

Peduli Kesehatan Lansia: Pemeriksaan Kolesterol Gratis di Panti Joint Adulam Ministry

¹Didi Irwadi, ²Muhammad Fahmi Aminuddin, ³Rinda Aulia Utami, ⁴Idriani Woga

^{1,2,3,4} Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS

E-mail :¹didiirwadi@itkeswhs.ac.id, ²mfahmi@itkeswhs.ac.id, ³rindaaulia@itkeswhs.ac.id,
⁴Idrianiwoga@student.itkeswhs.ac.id

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes mellitus merupakan penyebab kematian utama secara global dan terus meningkat, terutama di negara berkembang. Salah satu faktor risiko utama PTM adalah tingginya kadar kolesterol dalam darah, yang sering terjadi pada kelompok lansia akibat penurunan aktivitas fisik dan pola hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, deteksi dini kolesterol menjadi langkah penting dalam pencegahan komplikasi kardiovaskular. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal melalui edukasi dan pemeriksaan kolesterol gratis di Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda.

Metode kegiatan meliputi perumusan masalah, survei lapangan, penyusunan proposal, serta pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan kolesterol darah. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Oktober 2024 dan diikuti oleh 31 peserta lansia. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 71% peserta memiliki kadar kolesterol normal, sedangkan 29% memiliki kadar kolesterol tinggi ($>200 \text{ mg/dL}$). Mayoritas peserta yang mengalami kolesterol tinggi adalah perempuan. Kegiatan ini mendapat sambutan antusias dari peserta dan menunjukkan pentingnya pemeriksaan kolesterol rutin sebagai langkah preventif terhadap penyakit kardiovaskular.

Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masih terdapat lansia dengan kadar kolesterol tinggi yang berisiko mengalami komplikasi PTM. Pemeriksaan kolesterol secara rutin dan edukasi gaya hidup sehat sangat diperlukan. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor, termasuk puskesmas dan dinas kesehatan, untuk menjangkau lebih banyak masyarakat berisiko.

Kata Kunci: *Kolesterol, Lansia, Pemeriksaan Gratis, Deteksi Dini*

***Corresponding Author:**

Rinda Aulia Utami,
Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS
Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
Email: rindaaulia@itkeswhs.ac.id

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian nasional maupun global. Morbiditas dan Mortalitas PTM semakin meningkat di Indonesia (Yarmaliza, 2019).

Penyakit kardiovaskular merupakan PTM penyebab kematian terbesar yaitu sebesar 39%. Kematian akibat PTM akan terus meningkat di seluruh dunia. Peningkatan terbesar akan terjadi di negara menengah dan miskin. Sebesar 70% dari populasi global akan meninggal akibat PTM seperti jantung, stroke, diabetes mellitus, kanker (Mau *et al.*, 2024).

Peningkatan kejadian PTM ini berhubungan dengan faktor risiko akibat adanya perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan yang semakin modern, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup (Syarfaini *et al.*, 2020).

Faktor risiko tersebut salah satunya yaitu tingginya kadar kolesterol di dalam darah yang merupakan permasalahan yang serius karena merupakan faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus. Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan risiko terjadinya ateroklerosis yang merupakan penyebab Penyakit Jantung Koroner akan meningkat apabila kadar kolesterol total di dalam darah melebihi batas normal (Yudha, 2023).

Kadar kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah. LDL yang berlebih melalui proses oksidasi akan membentuk gumpalan yang jika gumpalan semakin membesar akan membentuk benjolan yang akan mengakibatkan penyempitan saluran pembuluh darah. Proses ini biasanya disebut dengan ateroklerosis (Sari & Fadjri, 2021).

Kolesterol banyak diderita oleh para lansia itu dikarenakan karena faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, sehingga kolesterol didalam tubuh akan menumpuk dihati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang

antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih (Aryaneta, 2024).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemeriksaan kolesterol pada lansia di Panti Joint Adulam sangat relevan dan dibutuhkan.

Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kadar kolesterol normal sebagai upaya pencegahan penyakit jantung dan gangguan metabolismik lainnya. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa yang diharapkan mereka dapat bersosialisasi serta melakukan pemeriksaan kadar kolesterol sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan kelompok usia lanjut.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2024 bertempat di Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda (JAMS) Jalan Rimba No.14 RT 014. Pemberian edukasi dan pemeriksaan Kolesterol. Sasaran kegiatan ini adalah Responden Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda.

