

EDUKASI MENGENAI MAKANAN SEHAT UNTUK MENANGGULANGI HIPERKOLESTEROLEMIA PADA MASYARAKAT DESA CIKUPA

Belinda Layrenshia, Zita Atzmardina

Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: belindalayrenshia@gmail.com, zitaa@fk.untar.ac.id

Abstrak

Hiperkolesterolemia merupakan keadaan dimana terdapat kadar kolesterol yang tinggi pada darah seseorang. Hiperkolesterolemia merupakan suatu keadaan yang banyak dijumpai secara global maupun secara nasional dan lokal. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hiperkolesterolemia, salah satunya pola makan yang tinggi lemak jenuh dan asam lemak trans. Hiperkolesterolemia dapat dicegah dengan pola makan tinggi serat, sayur, ikan dan buah. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mengenai makanan sehat untuk mencegah dan menanggulangi hiperkolesterolemia. Dari hasil analisis T-test berpasangan didapatkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna (p -value < 0.01) dengan peningkatan rata-rata nilai pre-test dan post-test sebesar 23.81 poin. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa pengaruh edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta terhadap makanan sehat untuk mencegah dan menanggulangi hiperkolesterolemia. Diharapkan edukasi dapat terus dilakukan secara berkala sehingga kasus hiperkolesterolemia dapat berkurang.

Kata kunci: hiperkolesterolemia, edukasi, pengetahuan

Abstract

Hypercholesterolemia is a condition where there are high levels of cholesterol in a person's blood. Hypercholesterolemia is a condition that is often found globally, nationally and locally. There are several factors that can increase the possibility of hypercholesterolemia, one of which is a diet that is high in saturated fat and trans fatty acids. Hypercholesterolemia can be prevented by eating a diet high in fiber, vegetables, fish and fruit. The aim of this education is to see the effect of increasing knowledge about healthy foods to prevent and treat hypercholesterolemia. The results that were obtained from paired T-test analysis was that there was a significant difference in average (p -value < 0.01) with an increase in the average pre-test and post-test scores of 23.81 points. From these results, it can be seen that the influence of education can increase participants' knowledge of healthy foods to prevent and treat hypercholesterolemia. It is hoped that education can continue to be carried out regularly so that cases of hypercholesterolemia can be reduced.

Keyword: hypercholesterolemia, education, outreach, knowledge

How to cite:	Layrenshia, B., & Atzmardina, Z. (2024). Edukasi Mengenai Makanan Sehat untuk Menanggulangi Hiperkolesterolemia pada Masyarakat Desa Cikupa. <i>Syntax Literate</i> . (9)1, http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i1
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

Pendahuluan

Hiperkolesterolemia adalah keadaan dimana kadar kolesterol dalam darah tinggi. Hiperkolesterolemia merupakan suatu bentuk dari hiperlipidemia dan hiperlipoproteinemia. Kolesterol memiliki beberapa fungsi dalam tubuh seperti membentuk hormon dan memelihara sel saraf. Kadar normal kolesterol dalam darah adalah di bawah 200 mg/dl. Kadar kolesterol dalam darah 200-239 mg/dl termasuk dalam kategori *borderline* dan dikatakan tinggi jika kadarnya dalam darah lebih dari atau sama dengan 240 mg/dl (Civeira & Hypercholesterolemia, 2004).

Dilaporkan ada 28,5 juta orang usia > 20 tahun menderita hiperkolesterolemia (Benjamin et al., 2018) *World Health Organization* (WHO) melaporkan prevalensi global dari hiperkolesterolemia adalah sebesar 39% pada tahun 2008 (Organization, 2020). Prevalensi di Asia Pasifik dilaporkan sebesar 30,3% (Berger et al., 2022). Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan sebanyak 28,8% dari penduduk Indonesia berusia > 15 tahun menderita hiperkolesterolemia (Aditianti et al., 2020). Prevalensi di provinsi Banten adalah 38,2% dari penduduknya (Kemenkes, 2017). Terjadi peningkatan kunjungan hiperkolesterolemia dari 95 kunjungan pada bulan Januari 2023 menjadi 140 kunjungan pada Juni 2023 di wilayah kerja Puskesmas Cikupa.

Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, serebrovaskular dan vaskular perifer seperti aterosklerosis, angina, serangan jantung, dan stroke (Al-Zahrani et al., 2021). Penatalaksanaan awal hiperkolesterolemia adalah gaya hidup sehat yang meliputi pola makan rendah lemak jenuh dan asam lemak trans serta tinggi serat, buah, sayur dan ikan (Ibrahim et al., 2022)

Pelaporan epidemiologi hiperkolesterolemia pada populasi di Tangerang masih terbatas. Berdasarkan laporan pengendalian penyakit tidak menular Puskesmas Cikupa didapatkan peningkatan dari 95 kunjungan pada bulan Januari 2023 menjadi 140 kunjungan pada Juni 2023. Jumlah kasus hiperkolesterolemia di Januari-Juni 2022 ada di angka 147 dan meningkat pada bulan Januari-Juni 2023 menjadi 283 di wilayah kerja Puskesmas Cikupa. Angka prevalensi tertinggi jatuh kepada Desa Cikupa dengan 42 kasus.

Hiperkolesterolemia merupakan permasalahan yang tidak dapat dipandang sebelah mata mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkan (Prasetya & Kusumawati, 2023). Namun, masih terus terjadi peningkatan kasus tersebut. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan intervensi berupa edukasi terhadap masyarakat yang tinggal di sekitar Puskesmas Cikupa, khususnya mengenai makanan sehat untuk pencegahan dan penanggulangan hiperkolesterolemia. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mengenai makanan sehat untuk mencegah dan menanggulangi hiperkolesterolemia.

Metode Penelitian

Edukasi dilakukan secara offline di Desa Cikupa. Penulis mengambil data secara langsung dengan melihat nilai pre-test sebelum dan post-test peserta setelah edukasi. Topik edukasi adalah mengenai makanan sehat untuk mencegah dan menanggulangi hiperkolesterolemia. Metode penelitian menggunakan cross-sectional (Soendari, 2012). Tingkat keberhasilan kegiatan ini dilihat dari peningkatan nilai pre-test dan post-test. Analisis data menggunakan t-test.

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan adalah hasil dari kemampuan manusia untuk merasakan dan memahami objek atau informasi melalui panca indra yang dimilikinya. Ini adalah proses yang sangat penting dalam pendidikan dan edukasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo manusia memiliki lima panca indra, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Indra penglihatan memiliki peran penting dalam penangkapan pengetahuan, menyumbang sebanyak 75% hingga 87% dari total pengetahuan yang diterima, sementara indra pendengaran hanya berkontribusi sekitar 13% (Rosita, 2021). Indra lainnya seperti penciuman, rasa, dan raba juga berperan dalam memahami informasi, meskipun dengan kontribusi yang lebih kecil.

Pentingnya melibatkan lebih banyak indra dalam proses penangkapan pengetahuan menjadi jelas. Semakin banyak indra yang terlibat dalam penangkapan pesan, semakin mudah pesan tersebut dapat diterima oleh sasaran Pendidikan (Rosita, 2021).. Oleh karena itu, metode edukasi yang menggunakan berbagai media untuk merangsang berbagai indra, seperti poster dan lembar balik, telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Sebagai contoh, penelitian oleh Ismainar menunjukkan bahwa penggunaan media lembar balik secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan ibu balita tentang gizi (Fitriani, 2015).

Selain lembar balik, media poster juga telah terbukti efektif dalam edukasi. Poster membantu menstimulasi indra penglihatan dan memfasilitasi pemahaman informasi melalui aspek visual dalam gambar (Rosita, 2021). Media poster telah digunakan dalam berbagai penelitian, seperti penelitian oleh Jumilah dan Noviani yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi menggunakan media poster (Jumilah et al., 2017; NOVIANI, 2018).

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Faktor-faktor seperti kurangnya konsentrasi, gangguan dari balita yang ikut serta dalam kegiatan edukasi, dan ketidaknyamanan lingkungan edukasi dapat mengurangi efektivitas edukasi. Kondisi edukasi yang kurang kondusif dapat mengurangi keaktifan dan keantusiasan responden untuk berpartisipasi aktif dalam proses edukasi (Kisman, 2020)

Pada tanggal 21 Agustus 2023, sebuah kegiatan edukasi dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan mencegah hiperkolesterolemia. Kegiatan ini melibatkan peserta yang rata-rata berusia 45,67 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (85,7%). Informasi ini dapat dilihat di Tabel 1.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta, yang dapat dianggap sebagai keberhasilan dari program edukasi tersebut. Rata-rata pre-test menunjukkan nilai 47.62 dengan standar deviasi 37.00. Sementara rata-rata nilai post test adalah 71.43 dengan standar deviasi 37.32 (P-value <0.01). Informasi selengkapnya dapat dilihat di Tabel 2.

Pentingnya pengetahuan dalam kesehatan dan pendidikan tidak dapat diabaikan. Dengan menggunakan berbagai metode edukasi dan media, seperti poster dan lembar balik, serta menciptakan lingkungan yang kondusif, peningkatan pengetahuan dapat dicapai dengan lebih efektif.

