

Menuju Desa Sehat Bebas Kolesterol dengan Pendekatan Holistik

Pipin Nurhayati

Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad
Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden *e-mail*: pipin.nurhayati44@gmail.com/087770926600

ABSTRAK

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak yang terdapat didalam sel. Kondisi bila kolesterol berlebih disebut dengan hiperkolesterolemia. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya serangan jantung dan stroke. Kolesterol tinggi terjadi akibat seseorang tidak menjalani pola hidup yang sehat. Selain penatalaksanaan medis, terapi holistic dapat digunakan dalam usaha menuju desa sehat bebas kolesterol. Keseimbangan kolesterol dapat dipengaruhi dengan adanya keseimbangan fisik, psikis, mental dan emosional, sesuai dengan asas dari *holistic care*. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan upaya pencegahan dengan meningkatkan pengetahuan terkait kolesterol di Dusun Mertosan RT 10 di Perum Permai Banguntapan Yogyakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 25 peserta, dimulai dengan memberikan penyuluhan pada masyarakat tentang kolesterol dan pencegahan kolesterol tinggi dengan pendekatan holistic. Hasil pretest dan posttest dalam kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan kolesterol. Hasil pengetahuan peserta sebelum konseling mayoritas masuk pada kategori kurang 60% dan 40% dalam kategori cukup. Setelah dilakukan konseling didapatkan hasil 48% peserta pada kategori cukup dan 52% peserta masuk kategori baik. Penyuluhan pencegahan kolesterol dengan pendekatan holistic dilakukan dengan cara peserta diajak berpikir positif, mengelola stress, menjaga hati dari penyakit hati, dan rajin ibadah kepada Allah. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan metode penyuluhan efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan kolesterol dengan pendekatan holistic.

Kata kunci: kolesterol, pendekatan holistic, penyuluhan

ABSTRACT

Cholesterol is one of the components of fat contained in the cells. Uncontrolled cholesterol is called hyper-cholesterol. This condition can causes to heart attacks and strokes. High cholesterol occurs because unhealthy lifestyle. In addition to medical management, holistic therapy can be used in the effort to reach a cholesterol-free healthy village. Cholesterol balance can be affected by physical, psychological, mental and emotional balance, in accordance with the principles of holistic care. The service activity aims to make prevention efforts by increasing knowledge related to cholesterol in Mertosan village RT 10 in Perum Permai Banguntapan Yogyakarta. This community service activity was attended by 25 participants, starting with providing counseling to the community about cholesterol and preventing high cholesterol with a holistic approach. The results of the pretest and posttest in this service activity showed that there was understanding of cholesterol prevention. The results of the participants' knowledge before counseling the majority were 60 % in the less category and 40% in the sufficient category. After counseling, it was found that 48% of the participants were in the sufficient category and 52% of the participants were in the good category. Counseling on cholesterol prevention with a holistic approach is done by making positive thinking manage stress,

protect the heart from liver disease, and be diligent in praying worshiping Allah. The conclusion of this activity shows that this counseling method is very effective in increasing participants' understanding of cholesterol prevention with a holistic approach.

Keywords: cholesterol, holistic approach, counseling.

PENDAHULUAN

Lemak merupakan golongan lipid dan sumber energy yang efektif dalam tubuh (Sartika, 2008). Apabila terdapat lemak berlebihan dalam tubuh akan menjadi gumpalan lemak yang disebut kolesterol. Kolesterol ini dibagi menjadi LDL, HDL, total kolesterol dan trigliserida (Mulyani, Al Rahmad, & Jannah, 2018). Kolesterol diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel-sel sehat, memproduksi hormon, dan menghasilkan vitamin D (Sigarlaki & Tjiptaningrum, 2016). Meskipun penting bagi tubuh, kolesterol dapat mengganggu kesehatan jika kadarnya terlalu tinggi yang disebut dengan hiperkolesterolemia.

