

PENDAMPINGAN USAHA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERKOLESTEROLEMIA PADA PELAJAR

Mentorship of Prevention and Treatment Effort of Hypercholesterolemia in Students.

Subandrate^{1*}, Susilawati², Safyudin¹

¹Bagian Biokimia dan Kimia Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

²Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Korespondensi (e-Email) : subandrate@unsri.ac.id

doi: <http://dx.doi.org/10.22236/ardimas.v1i1.4467>

ABSTRAK

Maraknya pola hidup sedentari, telah memicu terjadinya hiperkolesterolemia pada remaja. Hiperkolesterolemia telah dikaitkan dengan peningkatan penyakit kardiovaskular. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kesehatan yang baik agar dapat melanjutkan pembangunan bangsa. Oleh karena itu, para remaja khususnya pelajar perlu didukasi dan dibekali pengetahuan mengenai hiperkolesterolemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pendampingan usaha pencegahan dan penanganan hiperkolesterolemia pada pelajar di SMA Negeri 1 Palembang. Penyuluhan dan demonstrasi diberikan kepada 51 siswa. Keberhasilan kegiatan dilakukan dengan melakukan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Sebanyak 10,4% siswa mengalami obesitas, sekitar 14% siswa mengalami hiperkolesterolemia, dan sekitar 32% siswa obesitas mengalami hiperkolesterolemia. Hampir semua siswa belum memahami hiperkolesterolemia dengan baik. Setelah kegiatan dilakukan, hampir semua siswa menyebutkan definisi, cara pencegahan, cara penanganan dan dampak hiperkolesterolemia dengan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan telah dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara pencegahan dan penanganan sederhana hiperkolesterolemia. Penyuluhan kepada remaja khususnya pelajar perlu dilakukan berkesinambungan guna meningkatkan pola hidup sehat pada remaja.

Kata kunci: Hiperkolesterolemia, pencegahan, penanganan, remaja

ABSTRACT

The rise of sedentary lifestyle has triggered the occurrence of hypercholesterolemia in adolescents. Hypercholesterolemia has been attributed to the increased cardiovascular disease. Teenagers as the next generation of the nation must have good health in order to be able to continue the nation's development. Therefore, teenagers, especially students need to be educated and equipped with the knowledge about hypercholesterolemia. This community service activity was mentorship of the efforts of hypercholesterolemia prevention and treatment in students at SMA Negeri 1 Palembang. Counseling and demonstrations were delivered to 51 students. The success of the activity was determined by evaluating before and after the activity. As many as 10.4% of students were obese, around 14% of students were experiencing hypercholesterolemia, and about 32% of the obese students were experiencing hypercholesterolemia. Almost all students did not understand hypercholesterolemia well. After the activity was carried out, almost all students stated hypercholesterolemia definition, its prevention, its treatment and its impact of correctly. The community service activities ran well and had been able to increase students' knowledge about the simple ways to prevent and treat hypercholesterolemia. Counseling to adolescents, especially students, needs to be done continuously to improve healthy lifestyles in adolescents.

Keywords: Adolescents, hypercholesterolemia, prevention, treatment

PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu gangguan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total darah. Saat ini prevalensi hiperkolesterolemia masih tinggi. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35% (Kemenkes RI, 2017; Balitbangkes, 2013; WHO, 2019).

Saat ini hiperkolesterolemia masih menjadi masalah kesehatan. Peningkatan kadar kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian dan 29,7 juta kecacatan per tahun. Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko berbagai macam penyakit. Kadar kolesterol tinggi telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi dan obesitas. Hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala yang spesifik. Hiperkolesterolemia hanya dapat dideteksi dengan pemeriksaan darah. Bila kadar kolesterol >200 mg/dL, maka dikatakan menderita hiperkolesterolemia (Balitbangkes, 2013; 2018; WHO, 2019).

Hiperkolesterolemia tidak hanya menjadi permasalahan orang dewasa.

Akhir-akhir ini, pada remaja atau pelajar sudah mulai banyak dijumpai hiperkolesterolemia. Hal ini disebabkan oleh mulai maraknya pola hidup sedentari pada remaja. Kemudahan mendapatkan makanan tertentu yang tinggi kolesterol dan perkembangan teknologi informasi mendukung remaja untuk melakukan pola hidup sedentari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hiperkolesterolemia pada pelajar sekitar 10-11%. Prevalensi ini meningkat sekitar 23-40% pada remaja yang obesitas (Jempormase dkk, 2016; Kemenkes RI, 2017; 2018; Rantung dkk, 2014).

Remaja adalah aset masa depan bangsa. Remaja yang sehat adalah harapan bagi ibu pertiwi dalam melanjutkan pembangunan bangsa. Melihat mulai tingginya, hiperkolesterolemia pada remaja atau pelajar, terutama pada remaja obesitas, maka perlu dilakukan edukasi atau penyuluhan supaya remaja memiliki kesadaran menjaga kesehatan dan menghilangkan faktor risiko hiperkolesterolemia.

METODE

Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 1 Palembang, pada hari Sabtu tanggal 23

November 2019. Kegiatan ini diikuti oleh 51 orang siswa, laki-laki dan perempuan. Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi yakni penyuluhan, demonstrasi, pengukuran status obesitas dan kadar kolesterol, dan evaluasi kegiatan. Dalam penyuluhan, siswa diinformasikan tentang definisi, tanda, cara pencegahan, cara penanganan, dan cara sederhana mengenali hiperkolesterolemia dan obesitas. Demonstrasi dilakukan dengan cara siswa mengukur berat badan dan tinggi badan, lalu menilai indeks obesitas (indeks massa tubuh). Kadar kolesterol siswa diukur dan ditentukan masuk kategori hiperkolesterolemia atau normal. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan pemberian pertanyaan langsung kepada para peserta sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Negeri 1 Palembang. SMA Negeri 1 Palembang merupakan salah satu SMA unggulan dan favorit di Sumatera Selatan sejak berdirinya yakni tahun 1950. Oleh karena itu, pelajar di SMA Negeri 1 Palembang dapat dianggap telah menggambarkan ciri remaja perkotaan atau ciri remaja Indonesia masa kini yang

mulai cenderung senang dengan pola hidup sedentari (Kemenkes RI, 2018).

Kegiatan diikuti oleh sekitar 51 siswa kelas XII. Jumlah peserta laki-laki sekitar 45% dan perempuan sekitar 55%. Hampir semua peserta berumur 17 tahun, sebagian kecil berumur 16 tahun (4%) dan 18 tahun (2%). Siswa yang mengikuti kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan dengan dibantu pemberian informasi oleh pihak sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh Unit Kesehatan Sekolah (UKS). SMA Negeri 1 Palembang sangat mendukung upaya-upaya peningkatan kesehatan pada siswanya karena memiliki visi Sekolah Sehat, Bermutu, Berkarakter dan Berwawasan Lingkungan dan Global. Kegiatan ini dihadiri Wakil Kepala Sekolah Bidang Humas SMA Negeri 1 Palembang, Dra. Wiwiek Rawiyah, Pembina UKS SMA Negeri 1 Palembang, Endang Werdiningsih, S.Pd, dan Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Dr. dr. Irfannuddin, SpKO, M.PdKed.

Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pemberian pertanyaan kepada para siswa secara acak tentang hiperkolesterolemia, dampak dan cara pencegahannya. Pertanyaan diberikan

secara langsung untuk mengetahui pengetahuan dasar siswa tentang hiperkolesterolemia. Pertanyaan yang diajukan adalah “apa yang dimaksud hiperkolesterolemia?” “apa penyebab hiperkolesterolemia?” “apa bahaya hiperkolesterolemia?” “bagaimana mencegah hiperkolesterolemia?” “bagaimana mengatasi hiperkolesterolemia?” Pemberian pertanyaan dipandu oleh dosen dan mahasiswa secara terpisah.

Data yang didapatkan dari jawaban siswa menunjukkan sebagian besar siswa belum mengetahui hiperkolesterolemia dengan baik. Siswa hanya dapat menyebutkan bahwa hiperkolesterol adalah kadar kolesterol yang tinggi. Siswa juga hanya dapat menyebutkan penyebab kolesterol tinggi adalah makan daging kambing, dan bahaya kolesterol tinggi adalah penyakit jantung. Untuk pertanyaan lainnya, tidak dapat dijawab dengan benar oleh para siswa.

Penyuluhan tentang hiperkolesterolemia diberikan selama 15 menit lalu dilanjutkan dengan diskusi selama 10 menit. Penyuluhan terutama menjelaskan tentang definisi, penyebab, dampak, cara mengetahui, cara mencegah, dan cara mengatasi hiperkolesterolemia.

Hiperkolesterolemia adalah salah satu gangguan metabolisme lipid darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total di atas 200 mg/dL. Secara umum, penyebab hiperkolesterolemia adalah faktor genetik dan pola hidup. Diet tinggi kolesterol adalah kuning telur, *sea food*, otak, daging merah dan organ dalam hewan. Pola hidup merokok, minum alkohol dan kurang aktivitas fisik adalah pola hidup yang meningkatkan kolesterol darah. Kolesterol termasuk makromolekul yang dibutuhkan tubuh seperti untuk pembentukan hormon seks. Namun, kadarnya yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Kolesterol dapat menyumbat pada pembuluh darah jantung sehingga menyebabkan penyakit jantung koroner dan dapat menyebabkan meninggal dunia mendadak. Sumbatan kolesterol pada pembuluh darah otak dapat menyebabkan terjadinya stroke. Diet tinggi lemak dan kolesterol dapat menyebabkan obesitas dan stres oksidatif sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan tubuh (Balitbangkes, 2018; Soleha, 2012; WHO, 2019).

Saat ini untuk mengetahui kadar kolesterol dapat dilakukan pengukuran

kadar kolesterol secara cepat dengan menggunakan rapid test kit seperti *easy touch*, *nesco*, dan *accu check*. Alat-alat tersebut dapat dibeli bebas dan penggunaannya dapat dilakukan oleh masyarakat langsung. Cara mencegah dan mengatasi hiperkolesterolemia adalah dengan menjaga pola makan dan pola

hidup sehat, seperti diet tinggi serat, diet tinggi asam lemak tak jenuh, diet rendah kolesterol dan beraktivitas fisik secara teratur. Bila tidak bisa diatur dengan pola makan dan pola hidup, maka pasien hiperkolesterolemia dapat melakukan konsultasi ke dokter supaya ada intervensi medis (Soleha, 2012; Rantung dkk, 2014).



Gambar 1. Suasana Pengabdian Masyarakat
1) Pembukaan 2) Diskusi bersama Wakil Kepala Sekolah

Demonstrasi pengukuran indeks kegemukan (indeks massa tubuh/IMT) dicontohkan oleh para mahasiswa dan langsung ikut dilakukan oleh siswa sendiri. Kadar kolesterol siswa juga diukur dengan dibantu oleh analis kesehatan. Dari demonstrasi tersebut, para siswa semakin mendalami tentang hiperkolesterolemia dan obesitas. Hasil pengukuran IMT menunjukkan sekitar 10,4% siswa mengalami obesitas dimana 72% adalah siswa laki-laki dan 28% adalah siswa perempuan. Hasil pengukuran kolesterol

memperlihatkan sekitar 14% siswa mengalami hiperkolesterolemia dan sekitar 37% siswa obesitas mengalami hiperkolesterolemia. Prevalensi obesitas dan hiperkolesterolemia pada pelajar, serta prevalensi hiperkolesteromia pada remaja obesitas pada pengabdian masyarakat ini tidak jauh berbeda dengan remaja di tempat lain. Hal ini menunjukkan bahwa masalah hiperkolesterolemia dan obesitas pada remaja di Indonesia hampir sama. Saat ini remaja Indonesia mulai terbiasa dengan pola hidup sedentari,

terutama dengan dibantu oleh majunya perkembangan teknologi informasi (Jempormase dkk, 2016; Kemenkes RI, 2017; 2018; Rantung dkk, 2014, Soleha, 2012).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh siswa dengan antusias. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh siswa. Para siswa juga sudah mulai menduga-duga faktor risiko penyakit yang akan dideritanya dengan menilai penyakit yang diderita orang tuanya, pola hidup, pola makan dan kondisi kesehatan mereka sekarang.

Pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan evaluasi akhir terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mencegah dan menangani hiperkolesterolemia. Pertanyaan yang digunakan sama seperti pertanyaan sebelum penyuluhan. Pertanyaan acak diberikan kepada siswa dan dijawab secara langsung. Jawaban siswa hampir semuanya benar dan lengkap. Pengukuran kadar kolesterol rutin, pengaturan pola hidup dan pola makan yang sehat adalah jawaban peserta untuk mengenali dan mencegah hiperkolesterolemia. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam mencegah dan mengatasi hiperkolesterolemia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendampingan usaha pencegahan dan penanganan hiperkolesterolemia pada pelajar sudah dilakukan dengan baik dan telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang cara mencegah dan mengatasi hiperkolesterolemia. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan demonstrasi tentang hiperkolesterolemia dapat terus dilakukan guna meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan pada pelajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor Universitas Sriwijaya, Dekan dan Wakil Dekan III Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Kepala SMA Negeri 1 Palembang, Muhammad Fitra Romadhon dan Augustine Christyulina Br.Tarigan yang telah memfasilitasi dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Balitbangkes. 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Balitbangkes. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Global Health Observatory Data. 2019. Raised Cholesterol: Situation and Trends. World Health Organization.
- Jempormase F, Bodhi W, Kepel BJ. Prevalensi Hiperkolesterolemia pada Remaja Obes di Kabupaten Minahasa. Jurnal e-Biomedik, 2016, 4(1): 25-29
- Kementerian Kesehatan. 2017. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan. 2018. Menkes: Remaja Indonesia harus Sehat. Kementerian Kesehatan RI. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/article/print/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Rantung AA, Umboh A, Mantik MFJ. Hubungan Hiperkolesterolemia dengan Obesitas pada Siswa SMP EbenHaezar Manado. Jurnal e-CliniC, 2014, 2(2): 1-4
- Soleha M. Kadar Kolesterol Tinggi dan Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah. Jurnal Biotek Mediasiana Indonesia, 2012, 1(2): 85-92