



Jurnal Pengabdian Farmasi dan Sains (JPFS)
Vol. 03 No.01 (Oktober 2024)
e-ISSN : 3046-8892
<https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JPFS>



UPAYA EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT DISLIPIDEMIA MELALUI INFORMASI BROSUR PADA LANSIA DI KELURAHAN PANAU, KOTA PALU

Ihwan^{1*}, Khildah Khaerati¹, Muhammad Fahrul Hardani¹, Andi Athira Masyta¹, Ririn Hardani¹, Yuliet¹

¹Program studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Tadulako, 94119 Palu-Indonesia

*E-Mail: ihwantadulako@gmail.com

ABSTRACT

Riwayat Artikel:

Dikirim : 29 Oktober 2024
Direvisi : 30 Oktober 2024
Diterima : 30 Oktober 2024

Sitasi :

Ihwan *et al.*, 2024, Upaya Pencegahan Penyakit Dislipidemia melalui Pembagian Brosur pada lansia di Kelurahan Panau, Palu Sulawesi Tengah.. *Jurnal Pengabdian Farmasi dan Sains*. Volume 03, Nomor 01, Oktober 2024.

Dyslipidemia is a medical condition caused by a lipid metabolism disorder in the body. In the early stages, dyslipidemia often shows no symptoms or complaints, so many sufferers are unaware of their condition. However, examinations of total cholesterol, low-density lipoprotein (LDL), and triglyceride levels often show elevated results in people with dyslipidemia. Public awareness of the dangers of dyslipidemia remains low, particularly among the elderly. To increase understanding and awareness of dyslipidemia, a community service activity was conducted in Pana Village. This activity began with cholesterol level checks. Following this, a presentation was given on the dangers of dyslipidemia, especially among the elderly, and the importance of maintaining a healthy lifestyle to prevent risks of heart disease, stroke, and even death. This counseling session focused on lifestyle changes that can help control cholesterol levels, such as regulating diet, exercising regularly, and avoiding unhealthy habits like smoking. Out of 95 participants who underwent cholesterol testing, the results showed that 46 elderly individuals (43%) had cholesterol levels below 200 mg/dl, which is still considered within normal limits. However, 54 elderly individuals (57.3%) had cholesterol levels above 200 mg/dl, indicating a high prevalence of dyslipidemia in this age group. These findings emphasize the importance of health education for the elderly, so they become more aware of the risks of dyslipidemia and are motivated to adopt a healthier lifestyle to prevent serious complications.

Keywords: *Dyslipidemia, Community, Counseling*

ABSTRAK

Dislipidemia merupakan kondisi medis yang terjadi akibat gangguan metabolisme lipid dalam tubuh. Tahap awal, dislipidemia sering kali tidak menunjukkan gejala atau keluhan, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari kondisi ini. Namun, pemeriksaan kadar kolesterol total, low-density lipoprotein (LDL), dan trigliserida sering kali menunjukkan hasil yang tinggi pada penderita dislipidemia. Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai bahaya dislipidemia masih rendah, terutama di kalangan lansia. Sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap dislipidemia, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Pana, kegiatan ini dimulai dengan pengecekan kadar kolesterol. Selanjutnya, diberikan pemaparan mengenai bahaya dislipidemia, khususnya pada lansia, dan pentingnya menjalani pola hidup sehat

untuk menghindari risiko penyakit jantung, stroke, bahkan kematian. Penyuluhan ini menitikberatkan pada perubahan gaya hidup yang dapat membantu mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok. Dari 95 peserta yang mengikuti pemeriksaan kadar kolesterol, hasilnya menunjukkan bahwa 41 orang lansia (43%) memiliki kadar kolesterol di bawah 200 mg/dl, yang masih dianggap dalam batas normal. Namun, 54 lansia (57,3%) lainnya memiliki kadar kolesterol di atas 200 mg/dl, yang menunjukkan tingginya prevalensi dislipidemia pada kelompok usia ini. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan bagi lansia agar mereka lebih sadar akan risiko dislipidemia dan termotivasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat demi mencegah komplikasi serius..

Kata kunci: Dislipidemia, Masyarakat, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Dislipidemia merupakan kondisi yang ditandai oleh ketidakseimbangan kadar lipid dalam darah, termasuk kolesterol dan trigliserida, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke (Rosamond et al., 2008). Berdasarkan penelitian oleh Sarrafzadegan et al. (2013), dislipidemia sangat lazim terjadi pada kelompok usia lanjut, terutama karena faktor penurunan metabolisme dan perubahan pola makan yang tidak sehat. Prevalensi dislipidemia pada lansia ini menandakan pentingnya strategi edukasi pencegahan yang ditargetkan pada kelompok rentan ini.

Edukasi kesehatan terbukti sebagai metode yang efektif dalam menurunkan risiko dislipidemia melalui peningkatan pengetahuan individu terhadap faktor risiko serta cara pencegahannya (Anderson et al., 2017). Menurut Karmakar et al. (2016), kelompok lansia cenderung lebih sulit menerima informasi kesehatan yang kompleks, sehingga diperlukan pendekatan yang sederhana dan langsung, seperti melalui brosur yang dapat menjelaskan secara visual dan verbal.

Brosur kesehatan dapat menjadi alat komunikasi yang efektif, khususnya bagi lansia, karena bersifat mudah diakses, dapat dibaca berulang kali, dan menyediakan informasi dalam bentuk singkat namun informatif (Perry et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa metode ini, terutama jika disertai dengan penjelasan verbal dari tenaga kesehatan, meningkatkan pemahaman lansia terhadap informasi kesehatan dan mendorong mereka untuk mempraktikkan perilaku sehat (Gagliardi et al., 2014). Brosur juga dianggap lebih sesuai untuk lansia yang tidak terlalu akrab dengan teknologi digital (Turner et al., 2018).

Studi oleh Lawrence et al. (2020) menegaskan bahwa edukasi melalui media cetak, seperti brosur, berperan signifikan dalam mengubah perilaku kesehatan lansia, termasuk dalam aspek pengelolaan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Sejalan dengan penelitian oleh Schmidt et al. (2017), penyampaian informasi kesehatan secara sederhana dapat meningkatkan literasi kesehatan lansia, membantu mereka lebih memahami kondisi kesehatan mereka, dan mendorong perubahan perilaku yang positif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada edukasi kesehatan melalui media cetak memberikan dampak positif pada pemahaman lansia tentang kesehatan mereka. Sebagai contoh, studi oleh Wilson et al. (2019) menemukan peningkatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap pengelolaan risiko penyakit tidak menular setelah diberikan edukasi melalui brosur. Program semacam ini juga terbukti lebih terjangkau dan memiliki dampak berkelanjutan, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi digital (Barker et al., 2021)..

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi melalui brosur sebagai media edukasi kesehatan dalam mencegah dislipidemia pada kelompok lansia. pengabdian ini akan memfokuskan pada pemberian informasi pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terkait risiko dan pencegahan dislipidemia serta pemeriksaan kesehatan kepada lansia, setelah menerima edukasi melalui brosur. Diharapkan, pengabdian ini akan memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan metode edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan untuk pencegahan penyakit pada lansia.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan pendekatan metode penyuluhan dengan memberikan edukasi berupa pemberian brosur terkait edukasi pencegahan penyakit dislipidemia dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kolesterol total kepada masyarakat kelurahan Panau Kota Palu. Proses pengabdian dilaksanakan sebagaimana diagram berikut:

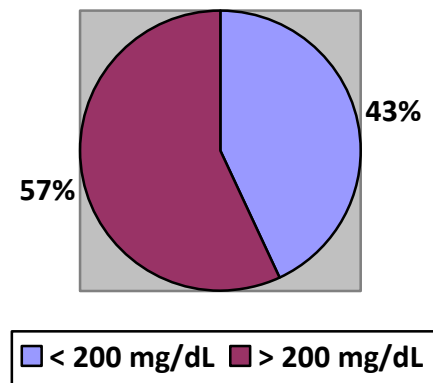


Gambar 1. Diagram pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Apal

Tahapan pelaksanaan pengabdian sebagai berikut :

- A. Tahap Perencanaan
Perencanaan dimulai penyiapan tim pengabdian, Mitra pengabdian dalam menyusun rencana kegiatan, pendataan, metode kegiatan yang akan dilaksanakan dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- B. Tahap Sosialisasi
Sosialisasi kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan koordinasi aparat Kelurahan : RT/RW, kepala Puskesmas dan Kelurahan untuk mendapatkan data yang akurat
- C. Tahap Koordinasi Tim
Pelaksanaan kegiatan pengabdian oleh tim dengan pembagian *Job Discription*, pengurusan surat penugasan kegiatan pengabdian, pengadaan semua peralatan dan bahan pengabdian.
- D. Tahap Pelaksanaan Pengabdian
Tahap pelaksanaan pengabdian meliputi aktivitas yaitu, pembuatan media : *Brosur* dan materi penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dengan mengukur kolesterol total, dan pemberian edukasi pada sasaran program pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Persentase pemeriksaan kolesterol masyarakat kelurahan Panau Kota Palu



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 4. Konsultasi Penyakit Dislipidemia

Kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Panau dimulai pada pukul 09.00 WITA. Kegiatan ini mengusung tema "Upaya Edukasi Pencegahan Penyakit Dislipidemia pada Lansia." Program ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, pertama dengan pengukuran kadar kolesterol total. Tahap kedua adalah pemberian edukasi tentang pencegahan penyakit dislipidemia pada lansia. Penyiapan instrument pengabdian dengan menyediakan alat pemeriksaan kolesterol total (*Easy Touch*) dan brosur pengabdian dislipidemia.

Berdasarkan hasil pengabdian diperoleh data bahwa dari 95 responden lansia yang memeriksakan kadar kolesterol totalnya diperoleh hasil bahwa 54 (57 %) responden lansia dikategorikan kolesterol tinggi karena kadar kolesterol total rata-rata diatas 200 mg/dL dan kadar kolesterol normal yang ditemukan pada lansia 41 (43%) responden jadi pada pemeriksaan kolesterol total pada lansia dikategorikan tinggi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi dislipidemia meliputi pencegahan dan penatalaksanaan dislipidemia pada lansia. Tingginya angka parameter kolesterol lansia disebabkan oleh beberapa factor antara lain :

1. Perubahan Metabolisme: Seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh melambat, sehingga kemampuan tubuh untuk memproses lemak dan kolesterol menurun. Ini menyebabkan akumulasi lemak darah yang bisa meningkatkan risiko dislipidemia.
2. Penurunan Fungsi Hormon: Lansia cenderung mengalami penurunan hormon tertentu, seperti hormon tiroid dan estrogen (pada wanita). Hormon-hormon ini berperan dalam mengatur metabolisme lipid, sehingga penurunan kadarnya bisa mempengaruhi profil lipid darah.
3. Penurunan Aktivitas Fisik: Lansia umumnya kurang aktif secara fisik, yang berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida, serta penurunan kolesterol baik (HDL).
4. Pola Makan yang Kurang Sehat: Banyak lansia yang mungkin memiliki pola makan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan gula. Pola makan ini memperparah kondisi dislipidemia dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.
5. Penggunaan Obat-obatan: Beberapa obat yang sering dikonsumsi lansia, seperti beta-blocker atau obat diuretik, dapat mempengaruhi kadar lemak darah dan meningkatkan risiko dislipidemia.

Dislipidemia pada lansia perlu dikelola dengan baik karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk rutin memeriksa profil lipid mereka, menjalani pola hidup sehat, dan mengikuti terapi, baik farmakologi atau nonfarmakologi yang dianjurkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat kelurahan Panau kota Palu ditemukan kategori pemeriksaan kadar kolesterol dengan kategori tinggi dengan persentase 57% dari rata-rata kadar kolesterol normal. Masyarakat dianjurkan rutin memeriksakan kesehatannya dan menjaga pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Lurah dan seluruh masyarakat Kelurahan Panau Kota Palu atas partisipasinya pada pengabdian kepada masyarakat Dosen Program Studi Farmasi Jurusan Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Tadulako.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, T.J., et al. (2017). "Cardiovascular Risk Reduction in High-Risk Patients." *Journal of the American College of Cardiology*, 69(11):1368–1376.
- Barker, G., et al. (2021). "Health Literacy and Older Adults." *Health Education Research*, 36(5):553-564.
- Gagliardi, A.R., et al. (2014). "Patient Education and Counseling." *Patient Education and Counseling*, 95(2):189–196.
- Karmakar, M., et al. (2016). "Literacy and Health Outcomes in Older Adults." *Journal of Aging and Health*, 28(5):876-892.
- Lawrence, W.T., et al. (2020). "Behavioral Health Interventions for Older Adults." *American Journal of Public Health*, 110(6):831–839.
- Perry, L., et al. (2015). "Printed Health Education Materials for Older Adults." *Health Promotion Journal of Australia*, 26(3):217-221.
- Rosamond, W., et al. (2008). "Heart Disease and Stroke Statistics." *Circulation*, 117(4)–e146.
- Sarrafadegan, N., et al. (2013). "Cardiovascular Disease in Older Adults." *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 12(2):92–99.
- Schmidt, C.O., et al. (2017). "Education and Health Behavior." *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5):788–799.
- Wilson, C.M., et al. (2019). "Preventive Health Measures for Older Adults." *Global Health Action*, 12(1):1595693.