Tabel 1. Data karakteristik, nilai *post-test* dan *pre-test* peserta edukasi

Variabel	Proporsi (%) (n=21)	Rata-rata (min-max)
Usia		45.67 (28-65)
Jenis kelamin		
Perempuan	18 orang (85.7%)	
Laki-laki	3 orang (14.3%)	
Nilai		
<i>Pre-test</i>		47.62 (0-100)
<i>Post- test</i>		71.43 (0-100)

Tabel 2. Hasil analisis data bivariat

	<i>Pre-test (mean, standar deviasi)</i>	<i>Post-test (mean, standar deviasi)</i>	<i>P-value</i>	<i>Mean difference</i>
Nilai skor	47.62 (37.00)	71.43 (37.32)	<0.01	23.81 (12.16-35.46)

Kesimpulan

Didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Cikupa mengenai makanan sehat untuk menanggulangi dan mencegah hiperkolesterolemia. Terdapat peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dari 47.62 ke 71.43 pada *post-test* yang menunjukkan peningkatan sebanyak 23.81 poin dari *pre-test* ke *post-test*. Pengetahuan masyarakat meningkat dari kurang menjadi cukup. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan peserta dapat semakin sadar akan makanan yang dapat mencegah dan menanggulangi hiperkolesterolemia dan terjadi penurunan angka kasus hiperkolesterolemia di kemudian hari.

BIBLIOGRAFI

- Aditianti, A., Raswanti, I., Sudikno, S., Izwardy, D., & Irianto, S. E. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Stunting Pada Balita 24-59 Bulan Di Indonesia: Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2018 [Prevalence And Stunting Risk Factors In Children 24-59 Months In Indonesia: Analysis Of Basic Health Research Data 2018]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(2), 51–64.
- Al-Zahrani, J., Shubair, M. M., Al-Ghamdi, S., Alrasheed, A. A., Alduraywish, A. A., Alreshidi, F. S., Alshahrani, S. M., Alsalamah, M., Al-Khateeb, B. F., & Ashathri, A. I. (2021). The prevalence of hypercholesterolemia and associated risk factors in Al-Kharj population, Saudi Arabia: a cross-sectional survey. *BMC Cardiovascular Disorders*, 21, 1–8.
- Benjamin, E. J., Virani, S. S., Callaway, C. W., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Chiuve, S. E., Cushman, M., Dellinger, F. N., & Deo, R. (2018). Heart disease and stroke statistics—2018 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*, 137(12), e67–e492.
- Berger, T. R., Wen, P. Y., Lang-Orsini, M., & Chukwueke, U. N. (2022). World Health Organization 2021 classification of central nervous system tumors and implications for therapy for adult-type gliomas: a review. *JAMA Oncology*.

- Civeira, F., & Hypercholesterolemia, I. P. on M. of F. (2004). Guidelines for the diagnosis and management of heterozygous familial hypercholesterolemia. *Atherosclerosis*, 173(1), 55–68.
- Fitriani, F. K. (2015). *Pengaruh penyuluhan media lembar balik gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita gizi kurang di Puskesmas Pamulang, Tangerang Selatan Tahun 2015*.
- Ibrahim, M. A., Asuka, E., Jialal, I., & Corcione, J. (2022). Hypercholesterolemia (Nursing). In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Jumlah, J., Jauhari, A. H., & Ridha, A. (2017). Efektifitas Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi (Studi pada siswa-siswi kelas V SD Negeri di Kelurahan Saigon). *Jumantik*, 1(02).
- Kemendes, R. I. (2017). Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Kisman, S. (2020). T, Munir. S, La Banudi. 2020. Pengaruh pemberian metode penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Jurnal Media Gizi Pangan*, 27(1), 86–97.
- Noviani, E. N. Y. (2018). *Pendidikan Gizi Dengan Media Poster Dan Pengetahuan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 02*.
- Organization, W. H. (2020). *World health statistics 2020*.
- Prasetya, H., & Kusumawati, H. N. (2023). *Hipnopunktur untuk mengelola Hipertensi dan Hiperkolesterolemia*. Rena Cipta Mandiri.
- Rosita, A. D. (2021). Hubungan pemberian MP-ASI dan tingkat pendidikan terhadap kejadian stunting pada balita: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 407–412.
- Soendari, T. (2012). Metode penelitian deskriptif. *Bandung, UPI. Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka*, 17.

Copyright holder:

Belinda Layrenshia, Zita Atzmardina (2024)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

