosis, penyuluhan kesehatan, penyakit kardiovaskular, pencegahan, gaya hidup sehat.

Abstract

Atherosclerosis is a condition in which fatty plaques accumulate on arterial walls, leading to narrowing and hardening of blood vessels. This disease is a major risk factor for various cardiovascular disorders, such as heart attacks and strokes. Risk factors for atherosclerosis include an unhealthy diet, lack of physical activity, smoking, hypertension, and diabetes. Therefore, education on the prevention and management of atherosclerosis is essential to increase public awareness of cardiovascular health. This initiative aims to provide health education on atherosclerosis and evaluate its impact on participants' understanding and behavior in adopting a healthy lifestyle. The methods used include health seminars, distribution of educational materials through print and digital media, and interactive discussion sessions with medical professionals. Evaluation is conducted by comparing participants' knowledge levels before and after the health education session. The results indicate that health education significantly improves participants' understanding of risk factors, the mechanisms of atherosclerosis, and preventive measures. Additionally, positive changes were observed in dietary habits and healthy lifestyle choices among some participants. Thus, health education on atherosclerosis can be an effective strategy in reducing the risk of cardiovascular disease and increasing public awareness of the importance of early prevention.

Keywords: *atherosclerosis, health education, cardiovascular disease, prevention, healthy lifestyle.*

1. PENDAHULUAN

Aterosklerosis adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular seperti **serangan jantung dan stroke**, yang merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang **kurang memahami** tentang aterosklerosis, faktor risikonya, serta cara pencegahannya.

Berikut adalah beberapa kondisi yang ditemukan dalam masyarakat terkait dengan aterosklerosis.

Kurangnya Kesadaran akan Penyakit Aterosklerosis

- Banyak orang tidak menyadari bahwa aterosklerosis berkembang secara **diam-diam** dan baru menunjukkan gejala saat sudah parah.
- Masyarakat sering kali hanya peduli pada kesehatan ketika sudah mengalami gejala serius seperti nyeri dada atau stroke.

Kurangnya Edukasi tentang Gaya Hidup Sehat

- Banyak orang masih mengonsumsi makanan tinggi **lemak jenuh, gula, dan garam**, yang dapat meningkatkan risiko aterosklerosis.
- Kurangnya kesadaran akan pentingnya **olahraga teratur** dalam menjaga kesehatan jantung.
- Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol masih tinggi, terutama di kalangan pria dewasa.

Keterbatasan Akses terhadap Pemeriksaan Kesehatan

- Di beberapa daerah, fasilitas untuk **skrining kolesterol, tekanan darah, dan gula darah** masih terbatas.
- Biaya pemeriksaan kesehatan yang relatif mahal menjadi hambatan bagi masyarakat ekonomi menengah ke bawah.

Kurangnya Sumber Informasi yang Akurat

- Banyak informasi kesehatan yang tidak benar atau **hoaks** tersebar di media sosial, menyebabkan masyarakat bingung dalam mengambil keputusan terkait kesehatan mereka.
- Sebagian masyarakat masih mempercayai **mitos atau pengobatan alternatif** yang belum terbukti secara medis.

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

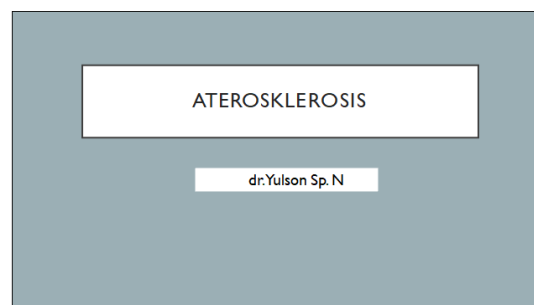
Pada tahap ini yang dilakukan adalah:

- 1) Penyusunan proposal
- 2) Pembelian alat dan bahan
- 3) Persiapan materi

2. Pelaksanaan

PKM dilakukan pada hari Kamis tanggal 11 November 2024, dengan metode tatap muka langsung, bertempat di Aula Pusako RSUD M.Natsir, menggunakan media microphone/microtoa, infocus dan screen. Kegiatan edukasi dilakukanselama satu hari.

