

SURAT TUGAS

Nomor: 325-R/UNTAR/Pengabdian/III/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ZITA ATZMARDINA, dr., MM., MKM.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Ayo Cegah Kolesterol Tinggi dengan BISA
Mitra : Puskesmas Cikupa
Periode : Agustus - Oktober 2023
URL Repository : -

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

05 Maret 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : e450911e3c001be09f2b5d181075470c

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 AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



Ayo Cegah Kolestrol Tinggi dengan BISA

Disusun oleh:

Zita Atzmardina (10411002/0328048302)

Shalisha Marvela Vantya (406212028)

Belinda Layrenshia (406212139)

Sylvia Regina (406212143)

**PROGRAM STUDI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
NOVEMBER 2023**

**Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : **Ayo Cegah Kolesterol Tinggi dengan BISA**
2. Nama Mitra PKM : Puskesmas Cikupa
3. Ketua Tim Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Zita Atzmardina
 - B. NIDN/NIK : 0328048302/10411002
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen
 - D. Program Studi : Pendidikan Dokter
 - E. Fakultas : Kedokteran
 - F. Bidang Keahlian : Ilmu Kesehatan Masyarakat
 - H. Nomor HP/Tlp : 08128048322
4. Mahasiswa yang Terlibat
 - A. Jumlah Anggota : 3 orang
(Mahasiswa)
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Shalisha Marvela Vantya (406212028)
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Belinda Layrenshia (406212139)
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Sylvia Regina (406212143)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - A. Wilayah Mitra : Puskesmas Cikupa
 - B. Kabupaten/Kota : Tangerang
 - C. Provinsi : Banten
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni
9. Pendanaan : Rp. 3.000.000
Biaya yang disetujui

Jakarta, 27 Desember 2023

Menyetujui, Pelaksana
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.
NIK:10381047

Zita Atzmardina, dr.,
0328048302/10411002

RINGKASAN

Diagnosis komunitas diperlukan oleh semua dokter yang berpraktik di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat dasar untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan yang ada. Hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana kadar kolesterol dalam darah yang tinggi. Hiperkolesterolemia merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, dan pembuluh darah tepi. Riskesdas 2013 melaporkan prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia sebesar 35,9%. Kasus hiperkolesterolemia di Puskesmas Cikupa dilaporkan mengalami peningkatan menjadi 283 kasus pada periode Juni 2023. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hiperkolesterolemia dan penyajian makanan yang sehat. Dilakukan pengumpulan data menggunakan *mini survey* dan identifikasi sumber masalah menggunakan paradigma Blum. Prioritas masalah ditentukan menggunakan metode *non-scoring Delphi*. Identifikasi akar penyebab masalah dengan diagram *fishbone*. Intervensi yang dilakukan adalah penyuluhan mengenai hiperkolesterolemia dan demonstrasi penyajian makanan yang sehat. Intervensi pertama berupa penyuluhan mengenai hiperkolesterolemia didapatkan nilai *post-test* ≥ 80 pada 81% peserta. Hasil intervensi kedua didapatkan 3 peserta yang dipilih secara acak mampu menjelaskan mengenai penyajian makanan yang sehat. Aspek *lifestyle* merupakan peran penting dalam meningkatnya kasus hiperkolesterolemia di Puskesmas Cikupa. Intervensi yang dilakukan menyebabkan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hiperkolesterolemia dan penyajian makanan yang sehat.

Kata kunci: Hiperkolesterolemia, Diagnosis komunitas, Paradigma Blum, *Delphi*, Diagram *fishbone*

BAB 1 PENDAHULUAN

Diagnosis komunitas merupakan kegiatan untuk menentukan ada atau tidaknya masalah pada suatu komunitas dengan pengumpulan data di lapangan. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa diagnosis komunitas merupakan penjelasan kuantitatif dan kualitatif mengenai kondisi kesehatan komunitas serta faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatannya. Diagnosis komunitas mengidentifikasi masalah kemudian mencetuskan suatu intervensi perbaikan sehingga menghasilkan rencana kerja yang konkrit. Kemampuan untuk melakukan diagnosis komunitas diperlukan seorang dokter untuk dapat memberikan pelayanan kedokteran yang holistik dan komprehensif.

Hiperkolesterolemia merupakan keadaan dimana kadar kolesterol dalam darah termasuk tinggi. Ini merupakan suatu bentuk dari hiperlipidemia dan hiperlipoproteinemia. Kolesterol memiliki beberapa fungsi dalam tubuh seperti membentuk hormon dan memelihara sel saraf. Kadar normal kolesterol adalah di bawah 200 mg/dl. Kadar kolesterol dalam darah 200-239 mg/dl termasuk dalam kategori *borderline*. Kadar kolesterol yang tinggi dikatakan jika kadarnya dalam darah lebih dari atau sama dengan 240 mg/dl.

Persentase pengunjung posbindu dan puskesmas yang memiliki kolesterol tinggi menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% dan perempuan 54,3%. Persentase di provinsi Banten adalah 38,2%. Terjadi peningkatan kunjungan hiperkolesterolemia dari 95 kunjungan pada bulan Januari 2023 menjadi 140 kunjungan pada Juni 2023 di wilayah kerja Puskesmas Cikupa. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah atau hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, serebrovaskular dan vaskular perifer. Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah tidak menimbulkan gejala khusus. Hiperkolesterol yang tidak terkontrol dapat menyumbat pembuluh darah, yang akhirnya dapat menimbulkan penyakit seperti aterosklerosis, angina, serangan jantung, dan stroke.

Pelaporan epidemiologi hiperkolesterolemia pada populasi di Tangerang masih terbatas. Berdasarkan laporan pengendalian penyakit tidak menular Puskesmas Cikupa didapatkan peningkatan dari 95 kunjungan pada bulan Januari 2023 menjadi 140 kunjungan pada Juni 2023. Jumlah kasus hiperkolesterolemia di Januari-Juni 2022 ada di angka 147 dan meningkat pada bulan Januari-Juni 2023 menjadi 283. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah merupakan permasalahan yang tidak dapat dipandang sebelah mata mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkan maka dilakukan diagnosis

komunitas tentang hiperkolesterolemia di Puskesmas Cikupa Kabupaten Tangerang sebagai upaya promotif dan preventif.

BAB 2 PELAKSANAAN

3.2 Langkah-langkah/Tahapan pelaksanaan

Berdasarkan data statistik pada tahun 2022, luas ruang lingkup wilayah kerja Puskesmas Cikupa adalah 29 km² dan memiliki jumlah penduduk sebanyak 139.952 orang yang terdiri dari 71.419 orang laki-laki dan 68.533 orang perempuan. Menurut data dari Puskesmas Cikupa pada bulan Januari - Juni 2023 didapatkan 283 orang pasien yang didiagnosa dengan hiperkolesterolemia. Jumlah kasus hiperkolesterolemia tertinggi ditemukan di Desa Cikupa yaitu sebanyak 56 kasus. Oleh karena itu, kami memilih Desa Cikupa untuk dilakukan intervensi diagnosis komunitas masalah hiperkolesterolemia. Proses identifikasi masalah dilakukan dengan pendekatan Paradigma Blum dengan cara pengambilan data melalui *mini survey* terhadap pengunjung Puskesmas Cikupa. Jumlah responden sebanyak 50 orang dengan rentang usia 45 - 60 tahun. *Mini survey* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap serta perilaku masyarakat mengenai penyakit dan penanganan hiperkolesterolemia. Hasil *mini survey* dalam mengidentifikasi masalah Paradigma Blum adalah sebagai berikut:

2.2 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai hiperkolesterolemia dilakukan di rumah kader Desa Cikupa yang beralamat di Jalan Cikupa, Gang Masjid, Tangerang pada hari Senin, 21 September 2023 pukul 09.00-10.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan dengan dibantu oleh 11 orang kader Desa Cikupa. Kegiatan diawali dengan persiapan alat yang akan digunakan untuk penyuluhan setelah itu dilanjutkan dengan pengumpulan peserta kegiatan penyuluhan.

Kegiatan dimulai dengan salam pembukaan dan perkenalan diri, kemudian pembagian dan pengisian lembar *pre-test*. *Pre-test* dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan dari para peserta yang hadir sebelum dilakukannya pemaparan materi. Setelah *pre-test* dilaksanakan dan dikumpulkan, kami melanjutkan dengan pemaparan materi hiperkolesterolemia dengan media poster yang berisi mengenai definisi, epidemiologi di Indonesia, penyebab, tanda dan gejala, bahaya atau komplikasi, tingkat kesembuhan dan pencegahan hiperkolesterolemia. Setelah pemaparan materi

selesai, dibuka sesi tanya jawab untuk mengetahui materi yang masih ingin ditanyakan seputar hiperkolesterolemia. Kegiatan berikutnya yaitu pembagian dan pengisian lembar *post-test* untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan. Setelah itu, penyuluhan ditutup dan dilakukan pembagian hadiah kepada peserta dengan nilai *pre-test* dan *post-test* tertinggi dan foto bersama.

Tabel 6. 1 Karakteristik Responden

Variabel	Proporsi n= 21 (%)	Mean	Range
Latar belakang peserta			
Usia	-	45.67 tahun	28-65 tahun
Jenis kelamin			
Laki-laki	3		
Perempuan	18		
Pengetahuan			
<i>Pre-test</i>		70.48%	
< 80%	12 (57.1%)		
≥ 80%	9 (42.9%)		
<i>Post-test</i>		83.33%	
< 80%	4 (19%)		
≥ 80%	17 (81%)		

BAB 3. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang kami lakukan bisa dikatakan berhasil dan diharapkan bisa berkesinambungan. Disarankan untuk memperluas area kegiatan yang sama sehingga cakupannya cukup luas

Ucapan terimakasih diucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga dapat berlangsung dengan baik dan sesuai dengan rencana, khususnya kepada Rektor beserta Jajarannya, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara atas pembiayaannya, Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang serta Puskesmas Cikupa atas partisipasinya sehingga dapat menyelesaikan kegiatan ini.

Lampiran 1. Poster Penyuluhan Hiperkolesterolemia





AYO CEGAH KOLESTEROL TINGGI DENGAN

B Batasi makanan tinggi lemak



I Ingat berolahraga



S Stop merokok!



A Ayo turunkan berat badan



DAMPAK BAGI TUBUH

Penumpukan kolesterol dalam darah



Penyumbatan darah tepi



Stroke



Penyakit Jantung

APAKAH DAPAT SEMBUH?

Kolesterol yang tinggi dapat kembali normal bila menerapkan pola hidup sehat serta rutin kontrol dan minum obat.

- Shalisha Marvela Vantya
- Belinda Layrenshia
 - Sylvia Regina
 - Zita Atzmardina



Sumber: Risesdas 2018, Kemenkes RI 2017, Kemenkes RI 2019

KOLESTEROL TINGGI

Kolesterol dikenal sebagai lemak darah. Kolesterol tinggi merupakan kadar kolesterol dalam darah yang melebihi jumlah normal (>200 mg/dL).

KASUS DI INDONESIA

35,9% penduduk Indonesia berusia >15 tahun mempunyai kadar kolesterol tinggi.



PENYEBAB



Makanan TINGGI LEMAK



KURANG berolahraga



Kebiasaan MEROKOK



KEGEMUKAN

APA TANDA DAN GEJALANYA?



Kolesterol yang tinggi tidak menimbulkan gejala!



Lampiran 2. Dokumentasi Pengisian *Pre-test*



Lampiran 3. Dokumentasi Penyuluhan Mengenai Hiperkolesterolemia dan Demonstrasi Cara Penyajian Makanan yang Sehat





Lampiran 4. Pembagian Hadiah Kepada Pemenang