Metode Pengabdian masyarakat dilakukan dengan berbagai tahapan. yaitu tim pelaksana mempersiapkan kegiatan dengan melakukan survei lapangan dan menjalin koordinasi dengan pengurus yayasan terkait perizinan, waktu, tempat, serta kebutuhan logistik kegiatan. Selanjutnya, disusun proposal kegiatan dan anggaran pengadaan alat dan bahan pemeriksaan yang diajukan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) ITKES Wiyata Husada. Pada pelaksanaannya, kegiatan ini mencakup edukasi mengenai pencegahan PTM serta pemeriksaan kolesterol darah secara langsung kepada responden menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT) dengan alat merk Fore, yang praktis dan sesuai untuk pemeriksaan di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Yayasan Joint Adulam Ministry dengan peserta sebanyak 31 orang.

Kegiatan ini diawali dengan pemberian

***Corresponding Author:**

Rinda Aulia Utami,
 Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS
 Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
 Email: rindaaulia@itkeswhs.ac.id

edukasi mengenai kolesterol. Edukasi ini dilakukan secara langsung mengenai apa penyebab kolesterol, penyakit yang ditimbulkan dan cara pencegahan. Kegiatan ini terlaksana dengan baik dan antusias oleh Responden Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda. Hasil pemeriksaan Responden Yayasan Joint. Berikut hasil distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin yang diolah ke dalam bentuk diagram lingkaran, ditunjukkan pada Gambar 3.1



Gambar 3.1 Proporsi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 3.1 bahwa pemeriksaan kolesterol pada Responden Lansia di dapatkan 36 orang dengan peserta terbanyak dari laki-laki sebanyak 16 orang (54%). Berikut hasil pemeriksaan kolesterol darah responden lansia di panti joint adulam ministry.

Tabel 3.1. Hasil Pemeriksaan kolesterol Darah

No	Jenis	Tinggi	Normal
1	Laki-laki	3	12
2	Perempuan	6	14
Jumlah		9 (29%)	31 (71%)

(Sumber : Data primer, 2024)

Tabel 3.1 menunjukkan hasil pemeriksaan kolesterol yang dilakukan pada 31 Responden Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda (JAMS), menunjukkan bahwa 29% dari populasi memiliki kadar kolesterol tinggi, 71% memiliki kadar kolesterol normal. Hasil ini memberikan gambaran tentang prevalensi kolesterol di komunitas tersebut, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa sumber yang menunjukkan bahwa prevalensi dapat berbeda di berbagai wilayah.

Pemeriksaan kolesterol yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian

masyarakat ini yaitu pemeriksaan kolesterol, terdapat total 3 laki-laki dan 6 perempuan yang memiliki kadar kolesterol >200.

Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena kolesterol, penyakit kronis yang ditandai dengan kolesterol tinggi dalam darah. Obesitas berhubungan erat dengan penyakit kardiovaskular seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK) yang salah satunya bisa diakibatkan karena tingginya kolesterol (Saputra 2015).

Usia mempengaruhi kadar kolesterol, dan pada usia produktif kadar kolesterol banyak yang tinggi karena gaya hidup yang menyebabkan terjadinya lipidemia (Liviani, 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan Faktor lain yang menyebabkan kadar kolesterol tinggi yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan kolesterol meningkat ada yang tidak bisa dikendalikan yaitu genetik, jenis kelamin, usia dan etnis. Adapun faktor yang bisa dikendalikan yaitu antara pola makan, berat badan, olahraga, rokok dan penyakit tertentu (Khusuma *et al.*, 2020).

Pemeriksaan kolesterol secara rutin memiliki peran penting dalam mengidentifikasi, mengendalikan, serta mencegah peningkatan kadar kolesterol yang berisiko bagi kesehatan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 29% responden dari Yayasan Joint Adulam Ministry memiliki kadar kolesterol tinggi, yang menandakan adanya potensi risiko komplikasi kardiovaskular di masa mendatang. Temuan ini mempertegas perlunya edukasi kesehatan yang berkelanjutan agar masyarakat memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai langkah pencegahan primer terhadap penyakit tidak menular, khususnya gangguan kardiovaskular.

Program pengabdian masyarakat di Yayasan Joint Adulam Ministry sangat penting untuk menemukan kasus pada tahap awal, yang memungkinkan intervensi cepat seperti perubahan gaya hidup dan

*Corresponding Author:

Rinda Aulia Utami,
 Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS
 Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
 Email: rindaaulia@itkeswhs.ac.id

pengobatan medis untuk mencegah komplikasi. Usia, obesitas, jenis kelamin dan status sosial ekonomi, alkohol adalah faktor risiko.

Meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat seperti ini harus terus didukung dan dilakukan secara berkala, diperlukan kerja sama pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat.

4. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Pemeriksaan Kolesterol Darah



Gambar 2. Antusias peserta dalam mengikuti kegiatan

5. RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tindak lanjut untuk kegiatan sosialisasi pemeriksaan kolesterol selanjutnya mencakup langkah-langkah menyeluruh seperti materi presentasi yang mencakup informasi penting tentang cara

menjaga kolesterol agar tetap normal dengan menjaga pola makan dan berolahraga yang dapat dilakukan bersama. Agar dapat dipastikan bahwa lingkungan warga sekitar peduli akan kesehatan diri sendiri. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara konsisten dengan berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan atau puskesmas wilayah setempat untuk screening hingga pemantauan bagi responden yang memiliki kolesterol tinggi.

6. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan di Yayasan Joint Adulam Ministry Samarinda (JAMS) diperoleh kadar kolesterol normal sebanyak 26 orang (71%), dan kadar kolesterol tinggi berjumlah 6 orang (29%).

7. SARAN

Pemeriksaan kolesterol dan pemberian edukasi tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol dengan memperhatikan makanan yang dapat menyebabkan kolesterol serta menjalani hidup yang sehat berolahraga dan mengurangi berat badan yang berlebih. Maka sebaiknya dilakukan secara berkala sebagai upayaskrining kesehatan untuk penyakit kolesterol. Sosialisasi semacam juga menciptakan aksesibilitas yang lebih baik terhadap pelayanan kesehatan, memungkinkan individu untuk mengidentifikasi risiko kesehatan secara dini.

8. DAFTAR PUSTAKA

Aryaneta. (2024). Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Kampung Tua Teluk Mata Ikan Kelurahan Sambau Kecamatan Nongsa Rt 03 / Rw 07 Kota Batam. *Jurnal Pendekar Nusantara*, 1(3), 1–6.

Kosasih, E. N., & Kosasih, A. S. (2008). *Tafsiran Hasil Pemeriksaan Laboratorium Klinik*. Tangerang: Karisma Publishing Grup.

Khusuma, A., Agata, A., & Roselyin, A. P. (2020). Efektivitas Konsumsi Jus Alpukat

*Corresponding Author:

Rinda Aulia Utami,
 Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS
 Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
 Email: rindaaulia@itkeswhs.ac.id

- Dan Bayam Terhadap Pasien Dengan Kadar Kolesterol Tinggi. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(2), 86–90.
- Liviani, N. (2020). Literatur Gambaran Kolesterol Pada Usia Produktif Yang Kurang Dan Lebih Dari Indeks Masa Tubuh. Stikes Bth Tasikmalaya.
- Mau, A., Rindu, Y., Nurwela, T. S., Making, M. A., Roku, R. V. ., Nugroho, F. C., Onggang, F. S., & Blasius, G. (2024). Skrining Dan Edukasi Penyakit Menular Dan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Perdesaan. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(2), 171–180.
- Sari, I., & Fadjri, T. K. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Batoh Kecamatan Lueng Bata Kota Banda Aceh Tahun 2021. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 4(2), 106–110.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Jurnal Majority*, 5(3), 118–123.
- Syarfaini, Ibrahim, I., & Yuliana. (2020). Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Kolesterol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60.
<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175.
<https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>
- Yudha, & Suidiah. (2023). Studi Korelasi Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Responden Stroke. *Studi Korelasi Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Responden Stroke*, 87(1,2), 149–200.

***Corresponding Author:**

Rinda Aulia Utami,
 Program Studi Diploma Tiga Analis Kesehatan, ITKES WHS
 Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
 Email: rindaaulia@itkewhs.ac.id