



Pelatihan Pembuatan Jamako (Jamu Madu dan Ketumbar Penurun Kolesterol) Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Desa Tawang, Jawa Tengah

Yuli Kusumawati^{1*}, Betty Intan Pratiwi², Inez Ramadhana Saputri¹, Yuliana Rahma Putri¹, Wening Wahyu Wardani¹, Amilia Putri Setyaningrum¹, Saiful Rohman¹, Chintya Putri Wibowo¹, Anggun Dyah Febrian¹, Shinta Ramadhania Nuraisyah¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Ahmad Yani, Sukoharjo, Indonesia, 57162

²Puskesmas Weru, Jalan Beringin No. 9, Sukoharjo, Indonesia, 57562

*Email koresponden: yuli.kusumawati@ums.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 07 Mei 2025

Accepted: 16 Jul 2025

Published: 31 Jul 2025

Kata kunci:

Ketumbar,
Kolesterol,
Lansia,
Madu.

Keywords:

*Cholesterol,
Coriander,
Elderly,
Honey.*

ABSTRAK

Pendahuluan: Pada tahun 2024, prevalensi kolesterol di Desa Tawang, Dusun II mencapai 76,9%, mayoritas diderita oleh lansia. Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan kolesterol sejak usia muda akibat konsumsi makanan tinggi lemak dan minimnya aktivitas olahraga. Studi ini bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol pada lansia melalui pemberian air rebusan biji ketumbar dan madu. Biji ketumbar mengandung flavonoid dan madu mengandung niasin, keduanya berperan dalam menurunkan kadar kolesterol darah. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi, demonstrasi, pemberian ramuan, pemantauan, pengecekan kolesterol, dan evaluasi. Mitra kegiatan adalah bidan desa dan kader, dengan 35 peserta, 10 di antaranya memiliki kadar kolesterol tinggi. **Hasil:** Setelah konsumsi jamu selama 7 hari, 8 dari 10 lansia menunjukkan penurunan kadar kolesterol. **Kesimpulan:** Ramuan tersebut efektif menurunkan kadar kolesterol pada lansia.

ABSTRACT

Background: In 2024, the prevalence of high cholesterol in Tawang Village, Dusun II, reached 76.9%, with the majority of cases found in the elderly. This condition is caused by cholesterol buildup beginning at a young age due to the frequent consumption of high-fat foods and lack of physical exercise. This study aims to reduce cholesterol levels in the elderly through the administration of boiled coriander seed water combined with honey. Coriander seeds contain flavonoids, and honey contains niacin, both of which play roles in lowering blood cholesterol levels. **Method:** The activity was carried out through socialization, demonstrations, distribution of the herbal drink, monitoring, cholesterol checks, and evaluation. The partners in this activity were the village midwife and health cadres, with 35 participants, 10 of whom had high cholesterol levels. **Result:** After consuming the herbal drink for seven days, 8 out of 10 elderly participants showed a decrease in cholesterol levels. **Conclusion:** The herbal remedy proved effective in lowering cholesterol levels in the elderly.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian tingkat nasional maupun global. Menurut World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara termasuk di Indonesia (Patala et al., 2023). Kejadian PTM berkaitan dengan adanya perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan yang semakin modern sehingga lebih cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol. Tingginya kadar kolesterol (hiperkolesterolemia) yang melebihi normal dapat menjadi faktor risiko penyebab timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular seperti peningkatan risiko penyakit hipertensi, obesitas, stroke, dan jantung koroner (Elmukhsinur & Kusumarini, 2021). Prevalensi untuk tinggi kolesterol sampai saat ini masih tinggi. Di dunia prevalensi kasus tinggi kolesterol mencapai 45%, di Asia Tenggara mencapai 30%, dan di Indonesia mencapai 35%. Diperkirakan hiperkolesterolemia mengakibatkan sekitar 2,6 juta kematian dan 29,7 juta kecacatan setiap tahunnya (RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2022). Prevalensi peningkatan kolesterol total yaitu 40% pada perempuan dan 30% pada laki-laki di Indonesia (Lestiani et al., 2018). Kolesterol yang ditemukan lebih dari 50% pada 18 dari 20 provinsi di Indonesia dan 23 dari 27 kelompok etnis (Triwahyudi et al., 2020). Pada populasi Indonesia, perempuan memiliki prevalensi kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 45,3% pada perempuan dan 28,6% pada laki-laki (Herningtyas & Ng, 2019). Pada wanita, prevalensi meningkatnya kadar kolesterol terdapat pada usia menopause yaitu 5-19%. Pada pria yang berusia 40-59 tahun beresiko sebesar 3,26 kali mengalami hiperkolesterolemia dan menurun pada usia >60 tahun menjadi 2,05 kali. Sedangkan pada wanita risiko hiperkolesterolemia tertinggi pada usia >60 tahun yaitu sebesar 3,19 kali (Mulyani et al., 2018). Prevalensi hiperkolesterolemia di Jawa Tengah sebanyak 48,1% (Puspitaningrum et al., 2021). Menurut data di Kabupaten Sukoharjo terdapat beberapa masalah kesehatan salah satunya di Kecamatan Weru. Berdasarkan data Puskesmas Weru, terdapat 10 besar penyakit yang menjadi permasalahan di Kecamatan Weru. Adapun kolesterol merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan penyakit hipertensi primer yang ada di Puskesmas Weru dengan menduduki urutan ke 9.

