

Edukasi Kesehatan Masyarakat Tentang Hiperkolesterolemia Pada Lansia Di Gg. Purnama Banjarmasin

Muhammad Ra'uf¹, Noor Lisani Safitri^{1*}, Mahdatun Nafisah¹, Alya Farrah Izzati¹, Muhammad Yusuf Tajiri¹, Dewi Sri Utami¹, Fani Tatun Habibah¹

¹ Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Jl. S. Parman Kompleks RS Islam, Pasar Lama, Kecamatan Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70114
Email: ftrilisani@gmail.com

Abstrak

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, khususnya pada kelompok lansia. Rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan kolesterol tinggi menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hiperkolesterolemia melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan distribusi leaflet informatif, yang dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025 di Gg. Purnama, Banjarmasin. Peserta kegiatan berjumlah 11 orang lansia, dengan evaluasi dilakukan melalui observasi dan diskusi langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta pada saat dilakukan tanya jawab oleh pengabdian. Peserta sebanyak 100% memahami pengertian hiperkolesterolemia, 75% memahami penyebab dan gejala, serta 80% memahami cara pencegahannya. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang kolesterol tinggi. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin sebagai upaya promotif dan preventif dalam komunitas lansia, guna menurunkan risiko penyakit degeneratif di masa tua.

Kata Kunci: *Hiperkolesterolemia, lansia, edukasi kesehatan*

Public Health Education on Hypercholesterolemia in the Elderly in Purnama Village, Banjarmasin

Abstract

Hypercholesterolemia is a significant health problem in Indonesia and tends to increase with age, particularly among the elderly. The low level of knowledge among the elderly about the causes, signs and symptoms, and prevention of high cholesterol is the background to this community service activity. The goal of this activity is to increase the elderly's knowledge about hypercholesterolemia through health education. The method used in this activity included an interactive lecture, a question-and-answer session, and the distribution of informative leaflets. This activity took place on May 7, 2025, at Purnama Mountain, Banjarmasin. Eleven elderly participants participated in the activity, with evaluation conducted through direct observation and discussion. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding during the Q&A session conducted by the community service provider. 100% of participants understood the definition of hypercholesterolemia, 75% understood the causes and symptoms, and 80% understood how to prevent it. The conclusion of this activity indicates that direct health education can increase the elderly's awareness and knowledge about high cholesterol. Therefore, it is recommended that similar activities be held regularly as a promotional and preventive effort within the elderly community, to reduce the risk of degenerative diseases in old age.

Keywords: *Hypercholesterolemia, elderly, health education*

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan lemak yang sebagian besar diproduksi oleh tubuh, terutama di hati, dan berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh (Solihin & Muradi, 2020). Namun, kadar kolesterol yang tinggi atau hiperkolesterolemia menjadi salah satu masalah metabolik yang sangat serius karena dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif, terutama yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah (Yulitasari et al., 2025). Penumpukan kolesterol dalam dinding pembuluh darah dapat menyebabkan arteriosklerosis, yaitu penyumbatan yang dapat terjadi di berbagai organ penting seperti otak, ginjal, maupun organ gerak, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, dan obesitas (Esmiralda et al., 2023).

Di Indonesia, kasus kolesterol tinggi terus meningkat setiap tahun, bahkan mencapai 28% per tahun dan banyak menyerang usia produktif, yaitu di bawah 40 tahun. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi kolesterol abnormal pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 35,9%, dengan proporsi lebih tinggi pada perempuan (39,6%) dibanding laki-laki (30,0%) (The Ministry of Health, 2018). Selain itu, prevalensi hiperkolesterolemia juga lebih banyak ditemukan di daerah perkotaan dibandingkan pedesaan (Kanchau et al., 2024). Pola hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan perubahan gaya hidup masyarakat yang cenderung mengonsumsi makanan siap saji menjadi faktor utama penyebab tingginya kasus kolesterol di Indonesia (Hakim et al., 2024; Hanifah et al., 2023).

Peningkatan kadar kolesterol yang tidak terkontrol berdampak buruk bagi kesehatan masyarakat, mengingat penyakit jantung dan stroke merupakan penyebab utama kematian di Indonesia dan dunia. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian kolesterol tinggi sangat penting untuk menurunkan beban penyakit tidak menular di Indonesia.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, dan pembagian *leaflet*. Tujuannya untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hiperkolesterolemia secara komunikatif dan sederhana. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 07 Mei 2025 pukul 11.00 WITA di Posyandu Purnama Sari, Gg. Purnama, Banjarmasin, dengan jumlah peserta sebanyak 11 orang lansia dari total 15 yang

diundang.

Alat dan media yang digunakan meliputi laptop, LCD projector, *PowerPoint*, *leaflet*, *speaker*, mikrofon, serta dokumentasi melalui kamera. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab langsung untuk mengukur pemahaman peserta terkait materi yang diberikan. Indikator evaluasi mencakup pemahaman terhadap pengertian, penyebab, tanda gejala, dan pencegahan kolesterol tinggi.

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap: (1) Persiapan, meliputi penentuan topik, penyusunan SAP, survei lokasi, koordinasi dengan pihak RT dan Posyandu, serta persiapan media; (2) Pelaksanaan, yang terdiri dari penyampaian materi dan diskusi; serta (3) Evaluasi, dilakukan secara lisan dan observatif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, dengan 100% memahami pengertian kolesterol tinggi, 75% memahami penyebab dan gejalanya, serta 80% memahami cara pencegahannya. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukatif yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Pada pengabdian ini pengabdian melakukan tanya jawab mulai dari definisi daei hiperkolesterolemia, penyebabnya, dampak, tanda dan gejala serta pencegahannya. Para peserta antusias mengikuti dari awal sampai akhir dan dapat menjawab seluruh pertanyaan dari pengabdian.