Hiperkolesterolemia merupakan suatu kondisi berbahaya yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol ini akan menumpuk dan mempersempit pembuluh darah, sehingga berisiko terserang penyakit jantung coroner (Pradono & Werdhasari, 2018). Kolesterol juga menjadi faktor penyebab terjadi hipertensi. Hipertensi atau peningkatan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah arteri yang menyempit akibat penumpukan kolesterol sehingga mengakibatkan vasa menjadi kaku dan mudah pecah (Hidayati et al., 2020).

Hiperkolesterolemia tidak menunjukkan gejala. Pada umumnya seseorang tidak akan menyadari jika kadar kolesterol dalam tubuhnya tinggi sampai muncul komplikasi, seperti serangan jantung atau stroke (Pradono & Werdhasari, 2018). Berbagai terapi medis maupun non medis telah banyak disosialisasikan oleh berbagai media informasi sebagai upaya pencegahan penyakit yang disebabkan oleh kolesterol. Terapi holistic merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menstabilkan kolesterol.

Pengobatan secara holistik mengatakan bahwa imunitas manusia bergantung pada 4 faktor yaitu 50% spiritual, 20% mental, 20% emosional dan 10 % fisik. Pada konsep pengobatan holistik Hipokrates mengungkapkan bahwa "jadikan makanan sebagai obat mu dan jadikan obat sebagai makanan mu". Plato juga merupakan salah satu pendukung

pandangan holistic yang mengatakan bahwa "menghormati hubungan antara pikiran dan tubuh adalah sangat penting bagi kesehatan" (UNDIP, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Perum Pondok Indah Banguntapan RT 10 didapatkan data 5 warga sering merasakan kesemutan ditangan, kepala suka cengeng, dan pagi hari kaki tidak terasa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kondisi tersebut disebabkan karena pola makan dan pola hidup yang kurang baik serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan. Empat orang warga mengeluhkan sering malas beribadah, menunda sholat dan tidak mengaji jika tidak enak badan. Berdasarkan latarbelakang dan teori Plato dan Hipokrates maka pengabdian melakukan upaya promotif dan preventif terkait masalah kolesterol pada lansia di Perum Pondok Indah Banguntapan RT 10 dengan tema "Menuju Desa Bebas Kolesterol dengan Pendekatan Holistik"

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilakukan di RT 10 Perum Pondok Indah Banguntapan Bantul pada tanggal 15 Desember 2019. Diikuti oleh masyarakat RT 10 Perum Pondok Indah Banguntapan Bantul sebanyak 25 peserta. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa kegiatan antara lain jalan sehat, registrasi, pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol, *pretest*, penyuluhan, dan *posttest*. Penyuluhan yang dilakukan berisi tentang pencegahan masalah kolesterol dengan pendekatan holistic. Terapi holistic yang dijelaskan untuk penanganan kolesterol pada masyarakat adalah dengan mengajak masyarakat berpikir positif, menjaga diri dari penyakit, meningkatkan ibadah dan berpasrah diri kepada Allah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema kolesterol dengan menuju desa bebas kolesterol dengan pendekatan holistik dilakukan di Perum Pondok Indah RT 10 Banguntapan Bantul. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 15 Desember 2019. Kegiatan ini mendapatkan dukungan dan tanggapan baik dari pihak masyarakat serta ketua RT karena kegiatan tersebut belum pernah dilakukan dan sangat bermanfaat

bagi masyarakat. Berikut ini karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin dan kadar kolesterol :

Tabel 1. Karakteristik Peserta PkM di Perum Pondok Indah Banguntapan Bantul (n =25)

Karakteristik	Kategori			
Jenis Kelamin	Laki-Laki (n)	f (%)	Perempuan (n)	f (%)
	10	40	15	60
Kadar Kolesterol				
Normal	7		10	
> 200 mg/dL	3		5	

Sumber : Data Primer (Desember, 2019)

Mayoritas peserta kegiatan pengabdian masyarakat berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 peserta (60%) dengan kadar kolesterol lebih dari > 200 mg/dL.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Peserta Tentang Kolesterol Di Perum Pondok Indah Banguntapan (n =25)

