

Comprehensive cholesterol screening: A preventive measure for heart disease at Pusaka Aji Kalibayem Healthy Heart Club

Mira Setiana✉, Bangkit Ina Ferawati

Universitas PGRI Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

✉ mirasetiana@upy.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.11965>

Abstract

High cholesterol is a significant risk factor for cardiovascular disease often overlooked by the public. This community service aimed to increase public awareness among members of the Pusaka Aji Kalibayem Healthy Heart Club. By enhancing public knowledge about the importance of cholesterol checks, this initiative sought to prevent and early detect cardiovascular disease. The program encompassed health education, cholesterol screenings, and health consultations. A comprehensive cholesterol check program was conducted involving 35 members of the club. Results indicated a substantial increase in public awareness of cholesterol and its associated risks following participation. Before the program, only 25% of participants were aware of the need for regular cholesterol checks, which rose to 81% post-intervention. The comprehensive cholesterol check program at Pusaka Aji Kalibayem Healthy Heart Club effectively raised public awareness about cholesterol monitoring. Similar initiatives can be implemented in other communities to reduce cardiovascular disease risk through early detection and increased awareness.

Keywords: Cholesterol; Comprehensive examination; Healthy heart club

Pemeriksaan kolesterol komprehensif: Upaya pencegahan penyakit jantung di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem

Abstrak

Kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang sering kali tidak disadari oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem. Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kolesterol dapat membantu dalam pencegahan dan penanganan dini penyakit kardiovaskular. Kegiatan dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan, pemeriksaan kolesterol dan konsultasi kesehatan. Program pemeriksaan kolesterol komprehensif dilaksanakan dengan melibatkan 35 anggota Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat kesadaran masyarakat mengenai kolesterol dan risikonya setelah mengikuti program pemeriksaan kolesterol komprehensif. Sebelum program, hanya 25% peserta yang menyadari pentingnya pemeriksaan kolesterol secara rutin, sementara setelah program, angka ini meningkat menjadi 81%. Program pemeriksaan kolesterol komprehensif di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemantauan kolesterol. Program serupa dapat diimplementasikan di komunitas lain untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular melalui peningkatan kesadaran dan deteksi dini.

Kata Kunci: Kolesterol; Pemeriksaan komprehensif; Klub Jantung Sehat

1. Pendahuluan

Kondisi kesehatan masyarakat saat ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan terkait dengan penyakit kardiovaskular dan kolesterol tinggi. Penyakit jantung tetap menjadi penyebab utama kematian di banyak negara, termasuk Indonesia (Karyatin, 2019). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi penyakit jantung koroner pada tahun 2018 mencapai 1,5% dari total populasi, dengan jumlah penderita yang terus meningkat setiap tahunnya. Kolesterol tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka kejadian penyakit kardiovaskular. Selain itu, sekitar 35,9% penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol total di atas batas normal (Kemenkes RI, 2018).

Kolesterol memiliki peran penting dalam tubuh, seperti membentuk membran sel, memproduksi hormon, dan membantu pencernaan lemak. Kolesterol terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu *low-density lipoprotein* (LDL), *high-density lipoprotein* (HDL), dan trigliserida. LDL sering disebut sebagai "kolesterol jahat" karena dapat menumpuk di dinding arteri dan membentuk plak yang menyumbat aliran darah, meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Isrofa et al., 2024). Sebaliknya, HDL dikenal sebagai "kolesterol baik" karena membantu mengangkut kolesterol dari arteri ke hati untuk diolah dan dikeluarkan dari tubuh. Trigliserida, yang merupakan jenis lemak lain dalam darah, juga berperan dalam kesehatan kardiovaskular, kadar trigliserida yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, terutama bila disertai dengan kadar LDL tinggi atau HDL rendah. Menjaga keseimbangan kolesterol dan trigliserida sangat penting untuk mencegah penyakit kardiovaskular (Yanti et al., 2020).

Di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem, data survei lokal menunjukkan bahwa sekitar 40% dari anggota Klub Jantung Sehat Pusaka Aji memiliki kadar kolesterol tinggi, namun kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan kolesterol masih sangat rendah. Kondisi ini menyoroti kebutuhan mendesak akan program edukasi dan pemeriksaan kolesterol yang komprehensif untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah risiko penyakit kardiovaskular di masyarakat.

Kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kolesterol masih rendah, yang menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskular (Farmasita et al., 2024). Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki kadar kolesterol tinggi karena kurangnya pengetahuan dan perhatian terhadap pentingnya pemeriksaan rutin (Romaidha et al., 2023). Risiko kesehatan yang timbul akibat kolesterol tinggi yang tidak terdeteksi dan tidak diobati sangat serius (Maryati, 2018). Kolesterol tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang disebut arteriosklerosis (Maulida et al., 2018). Ini dapat mengurangi atau bahkan menghentikan aliran darah ke jantung dan otak, meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke (Melyani et al., 2023). Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan sekitar 17,9 juta kematian setiap tahun, dan kolesterol tinggi merupakan kontributor utama (World Health Organization, 2021). Selain itu, kolesterol tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit arteri perifer dan komplikasi serius lainnya seperti serangan jantung mendadak (Tim Promkes RSST, 2022). Peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pemeriksaan kolesterol secara rutin dapat dijadikan sebagai langkah preventif penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular (Wulandari & Salsabila, 2022).

Kegiatan ini berkontribusi dengan fokus khusus pada Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem, yang menyediakan konteks lokal dan spesifik untuk evaluasi program. Tujuan utama kegiatan adalah untuk melakukan pemeriksaan kolesterol komprehensif dan edukasi masyarakat di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem. Kegiatan ini berupa program pemeriksaan kolesterol komprehensif dalam konteks komunitas spesifik, serta mengukur perubahan tingkat kesadaran secara terperinci.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 April 2024 di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji, Kalibayem, Bantul, dengan melibatkan 35 anggota klub berusia 29-75 tahun. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap:

2.1. Identifikasi masalah

Tim pengabdian melakukan diskusi dengan pengurus klub untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan anggota terkait kesehatan jantung, khususnya kadar kolesterol yang dilanjutkan dengan perancangan program.

2.2. Pelaksanaan

- a. Edukasi kesehatan, dilaksanakan melalui ceramah dan diskusi interaktif mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
- b. Pemeriksaan kolesterol. Semua peserta menjalani pemeriksaan kolesterol menggunakan alat yang akurat. Hasil pemeriksaan diberikan secara langsung kepada peserta beserta penjelasan yang mudah dipahami.
- c. Konsultasi kesehatan. Peserta dengan kadar kolesterol tinggi diberikan konsultasi lebih lanjut oleh tim kesehatan dan rujukan ke fasilitas kesehatan jika diperlukan.

2.3. Evaluasi

Dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol dan perubahan perilaku setelah mengikuti program.

3. Hasil dan Pembahasan

Data demografis peserta menunjukkan bahwa dari total 35 peserta, terdapat rentang usia yang bervariasi mulai dari 29 hingga 75 tahun, dengan distribusi terbesar pada kelompok usia 52-74 tahun (65,71%). Peserta terdiri dari 9 laki-laki (25,71%) dan 26 perempuan (74,28%). Sebagian besar peserta tidak memiliki riwayat PTM (71,43%). Sebelum program dilaksanakan, pengetahuan peserta tentang kolesterol bervariasi. Sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dasar mengenai kolesterol (57,14%). Kebiasaan pemeriksaan kesehatan juga beragam. Sebagian besar peserta melakukan pemeriksaan kesehatan setidaknya sekali dalam setahun. Untuk memahami profil peserta lebih lanjut dapat dilihat dari [Tabel 1](#).

Setelah mengetahui profil demografis peserta, penting untuk menganalisis hasil pemeriksaan kolesterol yang telah dilakukan. Distribusi hasil pemeriksaan kolesterol memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan kardiovaskular peserta dan

membantu dalam mengidentifikasi mereka yang memerlukan tindak lanjut medis. [Tabel 2](#) merupakan distribusi hasil pemeriksaan kolesterol diantara para peserta, yang mencakup persentase yang memiliki kadar kolesterol normal, tinggi, dan sangat tinggi, serta identifikasi peserta yang memerlukan tindak lanjut medis berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut. Dari hasil pemeriksaan kolesterol terhadap 35 peserta, ditemukan bahwa 20% dari total peserta memiliki kadar kolesterol sangat tinggi (≥ 240 mg/dL). Peserta dengan kadar kolesterol sangat tinggi ini memerlukan tindak lanjut medis untuk menurunkan kadar kolesterol mereka dan mencegah risiko penyakit kardiovaskular. Peserta lainnya, yang memiliki kadar kolesterol tinggi (200 - 239 mg/dL), juga disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga medis untuk pengelolaan kolesterol yang lebih baik.

Tabel 1. Data demografis peserta kegiatan pemeriksaan kolesterol komprehensif

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase(%)
Usia		
a. 29-51	12	34,28%
b. 52-74	23	65,71%
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	9	25,71%
b. Perempuan	26	74,28%
Riwayat PTM		
a. Memiliki riwayat	10	28,57%
b. Tidak memiliki riwayat	25	71,43%
Kebiasaan Pemeriksaan Kesehatan		
a. Rutin (setidaknya sekali dalam satu tahun)	10	28,57%
b. Jarang (kurang dari sekali dalam satu tahun)	25	71,43%
c. Tidak pernah	0	0%

Tabel 2. Distribusi hasil pemeriksaan kolesterol

Kategori Hasil Pemeriksaan Kolesterol	Rentang Nilai (mg/dL)	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Kolesterol Normal	<200	14	40%
Kolesterol Tinggi	200-239	14	40%
Kolesterol Sangat Tinggi	≥ 240	7	20%

Pemeriksaan kolesterol komprehensif ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal. Kegiatan ini dilakukan melalui serangkaian tahapan mulai dari sosialisasi dan edukasi ([Gambar 1](#)), pemeriksaan kesehatan, hingga konsultasi dan pemberian rekomendasi ([Gambar 2](#)). Proses edukasi melibatkan sesi penyuluhan yang dipimpin oleh tenaga kesehatan profesional (dokter), yang menjelaskan secara detail mengenai kolesterol, risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh kadar kolesterol tinggi, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah, serta riwayat penyakit yang pernah diderita.



Gambar 1. Kegiatan edukasi bahaya kolesterol dan pentingnya pemeriksaan rutin



Gambar 2. Pemeriksaan kolesterol dan konsultasi kesehatan

Proses kegiatan konsultasi dilakukan setelah pemeriksaan kesehatan selesai. Setiap peserta mendapatkan kesempatan untuk berkonsultasi secara individual dengan dokter atau tenaga kesehatan yang bertugas. Dalam sesi konsultasi ini, hasil pemeriksaan kesehatan masing-masing peserta dijelaskan secara rinci, termasuk kadar kolesterol, tekanan darah, dan indikasi kesehatan lainnya. Dokter memberikan penjelasan mengenai arti dari setiap hasil pemeriksaan dan bagaimana hasil tersebut berkaitan dengan risiko kesehatan yang mungkin dihadapi.

Selanjutnya, dokter memberikan rekomendasi yang spesifik dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan individu peserta. Rekomendasi tersebut meliputi saran untuk perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Selain itu, peserta yang memiliki kadar kolesterol tinggi atau faktor risiko lainnya mungkin akan diberikan rujukan untuk pemeriksaan lebih lanjut di

fasilitas kesehatan yang lebih lengkap. Dokter juga memberikan informasi tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin untuk memantau dan menjaga kesehatan jantung.

Evaluasi efektivitas edukasi kesehatan dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kolesterol sebelum dan sesudah program edukasi (Tabel 3 dan Tabel 4). Data evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kolesterol rutin. Sebelum dilakukan edukasi dan pemeriksaan kolesterol, survei *pre-test* menunjukkan bahwa hanya 30% peserta yang memiliki pengetahuan memadai tentang risiko kolesterol tinggi dan pentingnya pemeriksaan rutin. Setelah dilakukan edukasi dan pemeriksaan kolesterol, survei *post-test* menunjukkan peningkatan hingga 85% peserta yang memiliki pengetahuan memadai tentang topik tersebut.