HASIL DAN BAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai hiperkolesterolemia dilaksanakan pada Rabu, 7 Mei 2025 di Posyandu Purnama Sari, Gg. Purnama, Banjarmasin, dengan 11 peserta lansia. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, sesi tanya jawab, serta pembagian leaflet yang berisi informasi sederhana dan mudah dipahami oleh lansia. Hasil evaluasi yang dilakukan melalui diskusi langsung dan observasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi edukasi. Rincian hasil ditampilkan pada Tabel 1

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Lansia terhadap Materi Hiperkolesterolemia

Aspek Pemahaman	Persentase Pemahaman
Pengertian Hiperkolesterolemia	100%
Penyebab Hiperkolesterolemia	75%
Tanda dan Gejala Hiperkolesterolemia	75%
Pencegahan Hiperkolesterolemia	80%

Peningkatan pemahaman ini mencerminkan efektivitas metode edukatif yang diterapkan. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana dan visualisasi melalui *PowerPoint* serta dukungan *leaflet* memudahkan peserta dalam memahami informasi yang disampaikan. Namun, terdapat beberapa hambatan selama pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu akibat aktivitas harian lansia dan ketidakhadiran sebagian peserta yang telah diundang. Meskipun demikian, partisipasi aktif peserta yang hadir serta suasana interaktif saat sesi tanya jawab menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi. Dalam diskusi SWOT yang dilakukan, kekuatan kegiatan terletak pada materi yang sesuai dengan kebutuhan lansia serta penggunaan media edukatif yang menarik. Kelemahan yang ditemui adalah potensi keterbatasan daya ingat lansia dan ketergantungan terhadap kehadiran penyuluh. Oleh karena itu, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak keluarga atau kader posyandu sebagai pendamping.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penyuluhan langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia, serta dukungan dari keluarga penting untuk menjaga konsistensi perilaku hidup sehat. Demikian pula, Hakim et al. (2024) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berperan dalam pengendalian kadar kolesterol.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang hiperkolesterolemia kepada lansia di Gg. Purnama Banjarmasin telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, dan upaya pencegahan kolesterol tinggi. Berdasarkan evaluasi hasil, terjadi peningkatan pemahaman lansia secara signifikan, dengan 100% peserta memahami pengertian, 75% memahami penyebab dan tanda gejala, serta 80% memahami upaya pencegahan kolesterol tinggi. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan media seperti *leaflet* dan presentasi visual efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada kelompok lansia. Dukungan partisipatif dari warga dan respons positif dari peserta menjadi indikator bahwa kegiatan ini relevan dan bermanfaat untuk menunjang kesehatan lansia di masyarakat.

Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan para lansia dapat mulai membiasakan diri menjalani pola hidup yang lebih sehat, seperti mengatur asupan makanan, rutin melakukan aktivitas fisik ringan, serta memeriksakan kondisi kesehatannya secara teratur untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol. Dukungan dari anggota keluarga juga sangat dibutuhkan agar lansia tetap termotivasi dan konsisten dalam menjaga kesehatannya. Untuk keberlanjutan program, kegiatan semacam ini sebaiknya dijadikan agenda rutin dengan melibatkan mahasiswa, kader posyandu, dan tenaga kesehatan. Pemerintah daerah pun diharapkan berperan aktif dalam mendukung pelaksanaannya agar pencegahan penyakit tidak menular dapat lebih merata dan efektif di tingkat masyarakat.

REFERENSI

- Esmiralda, N., Rusdani, & NUgroho, I. D. (2023). Hubungan Kadar Kolestrol terhadap Kejadian Sindrom Koroner Akut Pada Pasien Poli Jantung dan Pembuluh Darah di RSBP Kota Batam. *Zona Kedokteran*, 13(2), 424–430.
- Hakim, N., Anshari, Z., & Susanto, B. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat dengan Tinggi Kolestrol di Desa Sei Mencirim Tahun 2023. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 88–93. <https://global.mardi.id/index.php/global>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. In *Children* (Vol. 10, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Kanchau, J. D., Akyea, R. K., Baharudin, N., Mohamed-Yassin, M. S., Kamal, A., Chua, Y. A., Razman, A. Z., Abdul-Hamid, H., Abdul-Razak, S., Badlishah-Sham, S. F., Abdul Aziz, A. F., Qureshi, N., & Ramli, A. S. (2024). Prevalence and distributions of severely elevated low-density lipoprotein cholesterol (LDL-c) according to age, gender and clinic location among patients in the Malaysian primary care. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 27. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101619>
- Solihin, & Muradi. (2020). Hubungan Kadar Kolestrol dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan* |, 5(1), 143–152.
- The Ministry of Health. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Wulandari, S. R., Wiarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendikia*, 2(2), 58.
- Yulitasari, B. I., Salim, A., Khoirunisa, A., Pratama, A., Fitri Aryanti, A., Rahma Laili, D., Aminah Lestari, D., Harip Nurmasari, H., Wati, H., Putri Suprpto, M., Hidayat, R., Oktaviani, V., & Amelia, V. (2025). Upaya Peningkatan Literasi Kesehatan pada Remaja tentang Penyakit Tidak Menular di Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 4(1), 8–13. <https://jurnal.ruangide.org/JPKMT>