Variabel	Pretest		Posttest	
	N	%	n	%
Pengetahuan Kolesterol				
Kurang (skor < 60%)	15	60	0	0
Cukup (skor 60-80%)	10	40	12	48
Baik (>80%)	0	0	13	52

Sumber : Data Primer (Desember, 2019)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa hasil pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan konseling (hasil pre test) menunjukkan hasil mayoritas kategori kurang sebanyak 15 orang (60%) dan kategori cukup sebanyak 10 orang (40%). Setelah dilakukan konseling (hasil post test) menunjukkan mayoritas pengetahuan peserta tentang kolesterol adalah baik yaitu sebanyak 13 orang (52%) dan kategori cukup sebanyak 12 orang (48%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan konseling.

Pretest dilakukan sebelum dilaksanakan kegiatan konseling atau penyuluhan. Peserta diberikan sejumlah pertanyaan yang berisi tentang pengetahuan mengenai kolesterol, seperti apa penyebab, tanda dan gejala serta pencegahan. Selain itu peserta juga difokuskan pada pencegahan kolesterol dengan pendekatan holistic. Terapi holistic yang dianjurkan adalah dengan mengajak masyarakat berpikir positif tentang kesehatan, menjaga diri dari penyakit, meningkatkan ibadah meskipun sakit dan berpasrah diri kepada Allah setelah berusaha.

Pada akhir kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan peserta diberikan pertanyaan yang sama seperti saat *pretest*. Hasil kegiatan *posttest* menunjukkan peningkatan yang baik pada pengetahuan peserta tentang kolesterol. Hasil ini menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian.

Pengabdian ini sangat memberikan manfaat untuk menjaga kesehatan masyarakat terutama terkait kolesterol. Kolesterol mempunyai fungsi ganda yaitu di satu sisi diperlukan dan di sisi lain membahayakan, bergantung seberapa banyak terdapat didalam tubuh dan di bagian mana nya (Almatsier *et al.*, 2011). Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak, yaitu suatu molekul lemak yang terdapat di dalam sel. Kolesterol ini dibagi menjadi kolesterol LDL, kolesterol HDL, total kolesterol dan trigliserida. Dalam tubuh manusia, disamping zat gizi lain seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, lemak merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan (Khasanah, 2012).

Berdasarkan Survei Konsumsi Rumah Tangga (SKRT) 2004, prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada rentang usia 25-65 tahun adalah sebesar 1,5% sedangkan prevalensi kadar kolesterol darah batas tinggi yaitu 200-249 mg/dl adalah sebesar 11,2 %. Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, asupan nutrisi, asupan lemak, karbohidrat, protein, serat, asupan kolesterol dalam pangan (O. T. Waani, M. Tiho, 2016). Kolesterol mampu menyebabkan beberapa komplikasi salah satunya yaitu hipertensi yang sering sekali berkaitan. Pembuluh darah arteri yang tertumpuk kolesterol akan menyempit dan menjadi kaku sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Hidayati *et al.*, 2020).

Meningkatnya penyakit yang diakibatkan oleh kolesterol maka diperlukannya pengetahuan terkait kolesterol. Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam menentukan baik buruk dan dapat menentukan suatu kepercayaan sehingga konsep tersebut ikut berperan dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam suatu hal. Salah satu pengetahuan dapat melalui pendidikan kesehatan atau edukasi. Dalam kegiatan belajar terdapat tiga persoalan pokok, yakni persoalan masukan (input), proses, dan persoalan keluaran (output). Persoalan masukan dalam pendidikan kesehatan adalah sasaran belajar yaitu individu, kelompok, atau masyarakat yang sedang belajar itu sendiri dengan berbagai latar belakang.

Salah satu cara atau metode menyampaikan pengetahuan melalui metode ceramah. Metode ceramah adalah cara yang digunakan dalam menyampaikan pesan kesehatan dan informasi kepada individu, kelompok dan masyarakat secara lisan. Metode ini dapat digunakan dengan jumlah peserta lebih dari 15 orang dan dapat digunakan untuk sasaran yang berpendidikan rendah ataupun tinggi (Susilowati, 2016). Untuk kelemahan metode ini adalah bersifat memaksa, membuat individu, kelompok ataupun masyarakat yang diberi ceramah bersifat pasif dan apabila terlalu lama kadang membosankan (Notoatmodjo, 2012).