Tabel 3. Perubahan kesadaran peserta mengenai risiko dan pentingnya pemeriksaan kolesterol rutin

Kategori	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)
Memahami risiko kolesterol tinggi	30	85
Menyadari pentingnya pemeriksaan rutin	25	81

Respons peserta terhadap materi edukasi juga dievaluasi melalui kuesioner yang mencakup tingkat kepuasan, pemahaman, dan keterlibatan selama sesi edukasi. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 85% peserta merasa sangat puas dengan materi yang disampaikan, dan 85% peserta menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi selama sesi edukasi dengan aktif berpartisipasi dalam diskusi dan bertanya (Tabel 4).

Tabel 4. Respons peserta terhadap materi edukasi

Aspek Penilaian	Persentase Setuju (%)
Kepuasan terhadap materi edukasi	85
Pemahaman terhadap materi yang disampaikan	87
Keterlibatan dalam diskusi	85

Data evaluasi ini menunjukkan bahwa program pemeriksaan kolesterol komprehensif dan edukasi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kolesterol dan manajemen kolesterol yang sehat. Selain itu, tingginya tingkat kepuasan dan keterlibatan peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam program ini efektif dan diterima dengan baik oleh peserta.

4. Kesimpulan

Program pemeriksaan kolesterol komprehensif yang dilaksanakan di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemantauan kolesterol. Data menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang risiko kolesterol tinggi dan manfaat pemeriksaan rutin. Pemahaman peserta mengenai risiko kolesterol tinggi meningkat dari 30% menjadi 85%, sementara kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kolesterol secara rutin meningkat dari 25% menjadi 81%. Program ini berhasil

mengedukasi peserta tentang kesehatan kardiovaskular dan pentingnya deteksi dini, sehingga berpotensi mengurangi risiko penyakit kardiovaskular di komunitas. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan program serupa dapat diterapkan di komunitas lain untuk mencapai tujuan yang sama dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada LPPM Universitas PGRI Yogyakarta (UPY) atas dukungan dan pembiayaan yang telah diberikan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tanpa bantuan dan dukungan dari LPPM UPY, pelaksanaan program pemeriksaan kolesterol komprehensif di Klub Jantung Sehat Pusaka Aji Kalibayem tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada seluruh anggota klub yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta tim pengabdian yang telah bekerja keras untuk menyukseskan program ini. Kontribusi dan dukungan yang sangat berharga dan telah berperan penting dalam mencapai tujuan peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat.

Kontribusi penulis

Pelaksana kegiatan: MS, BIF; Penyiapan artikel: MS; Analisis dampak pengabdian: MS; Penyajian hasil pengabdian: MS.

Daftar Pustaka

- Farmasita, R., Putra, R. P., & Nomiansa, Y. (2024). Analisis Gaya Hidup Masyarakat Depok yang Mengikuti CFD dalam Penyuluhan Penyakit Kolesterol. *Jurnal Abadi: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(2).
- Isrofah, Wulandari, I. D., Nugroho, S. T., Martyastuti, N. E., Kurniadi, S., Barokatazzahro, A., Allyana, R., & Salwa, A. (2024). Empowering Palliative Care Health Cadres in the Homecare-Based Management of Post-Stroke Patients. *Community Empowerment*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.31603/ce.10201>
- Karyatin. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.37012/jik.v11i1.66>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Risesdas 2018*.
- Maryati, H. (2018). Senam Tai Chi dalam Upaya Menurunkan Kadar Kolesterol pada Lansia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i1.144>
- Maulida, M., Mayasari, D., & Rahmayani, F. (2018). Pengaruh Rasio Kolesterol Total terhadap High Density Lipoprotein (HDL) pada Kejadian Stroke Iskemik. *Majority*, 7(2), 214-218.
- Melyani, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Usia dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 119-125. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5158>
- Romaidha, I., Hidayati, L., & Astuti, R. A. W. (2023). Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol

dan Asam Urat di Kelurahan Mendawai, Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6). <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.23379>

Tim Promkes RSST. (2022). *Kolesterol*.

World Health Organization. (2021). *Cardiovascular diseases (CVDs)*.

Wulandari, D., & Salsabila, T. (2022). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan untuk Mewujudkan Indonesia Sehat. *Abdi Geomedisains*, 3(1). <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v3i1.426>

Yanti, N. D., Suryana, & Fitri, Y. (2020). Analisis asupan karbohidrat dan lemak serta aktivitas fisik terhadap profil lipid darah pada penderita penyakit jantung koroner. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.183>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
