



Jurnal Pengabdian Farmasi dan Sains (JPFS)
Vol. 01 No.02 (April 2023)
e-ISSN :
<https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JPFS>



EDUKASI TENTANG KOLESTEROL PADA IBU PKK DESA PADDINGING KECAMATAN SANROBONE KABUPATEN TAKALAR

Sitti Amirah¹, Rachmat Kosman¹, Fitriana¹, Safriana Rahman¹, Rusli¹, Bayu Putra¹, Siska Nuryanti¹, Ayyub Harly Nurung¹

¹Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

*E-mail: sitti.amirah@umi.ac.id

ABSTRACT

Riwayat Artikel:

Dikirim : 28 Feb. 2023

Direvisi : 25 Maret 2023

Diterima : 15 April 2023

Sitasi :

Amirah *et al.*, 2023,
Edukasi Tentang
Kolesterol Pada Ibu PKK
Desa Paddinging
Kecamatan Sanrobone
Kabupaten Takalar. *Jurnal
Pengabdian Farmasi dan
Sains*. Volume 01, Nomor
02, April 2023.

Cholesterol is a lipid compound needed by the body as an essential component of cell membranes, hormone synthesis, energy sources and other needs. The body needs lipids in moderate amounts, the average adult's cholesterol requirement is around 1100 mg of cholesterol/day. About 25-40% of cholesterol needs are obtained from food and the rest is obtained from synthesis by the body. High cholesterol levels can trigger atherosclerosis, hardening and narrowing of the arteries which can lead to various diseases such as ischemia, stroke, heart attack. By looking at the daily life of the people in Paddinging village, kec. Sanrobone, where the majority of farmers are farmers, allows the public to ignore information about health, so education is needed to improve public health status. This activity is carried out using lecture and discussion methods that are focused on providing understanding to the public about cholesterol, what is the role of cholesterol in the body, sources of cholesterol, how to prevent and deal with cholesterol disorders. Community service activities carried out are one of the means to increase public knowledge about how to prevent and treat cholesterol disorders.

Keyword: Education, Paddinging Village, Cholesterol

ABSTRAK

Kolesterol merupakan salah satu senyawa lipid yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai komponen esensial penyusun membran sel, sintesis hormon, sumber energi dan kebutuhan lain. Tubuh membutuhkan lipid dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, kebutuhan kolesterol rata-rata orang dewasa sekitar 1100 mg kolesterol/hari. Sekitar 25-40% kebutuhan kolesterol diperoleh dari makanan dan selebihnya diperoleh dari sintesis oleh tubuh. Kadar kolesterol yang tinggi dapat memicu terjadinya aterosklerosis, pengerasan dan penyempitan pembuluh darah yang bisa memicu berbagai macam penyakit seperti iskemik, stroke, serangan jantung. Dengan melihat keseharian masyarakat di desa Paddinging kec. Sanrobone yang mayoritas

petani memungkinkan masyarakat banyak mengabaikan informasi tentang kesehatan, sehingga dibutuhkan pemberian edukasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi yang difokuskan pada pemberian pemahaman kepada masyarakat tentang kolesterol, bagaimana peranan kolesterol dalam tubuh, sumber kolesterol, bagaimana cara mencegah dan mengatasi jika terjadi gangguan kolesterol. Kegiatan pengabdian yang dilakukan menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol.

Kata Kunci: Edukasi, Desa Paddinging, Kolesterol

PENDAHULUAN

Salah satu gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh penduduk di Desa Paddinging adalah gangguan kolesterol. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan kolesterol baik cara pencegahan ataupun penanggulangan memicu tingginya angka kejadian kolesterol. Pencegahan dan penanggulangan kolesterol dapat dimulai dari lingkungan keluarga, sehingga untuk memberikan edukasi dapat dilakukan kepada tim PKK agar dapat disosialisasikan kepada ibu rumah tangga yang lain.

Kolesterol merupakan salah satu senyawa lipid yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai komponen esensial penyusun membran sel, sintesis hormon, sumber energi dan kebutuhan lain. Tubuh membutuhkan lipid dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, kebutuhan kolesterol rata-rata orang dewasa sekitar 1100 mg kolesterol/hari. Sekitar 25-40% kebutuhan kolesterol diperoleh dari makanan dan selebihnya diperoleh dari sintesis oleh tubuh. Jika kadar kolesterol dalam tubuh mengalami penurunan maka sintesis kolesterol dalam hati akan meningkat, sebaliknya jika kadar kolesterol yang berasal dari makanan tinggi, maka sintesis kolesterol dalam hati akan menurun. Pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan dengan kadar lemak tinggi seperti makanan cepat saji, gorengan, sedikit mengkonsumsi sayur dan buah akan memicu tingginya kadar kolesterol. Kadar kolesterol yang tinggi dapat memicu terjadinya aterosklerosis, pengerasan dan penyempitan pembuluh darah yang bisa memicu bergai macam penyakit seperti iskemik, stroke, serangan jantung (Sari H dkk, 2020 dan Tobat SR dkk, 2017)

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat tema edukasi kolesterol, bagaimana cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar dengan Mitra pengabdian adalah tim PKK yang ada di Desa paddinging, kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menambahkan pengetahuan mengenai kolesterol, cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol.