Jika terkait masalah kolesterol materi yang dapat disampaikan seperti pengertian kolesterol, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan serta komplikasi akibat kolesterol. Informasi tentang pendekatan holistik juga dapat diberikan yang berguna dalam pengelolaan stress, menjaga hati, rajin ibadah kepada Alloh SWT. Masyarakat diajak menghayati dan memikirkan bagaimana mereka dalam beribadah, ketika memiliki masalah kembalikan bahwasanya apa yang ada dalam diri adalah kuasa Tuhan dan kita kembalikan kepada sang Khalik dengan sepenuh hati sehingga hati akan lebih rileks, ikhlas dan tenang. Kondisi ini kemudian akan meningkatkan *hormone endorphin*. Dengan penyuluhan menggunakan pendekatan holistic diharapkan pengetahuan meningkat dan hati pun bisa lebih tenang (UNDIP, 2015).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Menuju Desa Bebas Kolesterol dengan Pendekatan Holistik” berjalan dengan lancar. Jumlah peserta abdimas sebanyak 25 peserta. Berdasarkan hasil pengukuran kadar kolesterol mayoritas adalah > 200 mg/dL yang artinya mayoritas masyarakat mengalami hiperkolesterolemia. Hasil pengukuran tentang pengetahuan kolesterol menunjukkan hasil pretest mayoritas peserta masuk kategori kurang sebanyak 15 orang (60%) dan kategori cukup sebanyak 10 orang (40%). Hasil post test peningkatan yaitu mayoritas pengetahuan peserta tentang kolesterol adalah baik yaitu sebanyak 13 orang (52%) dan kategori cukup sebanyak 12 orang (48%). Hasil ini menunjukkan adanya keberhasilan dan keefektifan konseling tentang kolesterol dengan pendekatan holistic untuk peningkatan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Perum Pondok Indah Banguntapan Bantul RT 10.

REKOMENDASI

Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kolesterol dengan penyuluhan, maka harapannya kegiatan ini perlu dilanjutkan agar menciptakan lansia yang sehat sejahtera. Warga hendaknya memahami kondisi tubuhnya dan mengurangi factor risiko dengan pola hidup sehat serta pendekatan holistic.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua RT 10 Perum Pondok Indah Banguntapan Bantul atas kesediaannya membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada LPPM STIKes Surya Global yang membantu dalam pendanaan kegiatan sehingga dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita; Sutarjo, Susirah; Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayati, S., Kumalasari, M. L. F., Kusumawati, E., & Andyarini, E. N. (2020). Hubungan

- Kadar Kolesterol dengan Hipertensi pada Pegawai di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 10–15.
- Khasanah, N. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Jogjakarta: Laksana.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- O. T. Waani, M. Tiho, dan S. H. M. K. (2016). Gambaran kadar kolesterol total darah pada pekerja kantor. *EBM*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14606>.
- Pradono, J., & Werdhasari, A. (2018). Faktor Determinan Penyakit Jantung Koroner pada Kelompok Umur 25-65 tahun di Kota Bogor, Data Kohor 2011-2012. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 23–34. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.48>
- Sartika, R. A. D. (2008). Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(4), 154. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i4.258>
- Sigarlaki, E. D., & Tjiptaningrum, A. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Majority*, 5(5), 14–17.
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. (Abzeni & Sunarti, Eds.) (Pertama). Indonesia: Tim P2M2.
- UNDIP, H. N. (2015). *Keperawatan Holistik*. (N. V. H. Prasetyaningtyas & N. G. A. B. A, Eds.), *Kepel Press*. Indonesia: Kepel Press. Retrieved from http://repository.akperkyjogja.ac.id/187/1/Buku_Holistic_Nursing.pdf