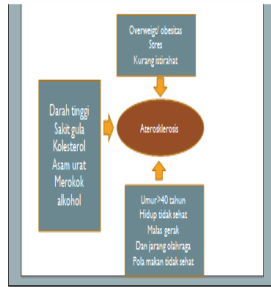
MATERI



ARTERIOSKLEROSIS !

KONDISI DI MANA DINDING ARTERI MENJADI KAKU DAN KURANG ELASTIS AKIBAT PROSES PENUJUAN ATAU PENEBAHAN DINDING PEMBULUH DARAH.

KONDISI INI MENGURANGI KEMAMPUAN ARTERI DALAM MENGALIRKAN DARAH DENGAN LANCAR.



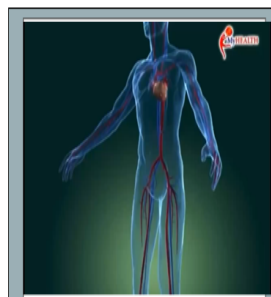
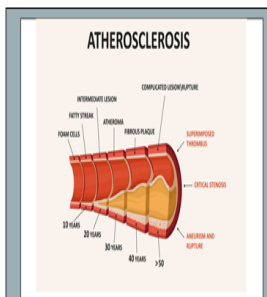
ATEROSKLEROSIS DAPAT MENYEBABKAN BERBAGAI KOMPLIKASI KESEHATAN SERIUS, SEPERTI:

1. SERANGAN JANTUNG
2. STROKE
3. NEUROPATI
4. ANEURISMA AORTA → PEMBULUH DARAH PECAH
5. GAGAL GINJAL
6. DISFUNGSI EREKSI PADA PRIA

CARA MENCEGAHNYA

MAKAN SEHAT ☺
RUTIN BEROLAHRAGA 🏃‍♂️ ☑️
BERHENTI MEROKOK 🚭
MENGONTROL TEKANAN DARAH 🩺
MENJAGA KADAR KOLESTEROL & GULA DARAH 📊 ☑️
KELOLA STRES DENGAN BAIK 😊
HINDARI ALKOHOL 🚫

TERIMAKASIH



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

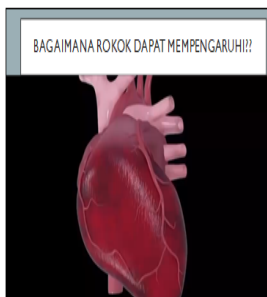
Keberhasilan PKM dilihat berdasarkan indikator yang telah ditetapkan yaitu: Adanya peningkatan pengetahuan Pengunjung RSUD M.Natsir, Pengetahuan dikatakan meningkat bila peserta mampu menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan baik benar

5. HASIL DAN DISKUSI

Penyuluhan aterosklerosis bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya deteksi dini dalam mengurangi komplikasi penyakit ini. Setelah penyuluhan dilakukan, beberapa hasil yang dapat dicapai antara lain:

Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat

- Peserta penyuluhan menjadi lebih memahami apa itu aterosklerosis, penyebabnya, serta dampaknya pada kesehatan.
- Masyarakat mulai menyadari bahwa aterosklerosis berkembang secara diam-diam dan dapat menyebabkan penyakit



AKIBAT DARI ATEROSKLEROSIS

jantung serta stroke jika tidak dicegah sejak dini.

Perubahan Pola Hidup yang Lebih Sehat

- Sebagian peserta mulai menerapkan pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam.
- Meningkatnya kesadaran untuk berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol bagi mereka yang memiliki kebiasaan tersebut.
- Meningkatnya motivasi untuk berolahraga secara rutin setidaknya 30 menit per hari.

Meningkatnya Kesadaran akan Pemeriksaan Kesehatan Rutin

- Lebih banyak peserta yang mulai melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, seperti cek kolesterol, tekanan darah, dan gula darah.
- Masyarakat lebih sadar akan pentingnya deteksi dini dan konsultasi medis jika memiliki faktor risiko tinggi.

Partisipasi Aktif dalam Program Kesehatan

- Masyarakat lebih aktif mengikuti program kesehatan yang diselenggarakan oleh puskesmas atau komunitas setempat.
- Beberapa peserta mulai membentuk kelompok peduli kesehatan untuk saling mendukung dalam menerapkan pola hidup sehat.

Peningkatan Pemahaman Tenaga Kesehatan dan Kader Kesehatan Masyarakat

- Kader kesehatan yang dilibatkan dalam penyuluhan menjadi lebih siap dalam memberikan edukasi kepada masyarakat secara mandiri.
- Petugas kesehatan dapat lebih mudah mengidentifikasi masyarakat yang berisiko tinggi terkena aterosklerosis dan memberikan intervensi yang sesuai.

6. KESIMPULAN

Penyuluhan aterosklerosis memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, mengubah pola hidup

menjadi lebih sehat, serta mendorong lebih banyak orang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan adanya program berkelanjutan, diharapkan jumlah kasus aterosklerosis dan komplikasi yang ditimbulkannya dapat berkurang secara signifikan.

7. Saran

Agar manfaat penyuluhan aterosklerosis dapat berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak masyarakat, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

Penguatan Edukasi Berkelanjutan

- Penyuluhan harus dilakukan secara berkala dan lebih luas, tidak hanya di puskesmas tetapi juga di sekolah, kantor, dan komunitas.
- Penggunaan **media sosial, webinar, dan konten edukatif digital** untuk menjangkau lebih banyak orang, terutama generasi muda.

Meningkatkan Akses terhadap Pemeriksaan Kesehatan

- Mengadakan program skrining gratis untuk deteksi dini aterosklerosis, terutama bagi masyarakat dengan risiko tinggi.
- Peningkatan kerja sama antara pemerintah, fasilitas kesehatan, dan sektor swasta dalam penyediaan layanan kesehatan yang lebih terjangkau.

Mendorong Kebijakan yang Mendukung Pola Hidup Sehat

- Pemerintah daerah perlu membuat kebijakan yang mendorong pola makan sehat, seperti pengurangan kadar garam dan lemak trans dalam produk makanan.
- Pembangunan fasilitas olahraga dan jalur pejalan kaki yang lebih ramah bagi masyarakat untuk mendorong aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. American Heart Association. (2022). *Atherosclerosis and Heart Disease: Causes, Symptoms, and Treatment*. Retrieved from www.heart.org

-
- [2].Braunwald, E., & Loscalzo, J. (2020). *Atherosclerosis: Pathophysiology, Risk Factors, and Management Strategies*. New England Journal of Medicine, **382**(14), 1355-1372.
- [3].Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kardiovaskular di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4].Libby, P., Ridker, P. M., & Hansson, G. K. (2019). *Progress and Challenges in Atherosclerosis Research*. Circulation Research, **124**(4), 588-605.
- [5].Mayo Clinic. (2022). *Atherosclerosis: Symptoms, Diagnosis, and Treatment*. Retrieved from www.mayoclinic.org
- [6].Ross, R. (1999). *Atherosclerosis—An Inflammatory Disease*. New England Journal of Medicine, **340**(2), 115-126.
- [7].WHO (World Health Organization). (2021). *Global Status Report on Cardiovascular Diseases and Prevention Strategies*. Geneva: WHO.
- [8].Yusuf, S., Hawken, S., & Ounpuu, S. (2020). *Effect of Potentially Modifiable Risk Factors Associated with Myocardial Infarction in 52 Countries (The INTERHEART Study)*. Lancet, **364**(9438), 937-952.