

**SURAT TUGAS**

Nomor: 932-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

**YOANITA WIDJAJA, dr., M.Pd.Ked.**

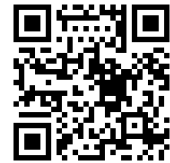
Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Skринing Triglicerida Langkah Awal Cegah Penyakit Jantung di Usia Produktif
Nama Media	:	-
Penerbit	:	Kementerian Hukum Republik Indonesia
Volume/Tahun	:	EC002025079315/2025
URL Repository	:	-

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

30 Agustus 2025

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 7c0f081a5b1258b81694707af33c5148

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025079315, 1 Juli 2025

## Pencipta

Nama : **Yoanita Widjaja**

Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Yoanita Widjaja**

Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Skrining trigliserida: Langkah awal cegah penyakit jantung di usia produktif**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Juli 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000919576

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001

# SKRINING TRIGLISERIDA: LANGKAH AWAL CEGAH PENYAKIT JANTUNG DI USIA PRODUKTIF

## Apa Itu Trigliserida?

**Trigliserida** adalah jenis lemak dalam darah yang digunakan tubuh sebagai sumber energi. Kadar trigliserida yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan metabolik lainnya.

## Risiko Jika Dibiarkan

- ✓ Penyakit jantung koroner
- ✓ Stroke
- ✓ Sindrom metabolik
- ✓ Pankreatitis

## Mengapa Usia Produktif Harus Waspada?

Usia produktif (20–45 tahun) sering kali mengabaikan pemeriksaan kesehatan karena merasa sehat. Padahal, gaya hidup tidak sehat seperti:

- Konsumsi makanan tinggi lemak & gula
- Kurang aktivitas fisik
- Merokok dan konsumsi alkohol
- bisa menyebabkan trigliserida tinggi tanpa gejala awal.

## Skrining Trigliserida: Kapan dan Bagaimana?

- Usia  $\geq$  20 tahun
- Lakukan pemeriksaan profil lipid lengkap (termasuk trigliserida) setiap 4–6 tahun sekali. Jika memiliki faktor risiko, lakukan lebih sering, misalnya setiap tahun.

- Faktor risiko meliputi:
- Obesitas atau kelebihan berat badan
- Hipertensi (tekanan darah tinggi)
- Diabetes melitus
- Riwayat keluarga dengan penyakit jantung
- Gaya hidup tidak sehat (merokok, jarang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak/gula)


**C**

Cek kadar trigliserida secara rutin

**E**

Energi dijaga dengan makan sehat rendah lemak dan gula

**R**

Rajin olahraga minimal 30 menit setiap hari

**D**

Darurat hentikan rokok & alkohol

**A**

Awasi gaya hidup

**S**

Sadari pentingnya pencegahan sejak dini

**Ayo skrining sekarang, untuk hidup lebih sehat dan produktif!**

**LAPORAN PROTOTYPE/ PRODUK/ MODEL YANG DIKIRIMKAN KE  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
(LPPM) UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**Prototipe Media Edukasi Mengenai “Skrining Trigliserida:  
Langkah Awal Cegah Penyakit Jantung di Usia Produktif”  
dan  
Instrumen Pengetahuan dan Sikap Masyarakat mengenai Penyakit  
Jantung**

**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM RANGKA SKRINING PROFIL  
TRIGLISERIDA PADA POPULASI USIA PRODUKTIF DI KELURAHAN GROGOL  
NOMOR: 0317/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2025**



**Tim Peneliti / Pelaksana Abdimas  
Ketua Tim  
dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked (10408009 / 0307108302)**

**Anggota:  
Fidelis Samudra Kadang (405220170)  
Kenzie Rafif Ramadhani (405230117)**

**PROGRAM STUDI SARJANA/ PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2025**

## A. RINGKASAN

Trigliserida merupakan jenis lemak darah yang penting sebagai sumber energi tubuh, tetapi jika kadarnya berlebihan dapat menimbulkan dampak kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan sindrom metabolik. Di usia produktif (20–45 tahun), banyak individu merasa sehat sehingga jarang melakukan pemeriksaan kadar trigliserida. Padahal, pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dapat meningkatkan kadar trigliserida tanpa gejala awal.

Berdasarkan situasi tersebut, dibuatlah model edukatif untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya skrining trigliserida. Prototipe ini menyampaikan pesan bahwa deteksi dini sangat penting dan mendorong perubahan perilaku, seperti pola makan sehat, olahraga rutin, serta penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Edukasi dan skrining trigliserida sejak usia muda sangat penting untuk mencegah penyakit kronis. Hal itu membuat prototipe ini menjadi langkah strategis dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit jantung berbasis deteksi dini.

## B. DESKRIPSI

Individu usia produktif (20–45 tahun) sering kali merasa sehat dan mengabaikan pemeriksaan kesehatan, padahal gaya hidup modern cenderung tinggi risiko menyebabkan penyakit, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, kurang aktivitas fisik, merokok, serta konsumsi alkohol. Semua faktor tersebut berkontribusi pada peningkatan kadar trigliserida dalam darah—lemak yang bila berlebihan bisa memicu penyakit jantung koroner, stroke, pankreatitis, dan sindrom metabolik.

Trigliserida tinggi sering kali tidak menimbulkan gejala awal, sehingga pemeriksaan laboratorium adalah satu-satunya cara untuk mendeteksinya sejak dini. Berdasarkan urgensi ini, dikembangkan sebuah **prototipe edukatif-promotif** yang bertujuan mengedukasi masyarakat usia produktif agar menyadari pentingnya deteksi dini kadar trigliserida dan memulai gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Model ini menyampaikan informasi melalui media visual yang edukatif, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan generasi produktif yang aktif, namun rentan terhadap pola hidup tidak sehat.

### 1. *PLAN* (Perencanaan)

#### a. Identifikasi Masalah

Banyak masyarakat usia produktif (20–45 tahun) merasa sehat dan jarang melakukan pemeriksaan kadar lemak darah seperti trigliserida. Gaya hidup tinggi lemak dan gula, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok atau minum alkohol menyebabkan peningkatan trigliserida tanpa gejala awal. Hal ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, sindrom metabolik, dan pankreatitis.

#### b. Tujuan Pembuatan Prototipe

- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini kadar trigliserida
- Memberikan informasi untuk mengedukasi masyarakat tentang gaya hidup sehat dan risiko trigliserida tinggi
- Menyediakan media edukasi sederhana yang efektif di berbagai layanan kesehatan.

#### c. Sasaran

- Usia produktif (20–45 tahun)
- Orang dengan faktor risiko metabolik (obesitas, hipertensi, diabetes, gaya hidup tidak sehat)

#### d. Format Produk

- Infografis berukuran A3 dalam format digital dan cetak

- Bahasa lugas dengan ilustrasi menarik dan ajakan reflektif
- Dilengkapi dengan tips “CERDAS” (Edukasi–Rajin olahraga–Diet–Awasi kebiasaan–Sadari risiko)

## **2. DO (Pelaksanaan Produksi)**

### **a. Pengumpulan Data dan Informasi**

Materi disusun berdasarkan:

- Pedoman Kemenkes RI dan WHO tentang skrining lipid
- Literatur tentang hubungan trigliserida tinggi dengan penyakit jantung
- Studi perilaku gaya hidup di usia produktif

### **b. Penyusunan Naskah dan Konten**

Isi utama:

- Penjelasan tentang trigliserida dan risikonya
- Faktor risiko dan siapa saja yang perlu skrining
- Edukasi 6 langkah pencegahan dengan akronim “CERDAS”

### **c. Desain Visual dan Layout**

Tata letak dibagi dalam:

- Judul dan seruan utama
- Infografik risiko dan penyebab
- Langkah-langkah gaya hidup sehat
- Ilustrasi ajakan pemeriksaan profil lipid secara rutin

## **3. ACTION (Penerapan di Lapangan)**

### **a. Lokasi Uji Coba**

Kelompok sasaran:

- Masyarakat Kelurahan Grogol

### **b. Langkah-Langkah**

- Poster dipasang di area publik (ruang tunggu, ruang makan kantor)
- Poster dibaca selama  $\pm 5$  menit

### **c. Observasi Lapangan**

- Dilakukan oleh mahasiswa dan dosen FK UNTAR

## **4. CHECK (Evaluasi Awal / Uji Kelayakan)**

### **Feedback Terbuka**

Komentar yang muncul antara lain:

- “Infografisnya padat tapi tidak membingungkan.”
- “Singkatan CERDAS-nya mudah diingat.”
- “Saya langsung tertarik periksa karena lihat ini.”

## 5. EVALUATE (Refleksi dan Pengembangan Lanjutan)

### a. Refleksi

Poster edukatif ini terbukti efektif menjangkau masyarakat yang sebelumnya belum peduli terhadap risiko trigliserida tinggi. Infografis yang praktis dan berbasis visual mampu meningkatkan literasi kesehatan metabolik.

### b. Pengembangan Lanjutan

- Akan dibuat versi video singkat dan story Instagram
- Dikembangkan dalam bentuk booklet bagi kader kesehatan
- Disiapkan adaptasi untuk pelajar dan lansia dengan penyesuaian konten

### c. Integrasi dengan Program Kesehatan

- Potensi masuk dalam kegiatan edukasi PTM di puskesmas
- Bisa dijadikan materi sosialisasi skrining kolesterol dan trigliserida di komunitas kerja
- Sesuai untuk digunakan pada program Posbindu dan Posyandu Lansia

## C. GAMBAR/FOTO PRODUK PENDUKUNG

### Media Edukasi



## Instrumen Pengetahuan

### Kuesioner Pengetahuan: Trigliserida dan Deteksi Dini Penyakit Jantung

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom *Benar* atau *Salah* sesuai dengan pendapat Anda terhadap pernyataan berikut.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Trigliserida adalah salah satu jenis lemak dalam darah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Trigliserida tinggi selalu menimbulkan gejala seperti nyeri dada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gaya hidup tidak sehat dapat meningkatkan kadar trigliserida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Pemeriksaan trigliserida dilakukan melalui tes darah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Kadar trigliserida normal adalah di atas 200 mg/dL.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Makanan tinggi gula dan lemak dapat memicu peningkatan trigliserida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Trigliserida tinggi tidak berkaitan dengan risiko penyakit jantung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Pemeriksaan profil lipid disarankan setiap 10 tahun sekali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Orang dengan tubuh kurus tidak bisa memiliki trigliserida tinggi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Pemeriksaan trigliserida dapat membantu mencegah penyakit jantung koroner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kuesioner Sikap: Sikap terhadap Skrining Trigliserida dan Pencegahan Penyakit Metabolik**

**Petunjuk:** Bacalah setiap pernyataan berikut dan pilih jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda. Beri tanda centang (✓) pada salah satu pilihan:

1 = **Sangat Tidak Setuju**

2 = **Tidak Setuju**

3 = **Setuju**

4 = **Sangat Setuju**

No	Pernyataan	1 Sangat Tidak Setuju	2 Tidak Setuju	3 Setuju	4 Sangat Setuju
1.	Mengetahui kadar trigliserida penting untuk menjaga kesehatan jantung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Saya bersedia memeriksakan kadar trigliserida secara rutin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Saya percaya bahwa trigliserida tinggi bisa terjadi tanpa gejala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Saya merasa penting mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Saya percaya bahwa aktivitas fisik rutin dapat menurunkan kadar trigliserida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Saya yakin pemeriksaan laboratorium hanya diperlukan jika sudah sakit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Saya mendukung program edukasi tentang pencegahan penyakit jantung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Saya ingin mengetahui lebih banyak tentang risiko trigliserida tinggi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Saya bersedia mengajak keluarga saya untuk memeriksa kadar trigliserida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Saya percaya pencegahan lebih baik daripada pengobatan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Kuesioner Perilaku: Perilaku Deteksi Dini dan Pencegahan Trigliserida Tinggi

**Petunjuk:** Bacalah setiap pernyataan berikut dan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaan Anda. Beri tanda centang (✓) pada salah satu pilihan:

1 = **Tidak Pernah**


2 = **Jarang**

3 = **Sering**


4 = **Selalu**

No	Pernyataan	1 Tidak Pernah	2 Jarang	3 Sering	4 Selalu
1.	Saya memeriksa kadar trigliserida saya secara berkala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Saya menghindari makanan tinggi lemak dan gula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Saya berolahraga minimal 30 menit setiap hari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Saya berhenti merokok atau mengurangi konsumsi alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Saya membaca informasi tentang trigliserida dan kesehatan jantung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Saya menjalani pola makan seimbang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Saya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan tentang profil lipid saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Saya mengajak keluarga saya untuk menerapkan gaya hidup sehat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Saya menghindari stres dan berusaha tidur cukup setiap hari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Saya mengikuti kegiatan edukasi atau penyuluhan kesehatan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### D. HKI

Nomor Sertifikat	:	EC002025079315,
<b>Lembar Depan</b>	<b>Lembar Belakang</b>	
	<p><i>Isi bilamana sertifikat 2 halaman disertai Nama-Nama yang tercantum</i></p>	

### E. Nama dan Tanda Tangan Penyusun/Peneliti / Pelaksana


dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked (0307108302)