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan kegiatan dan pengadaan alat/ bahan

Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan Kepala Desa Paddinging, Kec. Sanrobone, Kab. Takalar. Tim PkM bersama dengan perangkat desa melakukan sosialisasi kepada tim PKK di desa Paddinging mengenai rangkaian kegiatan program kemitraan. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan kegiatan dapat terlaksana dengan sistematis dan bermanfaat bagi masyarakat. Tim pengabdian menyiapkan materi tentang kolesterol serta edukasi cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol

2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi mengenai resiko penyakit yang berhubungan dengan kolesterol dengan alat bantu berupa *powerpoint*. Tahap selanjutnya adalah memberikan penjelasan dan banyak memberikan contoh sesuai kondisi masyarakat setempat serta berdiskusi dengan mitra pengabdian.

3. Evaluasi Kegiatan dan Rencana Keberlanjutan Program

Evaluasi kegiatan yang dilakukan pada program kemitraan masyarakat dengan memberikan quisioner kepada mitra setelah edukasi. Edukasi yang diberikan diharapkan diteruskan kepada keluarga atau masyarakat sekitar.

HASIL

Kegiatan Program kemitraan Masyarakat (PkM) dilakukan pada tim PKK di desa Paddinging kecamatan Sanrobone kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi penghubung antara perguruan tinggi dan masyarakat terutama di desa binaan. Pada kegiatan Program kemitraan Masyarakat ini, tim pelaksana melakukan pengabdian dengan tema Edukasi tentang kolesterol. Kegiatan PkM ini ditujukan kepada mitra masyarakat yaitu tim PKK yang ada di desa Paddinging untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang kolesterol, bagaimana cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol. Data frekuensi konsumsi makanan berlemak lebih dari sekali dalam sehari di kabupaten Takalar sekitar 23,54%, menunjukkan adanya resiko masyarakat mengalami peningkatan kadar kolesterol (Riskesdas, 2018). Dalam gambar 1 terlihat persiapan tim pengabdian untuk membuka kegiatan. Sebelum memberikan edukasi lebih jauh, dilakukan penggalan informasi terkait pemahaman pasien mengenai kolesterol. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat terkait kolesterol. Dari penggalan informasi diketahui beberapa peserta sudah pernah melakukan pemeriksaan kolesterol dan beberapa peserta memiliki keluarga dengan riwayat kolesterol.



Gambar 1. Persiapan untuk kegiatan program kemitraan masyarakat

Setelah dilakukan penggalan informasi selanjutnya di lakukan pemberian edukasi lebih dalam lagi mengenai kolesterol. Pemberian edukasi, diskusi dan evaluasi dilakukan kurang lebih 60 menit. Edukasi yang diberikan berisi penjelasan mengenai manfaat kolesterol dalam tubuh, berapa banyak kebutuhan sehari – hari, bagaimana cara mencegah peningkatan kolesterol serta bagaimana cara mengatasi jika terjadi peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh. Gambar 2, memperlihatkan foto kegiatan edukasi serta diskusi yang dilakukan.



Gambar 2 Pelaksanaan edukasi tentang kolesterol “kawan atau lawan” pada kegiatan program kemitraan masyarakat

Hasil evaluasi menunjukkan kehadiran peserta 100%. Hasil pengisian kuisioner yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat mengenai kadar kolesterol total normal sebanyak 75% memberikan jawaban yang tepat. Pemahaman tentang gejala kolesterol menunjukkan 62,5% peserta memberikan jawaban yang tepat. Pemahaman mengenai jenis kolesterol yang baik bagi tubuh, semua peserta (100%) memberikan jawaban yang tepat. Pemahaman tentang komplikasi penyakit yang dapat

ditimbulkan akibat gangguan kolesterol terdapat 87,5% peserta memberikan jawaban yang tepat. Pemahaman tentang cara penggunaan obat kolesterol yang tepat, peserta memberikan jawaban yang kurang tepat sehingga dilakukan pemberian edukasi tambahan terkait waktu minum obat yang tepat untuk obat kolesterol sintesis. Pemberian obat kolesterol khususnya obat golongan statin diberikan pada malam hari untuk memaksimalkan kerja obat dalam menghambat sintesis kolesterol dalam tubuh. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kolesterol, sehingga dapat mengurangi angka kejadian hiperkolesterol di daerah Takalar tepatnya di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman masyarakat di Desa Paddinging tentang kolesterol, gangguan kolesterol. Selain itu masyarakat mitra juga mengetahui bagaimana cara mencegah dan mengatasi gangguan kolesterol berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, tim pelaksana juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Muslim Indonesia, Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dan mitra kerjasama Kepala Desa serta Ibu PKK di desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar.

DAFTAR PUSTAKA

- Rochim N A, Hakim R, Damayanti D S, Potensi Ekstrak Etanol Daun Sirsak (*Annona muricata* Linn) Sebagai Pengaktif LDL Receptor dan Penghambat HMG CoA Reductase Secara *Insilico*
- Sari H, dkk. 2020. Uji Efektivitas Antikolesterol Kombinasi Ekstrak etanol daun Afrika (*Gymnanthemum amygdalina* Del.) Dengan Ekstrak Etanol Daun Kelapa Sawit (*Elaeis guineensis* Jacq) Pada Tikus Hiperkolesterol. Jurnal Penelitian Farmasi Herbal. Vol. 2. No.2
- Tobat S,R, Mukhtar H, Aida R A, 2016. Uji Efektivitas Ekstrak Daun Sirsak (*Annona muricata* L.) Dengan Menggunakan Beberapa Jenis Pelarut Terhadap Kadar Kolesterol Total darah Mencit Putih Jantan. Indonesia Natural Research Pharmaceutial Journal : Vol. 1, No. 2.
- Tim Riskesdas. 2019. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Laporan Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan