

SURAT TUGAS

Nomor: 22-R/UNTAR/Pengabdian/II/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

DEWI INDAH LESTARI, dr., MKK.,Sp.Ok

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Pemberian Edukasi Dislipidemia(Ketidaknormalan Kadar lemak Dalam Darah) Pada Karyawan PT.NSBI Cilegon
Mitra	:	-
Periode	:	2022-2023
URL Repository	:	-

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

16 Februari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 5c76cdeff0ec54ed21487fcc98d32de6

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

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

Laporan Pengabdian

Kegiatan Pemberian Edukasi Dyslipidemia Pada Pekerja PT.NSBI Cilegon

Latar Belakang

Dislipidemia merupakan peningkatan kadar kolesterol total yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Berdasarkan data, prevalensi dislipidemia di dunia cukup tinggi sekitar 39% pada tahun 2008 yang diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian.(World Health Organization, 2022) Pada tahun 2019, jumlah disability-adjusted life years (DALYs) akibat kolesterol tinggi mencapai 98,6 juta yang menyebabkan sekitar 4,4 juta kematian. Menurut Riskesdas tahun 2018, terdapat 28,8% penduduk Indonesia dengan dislipidemia.

Faktor risiko dislipidemia yang tidak dapat dimodifikasi (usia, jenis kelamin, genetic) dan dapat dimodifikasi (obesitas, rokok, stress, aktivitas fisik dan olahraga, nutrisi, alcohol) seringkali masih tidak diketahui ataupun dipahami untuk mencegah terjadinya dislipidemia.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai dislipidemia perlu dilakukan baik pada masyarakat umum dan komunitas pekerja khususnya.

Tujuan

Meningkatkan pengetahuan para pekerja mengenai faktor risiko dislipidemia dan komplikasi yang dapat ditimbulkan sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja

Sasaran

Pekerja di PT.NSBI Cilegon

Pelaksanaan

Kegiatan pemberian edukasi ini dilaksanakan melalui media online dengan webinar pada tanggal Senin, 12 September 2022 pukul 13.30-15.00 WIB : narasumber **dr.Dewi Indah Lestari,MKK.,Sp.Ok**



HEALTH TALK DYSLIPIDEMIA

KETIDAKNORMALAN KADAR LEMAK DALAM DARAH



Pembicara

dr. Dewi Indah Lestari, Sp.Ok

Dokter Perusahaan



Moderator

Bifain Sianipar

Condition Monitoring Officer



Senin, 12 September 2022
Pukul 13.30 – 15.00 WIB



Ms Teams Meeting



Dislipidemia

PT. NS BlueScope Indonesia

dr.Dewi Indah,MKK.,Sp.Ok



Outline Dislipidemia



- Definisi
- Faktor Risiko
- Gejala
- Kriteria/klasifikasi
- Komplikasi/gangguan Kesehatan
- Upaya Pencegahan & Tatalaksana

Background

- Penyakit Tidak Menular:

Hipertensi/Diabetes
Melitus/Dislipidemia/PJK (Penyakit Jantung Koroner)

- Temuan Hasil MCU 2022

Dislipidemia & Obesitas



PERUSAHAAN	PT NS BLUESCOPE INDONESIA
DYSLIPIDEMIA	19.1%
OBESITAS_	16.8%
Penurunan PENGLIHATAN JAUH	7.9%
HYPERURISEMIA	6.0%
CARIES	5.9%
Ggn PENDENGARAN	7.1%
HYPERTENSI_	5.9%
Ggn F GINJAL	0.7%
ISK	2.7%
KRISTALURIA	1.5%



Apa itu Dislipidemia/abnormalitas lipid plasma

Gangguan metabolisme lemak darah

Kenaikan kadar Kolesterol Total, Kolesterol LDL, Trigliserida (TG)

Penurunan HDL

Kelainan lipid	Kondisi Penyakit
K- Total dan LDL-K ↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hipotiroid • Sindroma nefrotik • Disgammaglobulinemia (Lupus, multiple myeloma) • Progestin atau terapi steroid anabolic • Penyakit kolestatik hati (primary biliary cirrhosis) • Terapi inhibitor protease (untuk infeksi HIV)
TG dan VLDL ↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gagal ginjal kronik • DM tipe 2 • Obesitas • Konsumsi alkohol tinggi • Hipotiroid • Obat anti hipertensi (thiazide dan beta-blocker) • Terapi kortikosteroid • Kontrasepsi oral, estrogen atau kondisi hamil • Terapi inhibitor protease (untuk infeksi HIV)

- **Dislipidemia Primer:** kelainan genetik
- **Dislipidemia Sekunder:** terjadi akibat suatu penyakit lainnya

Dislipidemia



Faktor Risiko : **TIDAK DAPAT** Dimodifikasi

Genetik/keturunan

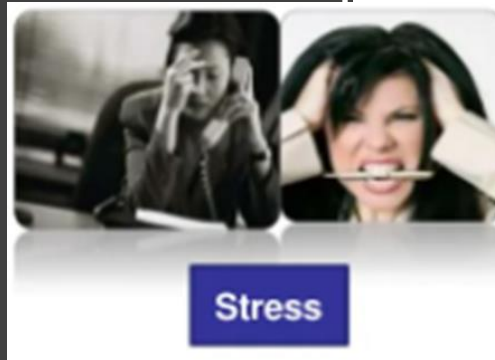
**Jenis Kelamin (Data WHO
2008 & Riskedas 2013:
Perempuan > Laki- laki,**

**Usia: ≥ 15 tahun: Riskedas :
15.9% LDL tinggi**



Faktor Risiko Dapat Dimodifikasi

- Berat Badan Berlebih/obesitas
- Kurang Aktivitas Fisik
- Merokok
- Konsumsi Alkohol
- Stress
- Diabetes Melitus



Tanda&Gejala

- **Umumnya Tidak ada**
Gejala Akibat Komplikasi :
- **Trigliserida Tinggi** gejala seperti Pankreatitis (nyeri perut, gangguan cerna), pembesaran hati& limpa, rasa baal, sesak napas
- **LDL Sangat Tinggi (Hiperkolest Familial) :**
Xantelasma Kelopak Mata , Xantoma pada siku& sendi



Xanthelasma



Corneal Arcus



Eruptive
Xanthoma



Tendon
Xanthoma



Sakit Kepala



Sakit pada
tengkuk



Nyeri dada dan
Sesak Nafas



Kriteria/Klasifikasi (Perkeni 2019)

Kolesterol Total (mg/dl)

- Diinginkan <200
- Sedikit tinggi (borderline) 200-239
- Tinggi ≥ 240

Kolesterol LDL (mg/dl)

- Optimal <100
- Mendekati optimal 100-129
- Sedikit tinggi (borderline) 130-159
- Tinggi 160-189
- Sangat tinggi ≥ 190

Kolesterol HDL (mg/dl)

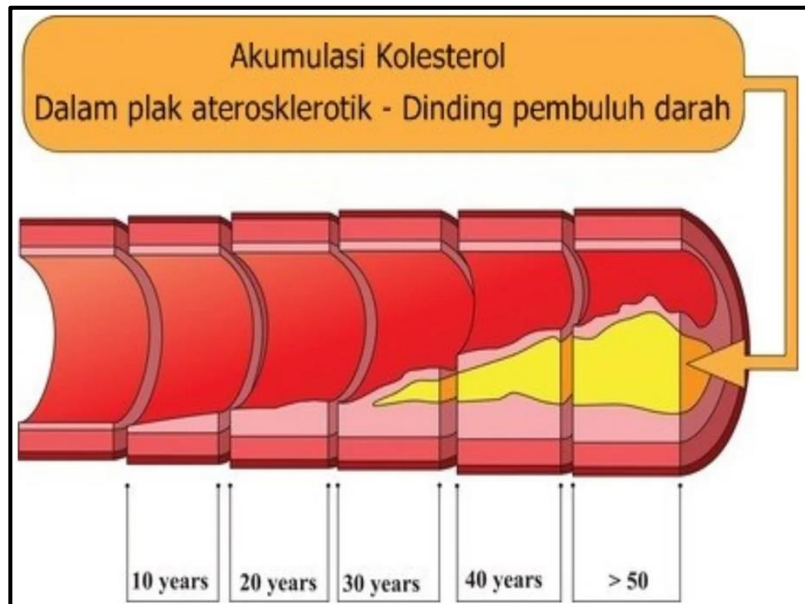
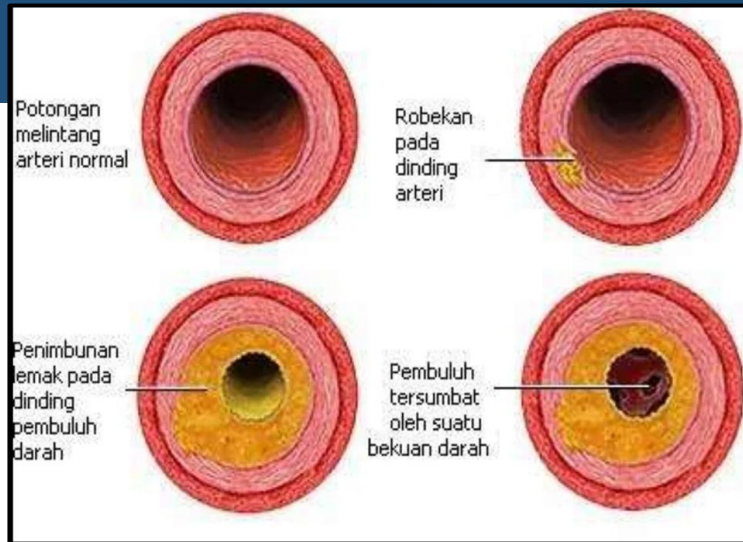
- Rendah <40
- Tinggi ≥ 60

Trigliserid (mg/dl)

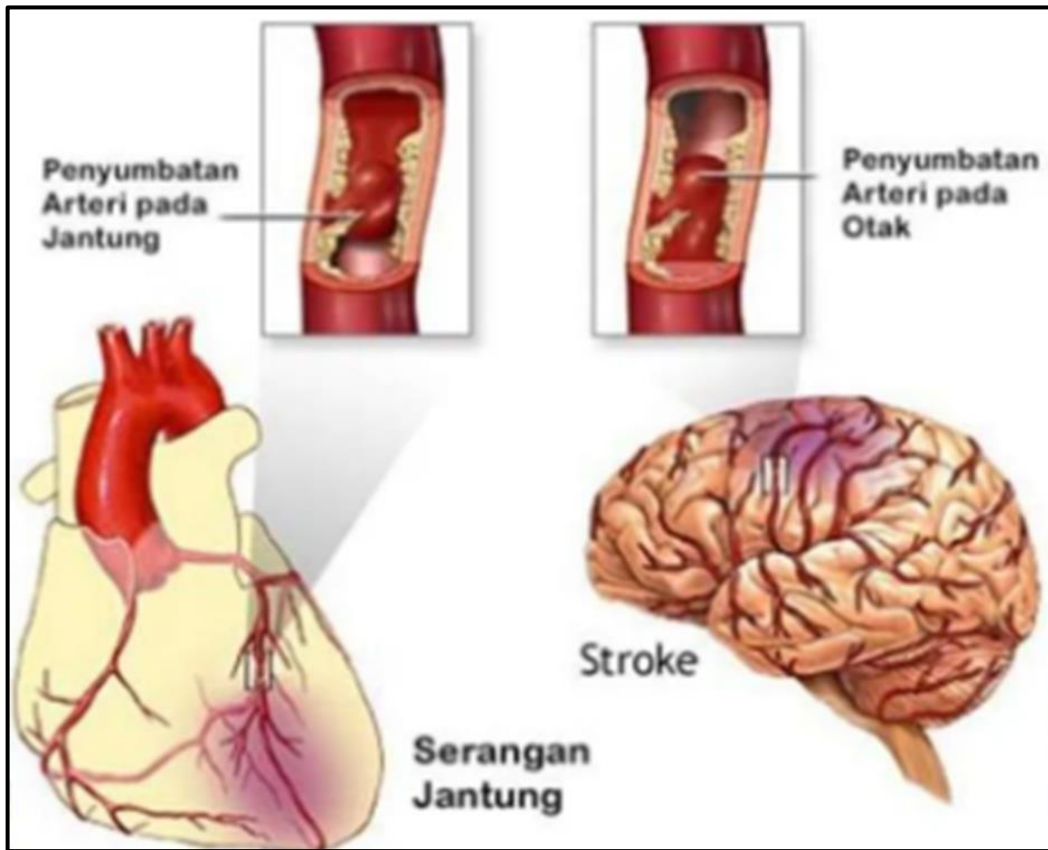
- Normal <150
- Sedikit tinggi (borderline) 150-199
- Tinggi 200-499
- Sangat tinggi ≥ 500

DM

Proses terjadi Plak → STROKE & PJK



Komplikasi

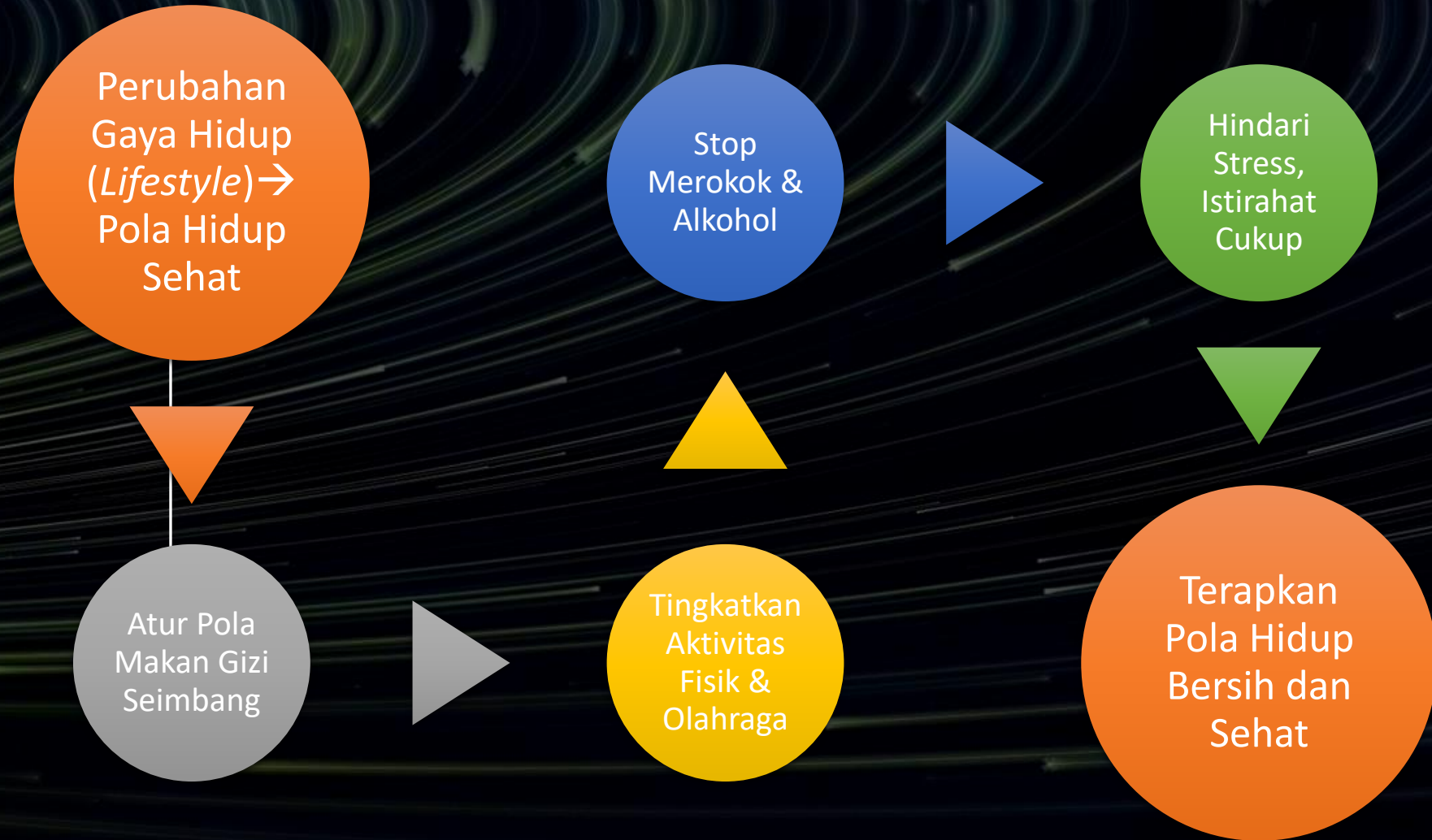


- Lemak (kolesterol+trigliserid) menumpuk di dinding pembuluh darah → menyempit dan tersumbat



- **Penyempitan** dan **Penyumbatan** pembuluh darah (Aterosklerosis) → kematian jaringan (jantung , otak)
 - Di Jantung → penyakit jantung koroner
 - Di Otak → Stroke

UPAYA PENCEGAHAN & Tatalaksana



- Obat-obatan → **Konsultasi PERSONAL**
- **Statin: Pilihan Utama:** sekali sehari pada waktu malam hari → LDL & TG turun, HDL naik → cegah kematian & risk KV

Ex: simvastatin 5-80mg, atorvastatin 10-80mg

- Bile Acid Seq: cholestyramin 2-3 x sehari
- Asam Fibrat: gemfibrozil
- As, Nikotinik: niacin
- As. Lemak Omega 3 (minyak Ikan): turunkan TG
- Kombinasi

TG tinggi+ Terapi gaya Hidup: Statin, > 500: Fibrat, As. Lemak omega3

1. Pola Makan Gizi Seimbang: Hindari Sumber Kolesterol

DAFTAR MAKANAN TINGGI KOLESTEROL

Kolesterol terdiri dari kolesterol baik (HDL) dan kolesterol jahat (LDL)
Kolesterol jahat dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berdampak pada penyakit jantung
Kadar Kolesterol normal < 200 mg/dL, sedangkan Kadar Kolesterol tinggi > 240 mg/dL



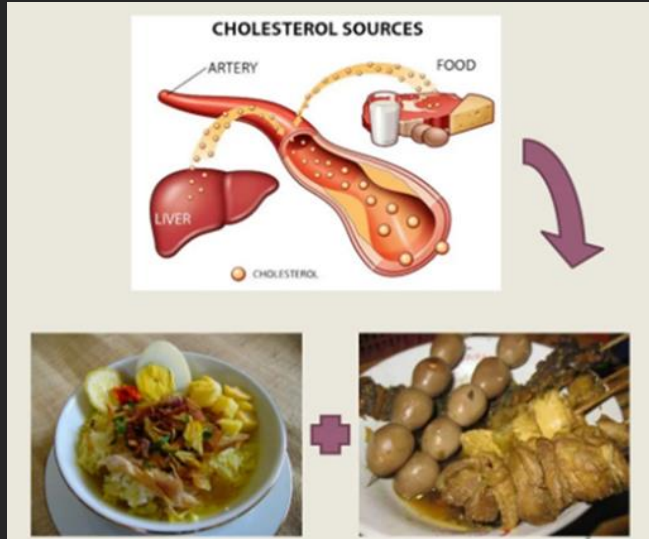
Sumber :

Healthline.com, "Top 10 Foods Highest in Cholesterol," <http://www.healthline.com/health/top-10-foods-highest-in-cholesterol.php>
US, Department of Health and Human Services, "High Blood Cholesterol," NIH Publication No. 05-3290 Tahun 2005



jualproduktiens.com

No.	Nama Makanan (10 gr)	Kolesterol (Mg)	Kategori
1	Putih Telur Ayam	0	Sehat
2	Teripang (Halsom)	0	Sehat
3	Ubur-ubur	0	Sehat
4	Susu Sapi Non Fat	0	Sehat
5	Daging Ayam Pilihan Tanpa Kulit	50	Sehat
6	Daging Bebek Pilihan Tanpa Kulit	50	Sehat
7	Ikan Sungai Biasa	55	Sehat
8	Daging Sapi Pilihan Tanpa Lemak	60	Sehat
9	Daging Kelinci	65	Sehat
10	Daging Kambing Tanpa Lemak	70	Sehat
11	Ikan Ekor Kuning	85	Sehat
12	Daging Asap (Ham)	98	Sekali-sekali
13	Iga Sapi	100	Sekali-sekali
14	Daging Sapi Pilihan Tanpa Lemak	105	Sekali-sekali
15	Burung Dara	110	Sekali-sekali
16	Ikan Bawal	120	Sekali-sekali
17	Daging Sapi Berlemak	125	Sekali-sekali
18	Gajih Sapi	130	Hati-hati
19	Gajih Kambing	130	Hati-hati
20	Keju	140	Hati-hati
21	Sosis Daging	150	Hati-hati
22	Kepiting	150	Hati-hati
23	Udang	160	Hati-hati
24	Kerang/ Siput	160	Hati-hati
25	Belut	185	Berbahaya
26	Santan Kelapa	185	Berbahaya
27	Susu Sapi Non Fat	250	Berbahaya
28	Susu Sapi Cream	280	Berbahaya
29	Coklat/ Cacao	290	Berbahaya
30	Mentega/ Margarin	300	Berbahaya
31	Jeroan Sapi	380	Berbahaya
32	Kerang Putih/ Remis/ Tiram	450	Berbahaya
33	Telur Ayam	500	Berbahaya
34	Jeroan Kambing	610	Berbahaya
35	Cumi-cumi	1170	Pantang
36	Kuning Telur Ayam	2000	Pantang
37	Otak Sapi	2300	Pantang
38	Telur Burung Puyuh	3640	Pantang



Kandungan LEMAK (gr) dan KOLESTEROL (mg) dalam 100 gr Bahan Makanan

<p>Dalam 100 gr Daging Ayam mengandung Lemak Total 25 gr dan Kolesterol 60 mg</p> <p><i>Daging AYAM</i></p>	<p><i>Daging KAMBING</i></p> <p>Dalam 100 gr Daging Kambing mengandung Lemak Total 9.2 gr dan Kolesterol 70 mg</p>	<p>Dalam 100 gr Daging Sapi mengandung Lemak Total 14 gr dan Kolesterol 70 mg</p> <p><i>Daging SAPI</i></p>
---	--	---

LEMAK (gr) dan KOLESTEROL (mg) dalam 100 gr Bahan Makanan

<p>Dalam 100 gr IKAN mengandung Lemak Total 4.5 gr dan Kolesterol 70 mg</p> <p><i>IKAN</i></p>	<p><i>TELUR</i></p> <p>Dalam 100 gr TELUR mengandung Lemak Total 11.5 gr dan Kolesterol 550 mg</p>	<p>Dalam 100 gr UDANG mengandung Lemak Total 0.2 gr dan Kolesterol 125 mg</p> <p><i>UDANG</i></p>
--	--	---



➤ **TINGKATKAN KONSUMSI SERAT**

- Sayuran dan buah yang tinggi serat larut air seperti: labu siam, terong, oyong, lobak, melon, semangka, belimbing dan jambu
- Gunakan makanan tinggi serat larut air seperti: agar-agar, rumput laut, kolang-kaling, cincau

➤ **KONSUMSI SUSU KEDELAI**

➤ **MEMASAK DENGAN SEDIKIT MENGGUNAKAN MINYAK/LEMAK**

- Menumis, merebus, menanak, membakar dan memepes

➤ **KURANGI MAKANAN PRODUK HEWANI**

- Otak, jeroan, kuning telur, daging merah yang berlemak (sapi, kambing, babi), dan lemak hewani

➤ **TINGKATKAN KONSUMSI IKAN SEGAR, SEBAGAI ANTIOKSIDAN**

- Anjuran konsumsi ikan 2-3 kali per minggu

➤ **KURANGI KONSUMSI KARBOHIDRAT MURNI**

- Karbohidrat murni: seperti gula, madu
- Makanan manis seperti kecap, abon, dendeng, coklat

1. Nasi dalam jumlah cukup, roti tinggi serat, ubi, kentang, singkong, sereal.
2. Ikan segar, ayam tanpa kulit, putih telur, tempe, tahu, kacang2an, susu kedelai, susu rendah lemak, yoghurt dan keju rendah lemak.
3. Buah dan sayuran segar atau dalam bentuk juice segar, sebagai sumber serat.
4. Minyak zaitun, *Rice brand oil*, Canola, minyak biji bunga matahari, jagung, wijen, kedelai.

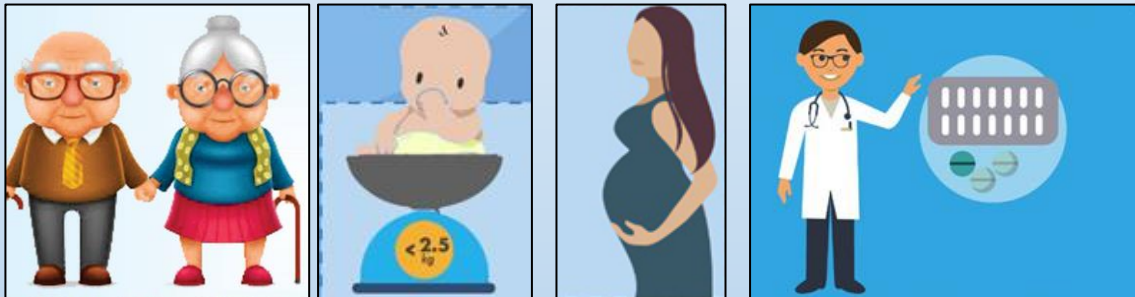
Jumlah

Energi sesuai dengan:



Aktivitas & Olahraga

Berat Badan, Usia, Jenis Kelamin, Status Kesehatan



→ Hitungan **PERSONAL** → KONSUL GIZI

→ General : 1600-2400/ 2000-3000 kkal sehari

Jenis

Makro(Karbo, Protein, Lemak)

Mikro (Vitamin & Mineral)

LEMAK



1 RUAS
IBU JARI



PROTEIN



1 TELAPAK
TANGAN



KARBOHIDRAT

1 TANGKUP TANGAN



SAYURAN

1 KEPALAN TANGAN



Jadwal

3 porsi besar+ 2 selingan

SARAPAN



7-9 pagi

Makan minimal 30 menit
setelah bangun tidur

NGEMIL
PAGI
JAM 10



MAKAN
SIANG



12-2 Siang

Makan Minimal 4 jam
setelah makan pagi

NGEMIL
SORE
JAM 16



MAKAN
MALAM



6-9 malam

Makan malam 3 jam
sebelum tidur

2.Tingkatkan Aktivitas& Olahraga



LANGKAH/HARI

TINGKAT
AKTIVITAS FISIK

< 5.000

Sedentary

5.000 – 7.499

Kurang aktif

7.500 – 9.999

Agak aktif

10.000 – 12.4999

Aktif

> 12.500

Sangat aktif

1st REKOMENDASI LATIHAN AEROBIK

- Latihan \geq 5x/minggu
- intensitas sedang

atau

- Latihan \geq 3x/minggu
- intensitas berat

atau

- Latihan kombinasi
- \geq 3–5x/minggu
- intensitas sedang--berat

American Heart Association | American Stroke Association
life is why™

The American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults

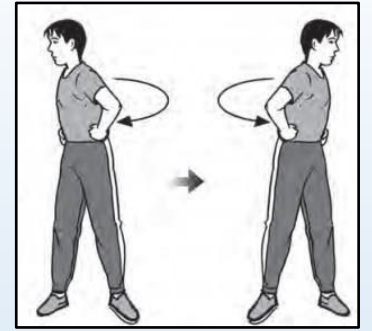
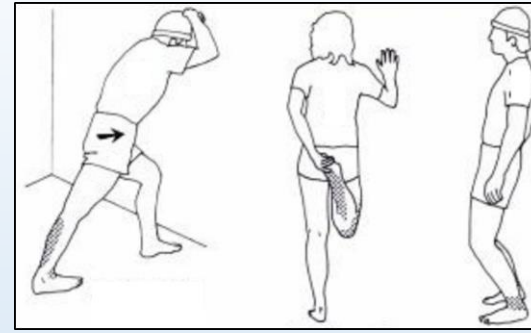
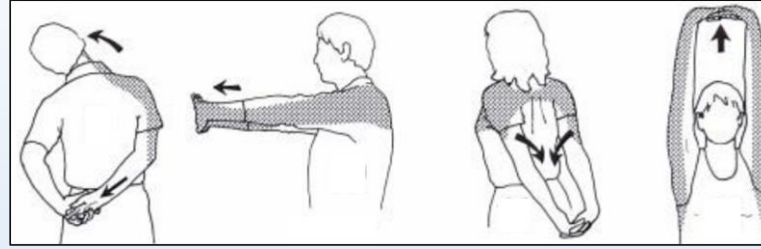
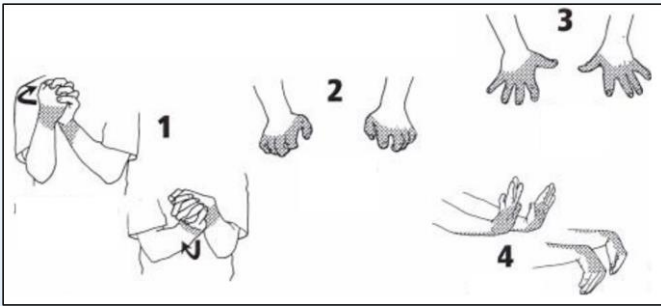
For Overall Cardiovascular Health:

At least 30 minutes of moderate-intensity aerobic activity **At least 5 days** per week for a **total of 150 minutes**

OR

At least 25 minutes of vigorous aerobic activity **At least 3 days** per week for a **total of 75 minutes**

or a combination of the two



2rd

REKOMENDASI LATIHAN FLEKSIBILITAS

- Dilakukan $\geq 2-3x$ /minggu
- 2-4repetisi untuk setiap gerakan peregangan
- Saat otot diregangkan, berhenti saat terasa sedikit tidak nyaman
- Setiap gerakan ditahan 10-15detik

Resume



Dislipidemia → Perbaiki: Faktor Risiko yang DAPAT DIMODIFIKASI

Sehat

Keadaan sehat, secara fisik, mental, spiritual & sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup **produktif**



Cegah Komplikasi : Stroke & Penyakit Jantung Koroner

Bugar

Kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien, terus-menerus tanpa kelelahan yang berarti & masih punya cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak