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks, yang dihasilkan dari dalam tubuh (organ hati) dan ditemukan dalam sel darah merah, membran sel dan otot. Kolesterol banyak ditemukan pada seseorang yang berusia ≥ 60 tahun atau biasa yang disebut dengan lansia (Septilia & Indrayani, 2023). 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 di hati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung dan lain-lain (Putri et al., 2016). Kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga dapat memungkinkan kolesterol pada usia tua yang ada tidak dapat mengalami proses metabolisme dan pembakaran yang sempurna, dalam hal ini kolesterol yang ada makin menumpuk dalam pembuluh darah (Prastiwi et al., 2021). Oleh karena itu, gerak dan pola makan yang seimbang sangat diperlukan agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama agar terhindar penyakit yang dapat merenggut nyawa dalam sekejap seperti penyakit jantung dan lain-lain (Zuhroiyyah et al., 2017). Kadar kolesterol pada usia tua relatif lebih tinggi dari usia muda (Morika et al., 2020). Hal tersebut disebabkan oleh usia yang semakin bertambah maka aktivitas reseptor akan semakin berkurang. Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengaturan peredaran kolesterol

didalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal (Rosmaini et al., 2022). Maka dari itu, diperlukan pencegahan hiperkolesterolemia diterapkan di Indonesia, karena prevalensi kasus kolesterol tinggi di Indonesia yang cukup tinggi. Secara non farmakologi untuk mencegah hiperkolesterolemia dilakukan dengan mengubah gaya hidup sehari-hari seperti mengatur pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi buah-buahan atau sayur-sayuran, olahraga teratur, pengendalian berat badan, menghindari merokok, tidak minum alkohol, mampu mengatasi stres dengan tepat, menurunkan tekanan darah.

Upaya pencegahan hiperkolesterolemia selain dengan mengubah pola hidup sehat, dapat dilakukan dengan melalui pengobatan tradisional. Salah satunya dengan mengonsumsi air rebusan ketumbar yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Retnaningtyas, 2019). Hasil skrining ketumbar diketahui mengandung sejumlah senyawa bioaktif seperti flavonoid, alkaloid, triterpenoid, saponin, fenol, dan tannin. Flavonoid yang terkandung didalam biji ketumbar telah terbukti memiliki efek dalam menurunkan kolesterol darah. Kadar kolesterol menunjukkan penurunan setelah pemberian ekstrak biji ketumbar. Hal ini dikarenakan keberadaan senyawa dalam ekstrak biji ketumbar yang memiliki efek menurunkan kadar trigliserida, yaitu senyawa alkaloid yang berperan sebagai antioksidan. Senyawa ini dapat menghambat aktivitas dari enzim lipase pankreas, meningkatkan ekskresi lemak melalui feses, sehingga menghambat penyerapan lemak oleh hati dan mencegah transformasi lemak menjadi kolesterol. Berkurangnya aktivitas lipase pankreas juga mengurangi akumulasi trigliserida yang memasuki usus halus, karena enzim ini mengubah trigliserida menjadi dua monogliserida dan dua asam lemak bebas yang dapat diserap oleh pembuluh darah (China et al., 2023). Selain itu, madu juga efektif dalam menurunkan kadar kolesterol. Madu merupakan produk alamiah yang diproduksi oleh lebah madu dari nektar bunga. Madu mengandung antioksidan yang diprediksi memiliki efek menguntungkan pada metabolisme lipid. Selain itu, madu juga mengandung niasin yang diharapkan mampu menurunkan kolesterol darah dengan menghambat mobilisasi simpanan trigliserida dari sel adiposa dan melalui penghambatan enzim diasilgliserol asiltransferase dalam sel hati yang terlibat dalam sintesis kolesterol dalam jalur reduktase HMG-CoA (Umamit et al., 2021).

MASALAH

Desa Tawang merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo yang dimana terdapat IV dusun. Untuk dusun II terdapat penduduk sejumlah 289 KK, 6 RT, 2 RW. Dalam analisis situasi dengan melakukan Survey Mawas Diri (SMD) dan analisis data sekunder yang dimiliki oleh desa serta puskesmas. Survey Mawas Diri (SMD) dilakukan kepada masyarakat Desa Tawang Dusun II mengenai masalah kesehatan yang ada. Tim survey yang merupakan mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat melakukan wawancara untuk menilai implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta mengidentifikasi keluhan atau penyakit yang dialami oleh masyarakat. Data yang diperoleh dari survey kemudian dibandingkan dengan data sekunder. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 3 permasalahan utama yang layak untuk dijadikan prioritas yaitu kolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung. Di Desa Tawang Dusun II yang menderita kolesterol sebagian besar diderita oleh lansia. Adanya kolesterol pada lansia, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol sejak usia muda yang disebabkan karena perilaku konsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak. Selain itu, lansia di Desa Tawang Dusun II lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bekerja dan bukan olahraga. Seiring bertambahnya usia, maka semakin rentan

menderita penyakit oleh penumpukan kolesterol dalam tubuh. Berdasarkan analisis prioritas masalah kesehatan menggunakan tabel USG, diketahui bahwa kolesterol menduduki peringkat kedua dalam prioritas masalah kesehatan di Dusun II Desa Tawang. Sementara itu, penyakit hipertensi menempati peringkat pertama dan penyakit jantung menempati peringkat kedua dalam prioritas masalah kesehatan di Desa Tawang Dusun II.

Permasalahan kesehatan yang ada di Desa Tawang timbul karena kurangnya aktivitas fisik dari masyarakat di desa tersebut, terutama pada warga lansia, dimana hipertensi menjadi sumber dari beberapa penyakit tidak menular yang dapat timbul. Pencegahan terkait hipertensi bisa dilakukan sejak dini dengan penggunaan beberapa bahan tradisional, salah satunya adalah olahan minuman jamu. Seperti yang sudah disampaikan di bagian pendahuluan, bahwasanya terdapat beberapa bahan tradisional yang dapat digunakan untuk mengantisipasi meningkatnya kadar kolesterol yang dapat berpengaruh terhadap angka kejadian hipertensi di warga lansia Desa Tawang. Tim pengabdian berinisiatif untuk memilih madu dan ketumbar sebagai bahan tradisional yang diolah menjadi minuman jamu penurun kadar kolesterol. Hal ini didasarkan dari kandungan senyawa alami yang sangat membantu dalam menurunkan kadar kolesterol, dan bahan tersebut mudah untuk didapatkan di pasar tradisional maupun swalayan/supermarket. Tim pengabdian juga berinisiatif untuk melakukan pelatihan pembuatan jamu JAMAKO kepada masyarakat di Desa Tawang, supaya masyarakat di desa tersebut dapat mempraktikkan sendiri di rumah dan disebarakan kepada teman-teman sebaya yang mengalami kadar kolesterol tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat Dusun II Desa Tawang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Metode yang digunakan meliputi jenis dan sumber data, lokasi kegiatan, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen yang digunakan, serta analisis data. Data yang digunakan pada kegiatan ini diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari data primer berupa hasil Survei Mawas Diri (SMD) dan data sekunder berupa dokumen topografi dan monografi. Kegiatan ini dilakukan selama periode 21 Oktober 2024 hingga 22 November 2024. Populasi dari kegiatan ini berjumlah 289 kepala keluarga dengan sampel yang diambil sebanyak 149 kepala keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan instrumen kuesioner dan dilakukan secara *door to door* selama empat hari. Kemudian dilakukan analisis data secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden dengan mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat. Kegiatan ini memiliki tiga tahapan seperti diagram alir pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan

Tahap persiapan, yaitu tahapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan sosialisasi dan demonstrasi penurunan kolesterol yang terdiri dari :

- a. Melakukan pengambilan data sekunder kepada perangkat Desa Tawang dan Puskesmas Weru
- b. Melakukan Survey Mawas diri (SMD) kepada masyarakat Desa Tawang Dusun II
- c. Menentukan prioritas masalah dan menentukan solusi yang tepat bagi prioritas masalah melalui Musyawarah Mufakat Desa (MMD) dengan menggunakan metode *USG* dengan memprioritaskan 3 penyakit tertinggi yaitu kolesterol, hipertensi, dan jantung. Sosialisasi ini bertujuan untuk berkoordinasi dan berdiskusi kepada kepala desa, sekretaris desa, kepala dusun, bidan desa, Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW), dan kader kesehatan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan, yaitu tahapan pelaksanaan program berupa praktik dan pendampingan pada masyarakat sasaran yang terbagi menjadi :

- a. Mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelaksanaan program. Alat yang digunakan, yaitu leaflet yang berisi mengenai informasi kolesterol tinggi. Media yang digunakan, yaitu media audio visual sehingga masyarakat terutama lansia dapat menjadi lebih tertarik mengenai masalah kesehatan khususnya kolesterol.
- b. Sosialisasi penurunan kolesterol dilaksanakan dengan sasaran masyarakat lansia dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Tawang Dusun II. Dalam kegiatan ini akan didampingi oleh bidan desa dan kader dalam melakukan sosialisasi.
- c. Demonstrasi pembuatan jamu penurun kolesterol dilaksanakan setelah melakukan sosialisasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pembuatan jamu.
- d. Pengecekan kadar kolesterol dilaksanakan pada saat sosialisasi dan setelah sosialisasi secara *door to door*. Kegiatan tersebut didampingi oleh kader. Tujuan dari kegiatan tersebut yaitu untuk mengetahui kadar kolesterol untuk memperoleh data baseline sebagai acuan dalam memantau perkembangan kadar kolesterol selama program berlangsung.
- e. Pemberian dan pemantauan jamu dalam 7 hari dilaksanakan setelah kegiatan sosialisasi dengan observasi langsung harian yang didampingi oleh kader secara *door to door*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia dengan menurunkan kolesterol secara alami.
- f. Senam lansia dilakukan seminggu sekali yang diadakan di rumah warga dimana kegiatan ini didampingi oleh kader. Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia serta membantu menurunkan kadar kolesterol melalui aktivitas fisik yang aman dan terstruktur.

Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi adalah tahapan paling akhir dalam pelaksanaan program yang telah dilakukan. Pada tahapan ini dilakukan untuk mengukur tingkat kepuasan dengan observasi secara langsung kepada lansia mengenai program yang telah dilakukan. Sedangkan tingkat pengetahuan lansia mengenai kolesterol dapat diukur dengan wawancara dan tanya jawab. Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan memperbaiki kekurangan dan kelemahan dalam pelaksanaan program dari tahapan persiapan hingga pelaksanaan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan berdasarkan survei pendahuluan yang diketahui terdapat beberapa permasalahan yang ada di Dusun II Desa Tawang. Permasalahan tersebut di diskusikan

pada saat Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dengan metode USG dan mendapatkan permasalahan penyakit yang *urgent* untuk dilakukan penanganan yaitu kolesterol tinggi. Pada rencana tindak lanjut untuk mengatasi permasalahan yang telah ditemukan, dilakukan implementasi program kegiatan. Implementasi program kegiatan berupa sosialisasi kolesterol, demonstrasi pembuatan jamu, pengecekan kadar kolesterol, pemberian dan pemantauan jamu dalam 7 hari, serta senam lansia. Rangkaian kegiatan tersebut dijelaskan lebih lanjut pada penjelasan sebagai berikut:

1. Sosialisasi Kolesterol

Kegiatan sosialisasi kolesterol dilaksanakan pada hari Jum'at, 8 November 2024 yang berlokasi di Posyandu Melati Dukuh Senden RT 02 RW 05. Selain itu kegiatan ini juga dilakukan di Posyandu Mawar pada hari Selasa, 12 November 2024 di Dukuh Prengguk RT 01 RW 04. Mayoritas masyarakat di Desa Tawang Dusun II memiliki kolesterol yang tinggi dengan prevalensi 76,9%. Kolesterol yang tinggi diakibatkan karena gaya hidup masyarakat yang kurang sehat yaitu masyarakat sering mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti daging merah dan gorengan. Jika kolesterol ini dibiarkan begitu saja maka dikhawatirkan akan menimbulkan penyakit lain seperti serangan jantung, stroke, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi kepada lansia mengenai kolesterol dan bahaya kolesterol tinggi, supaya menambah pengetahuan masyarakat tentang kolesterol seperti cara pencegahannya, makanan apa saja yang dapat menyebabkan kolesterol, cara menurunkan kadar kolesterol, dan tips mencegah kolesterol. Kegiatan ini diharapkan masyarakat lebih mengetahui dampak dari kolesterol yang tinggi dan nilai normal kolesterol.



Gambar 1. Sosialisasi Pencegahan Kolesterol Tinggi di Posyandu Melati dan Posyandu Mawar Desa Tawang

2. Demonstrasi Pembuatan Jamu

Kegiatan demonstrasi pembuatan jamu dilaksanakan pada hari Jum'at, 8 November 2024 yang berlokasi di Posyandu Melati Dukuh Senden RT 02 RW 05. Selain itu kegiatan ini juga dilakukan di Posyandu Mawar pada hari Selasa, 12 November 2024 di Dukuh Prengguk RT 01 RW 04. Jamu madu dan ketumbar penurun kolesterol atau disingkat "JAMAKO" merupakan produk yang kami buat dalam implementasi program ini. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai manfaat jamu sebagai alternatif alami untuk menurunkan kadar kolesterol dan cara pembuatannya. Pembuatan jamu terdiri dari beberapa langkah dan bahan. Langkah pertama, siapkan alat dan bahan seperti 2

sendok makan ketumbar, madu, air 200 ml, kompor, cobek, wajan untuk menyangrai, panci untuk merebus, saringan. Langkah kedua, sangrai 2 sendok makan ketumbar hingga berwarna kecoklatan. Langkah ketiga, tumbuk ketumbar yang sudah disangrai hingga halus. Langkah ketiga, masukkan air 200 ml kedalam panci lalu rebus sampai mendidih. Langkah keempat, masukkan ketumbar kedalam panci yang sudah mendidih airnya. Langkah kelima, saring air rebusan ketumbar ke dalam gelas. Langkah keenam, masukkan madu sesuai selera ke dalam gelas air rebusan ketumbar. Langkah ketujuh, jamu ketumbar madu penurun kolesterol siap disajikan. Pembuatan jamu penurun kolesterol “JAMAKO” tersebut dibuat dengan sekali penyajian untuk diminum sekali sehari.



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Jamu Jamako di Posyandu Melati dan Posyandu Mawar Desa Tawang

3. Pengecekan Kadar Kolesterol

Setelah demontrasi pembuatan jamu, diharapkan peserta dapat membuat JAMAKO secara mandiri dan dikonsumsi. Namun selama masih latihan, tim pengabdian selalu membuat JAMAKO dan mengantar ke rumah peserta. Setelah JAMAKO dikonsumsi selama satu minggu, tim pengabdian melakukan pengecekan kadar kolesterol ke rumah-rumah peserta yang telah mengonsumsi. Kegiatan pengecekan kolesterol kembali dilaksanakan pada Selasa, 7 November 2024 secara *door to door* dan pada Jum'at, 8 November 2024 yang berlokasi di Posyandu Melati. Dalam kegiatan pengecekan ini dilakukan kepada lansia yang mempunyai keluhan dan riwayat kolesterol tinggi. Sehingga didapatkan 10 sampel responden dengan nilai kolesterol tinggi dari 13 responden yang dilakukan pengecekan. Responden yang dijadikan sampel tersebut dipilih berdasarkan data lansia yang pernah melakukan cek kolesterol di posyandu lansia dan tentunya yang mempunyai hasil nilai kolesterol tinggi.



Gambar 3. Pengecekan Kadar Kolsterol *Door to Door* dan di Posyandu Melati

4. Pemberian dan Pemantauan Jamu dalam 7 Hari

Kegiatan program pemberian dan pemantauan jamu dalam tujuh hari dilakukan secara *door to door* atau rumah ke rumah dengan rentang waktu dari tanggal 9 November 2024 sampai dengan tanggal 15 November 2024. Hal ini berguna untuk mengetahui perubahan kadar kolesterol lansia pada awal dan akhir program (hari ke 1 dan hari ke 7). Setelah melakukan pemberian dan pemantauan JAMAKO selama tujuh hari berturut-turut, kemudian dilakukan pengecekan kembali untuk mengetahui nilai kolesterol. Hal ini dilakukan untuk mengetahui keefektifitasan JAMAKO sebagai penurun kolesterol. Hasil akhir pengecekan nilai kadar kolesterol dilihat pada tabel uji dan karakteristik responden.



Gambar 4. Pemberian dan Pemantauan Jamu Jamako

5. Senam Lansia

Kegiatan senam lansia ini dilakukan di rumah warga pada tanggal 11 November 2024 dan 17 November 2024. Kegiatan ini dilakukan guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia serta membantu menurunkan kadar kolesterol melalui aktivitas fisik yang aman dan terstruktur. Selain pemberian JAMAKO tentunya masyarakat perlu memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik. Maka dilakukan kegiatan lain seperti senam lansia untuk menurunkan kadar kolesterol tinggi. Senam dapat membantu membakar kalori, meningkatkan pembakaran lemak, dan menjaga berat badan tetap ideal, sehingga menurunkan risiko kolesterol tinggi.



Gambar 5. Senam Lansia di RW 4 dan RW 5

Uji Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 peserta yang mengikuti program pengabdian dengan mendapatkan JAMAKO sebanyak 10 orang (80% peserta perempuan dan 20% peserta laki-laki). Usia paling muda peserta dalam pengabdian adalah 51 tahun dan peserta paling tua adalah 80 tahun. Adapun rata-rata usia peserta kegiatan pengabdian ini adalah 63 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian RW 4 dan RW 5 Desa Tawang Dusun II

Karakteristik	N	Persentase
Usia		
50-60	4	40%
61-70	4	40%
>80	2	20%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil pengecekan kolesterol mengalami penurunan pada 8 dari 10 orang setelah rutin meminum JAMAKO (Jamu Madu dan Ketumbar Penurun Kolesterol) selama 7 hari setiap pagi hari. Hal ini membuktikan bahwa selama 7 hari tersebut, lansia benar-benar meminum jamu yang telah diberikan. Pada awalnya lansia kurang mengetahui jamu madu dan ketumbar dapat menurunkan kolesterol dan setelah dilakukan sosialisasi serta demonstrasi pembuatan jamu penurun kolesterol lansia mengetahui jamu dari madu & ketumbar dapat menurunkan kolesterol. Pada 2 orang mengalami kenaikan kadar kolesterol dikarenakan beberapa faktor salah satunya yaitu makan daging merah. Daging merah dan olahannya, seperti steak, hamburger, sosis, dan bakso umumnya mengandung kolesterol jenuh yang tinggi. Kolesterol jenuh dapat meningkatkan kadar LDL dan menurunkan HDL, meningkatkan risiko penyakit jantung.

Tabel 2. Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Pemberian Jamu JAMAKO

Karakteristik	N	Persentase
Sebelum		
200-240 mg/dl	5	50%
>240 mg/dl	5	50%
Sesudah		
Naik	2	20%
Turun	8	80%

Berdasarkan Tabel 3 dari seluruh peserta pengabdian JAMAKO, sebagian besar peserta (80%) mengalami penurunan kadar kolesterol. Rata-rata kadar kolesterol *pretest* 240,8 dan *posttes* 225,8 sehingga mengalami penurunan sebesar 15 poin. Meskipun sudah mengalami penurunan, namun kadar kolesterol ini masih cukup tinggi karena > 200 mg. Batas normal kolesterol menurut kemenkes adalah < 200 mg. Sehingga, upaya penurunan dengan JAMAKO ini masih perlu ditingkatkan secara rutin dan diimbangi dengan melakukan olah raga secara teratur minimal 30 menit setiap hari.

Tabel 3. Data Peserta Pengabdian RW 4 dan RW 5 Desa Tawang Dusun II

Nama Peserta	Jenis Kelamin	Usia	Kadar kolesterol sebelum	Kadar kolesterol sesudah	Keterangan
T	Perempuan	55	260	257	Turun
P	Perempuan	65	247	221	Turun
S	Perempuan	51	211	217	Naik
S	Laki-laki	63	222	160	Turun
A	Perempuan	53	243	241	Turun
S	Perempuan	59	227	210	Turun
T	Perempuan	65	240	241	Naik
N	Perempuan	80	266	242	Turun
T	Perempuan	66	265	251	Turun
P	Laki-laki	70	227	218	Turun
Rata-rata		62,7	240,8	225,8	

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada kadar kolesterol setelah minum jamu dibandingkan sebelum minum jamu. Rata-rata penurunan kadar kolesterol adalah 178,1 dengan standar deviasi sebesar 17,09 yang menunjukkan tingkat penyebaran data di sekitar rata-rata tersebut. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan kadar kolesterol berkisar antara -190,33 hingga -165,87 yang sepenuhnya negatif, mengindikasikan bahwa kadar kolesterol setelah minum jamu memang lebih rendah secara konsisten. Nilai t sebesar -32,953 dengan derajat kebebasan (df) = 9 serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000 (lebih kecil dari 0,05) menegaskan bahwa penurunan kadar kolesterol ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi jamu efektif dalam menurunkan kadar kolesterol pada sampel yang diuji.

Tabel 4. Uji Statistik *Paired Sample T-Test* Pengaruh Pemberian Jamu JAMAKO Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia

Kelompok	Paired Differences			t	df	Sig. 2-tailed
	Mean	SD	SE			
Sebelum & Sesudah minum JAMAKO	-178.10000	17.09093	5.40463	-32.953	9	0.000

KESIMPULAN

Pemberian dan pemantauan JAMAKO (Jamu Madu dan Ketumbar Penurun Kolesterol) di Desa Tawang Dusun II telah terlaksana dengan baik. Masyarakat terutama lansia yang mengikuti sangat bersemangat dan antusias dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil pengecekan kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan jamu terdapat penurunan yang signifikan yaitu 8 dari 10 orang mengalami penurunan. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi JAMAKO (Jamu Madu dan Ketumbar Penurun Kolesterol) efektif dalam menurunkan kolesterol. Saran dalam upaya peningkatan pengetahuan kolesterol ini diperlukan dukungan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dan kader untuk memberikan sosialisasi mengenai kolesterol dengan menampilkan video cara pembuatan JAMAKO (Jamu Madu dan Ketumbar Penurun Kolesterol) serta mendorong para kader untuk berkolaborasi bersama tenaga kesehatan untuk memberikan sosialisasi dan pemeriksaan berkala kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Weru, Pemerintah Desa Tawang, masyarakat Desa Tawang Dusun II, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Elmukhsinur, & Kusumarini, N. (2021). Hubungan Faktor Risiko yang dapat Diubah dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(2), 89–95.
- Ghina, M., Yuniarti, E., & Atifah, Y. (2023). Literature Review: Potential of Coriander (*Coriandrum sativum* L.) as a Source of Natural Antioxidants. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 166–172. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4b.5610>
- Herningtyas, E. H., & Ng, T. S. (2019). Prevalence and Distribution of Metabolic Syndrome and its Components Among Provinces and Ethnic Groups in Indonesia. *BMC Public Health*, 19(377), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6711-7>
- Lestiani, L., Chandra, D. N., Laitinen, K., Ambarwati, F. Di., Kuusisto, P., & Lukito, W. (2018). Double-Blind Randomized Placebo Controlled Trial Demonstrating Serum Cholesterol Lowering Efficacy of a Smoothie Drink with Added Plant Stanol Esters in an Indonesian Population. *Hindawi*, 2018, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2018/4857473>
- Morika, H. D., Anggraini, S. S., Fernando, F., & Sandra, R. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 113–120. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Prastiwi, D. A., Swastini, I. G. A. A. P., & Sudarmanto, I. G. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory*, 9(2), 2338–1159.
- Retnaningtyas, E. (2019). Pemberian Air Rebusan Ketumbar terhadap Pengurangan Kadar Kolesterol pada Wanita di Desa Domas Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 43–48. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.37>
- Rosmaini, Melrisda, Ika, W., Haiga, & Yuri. (2022). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019. *Scientific Journal*, 1(2), 101–110. <https://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/2>
- RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2022). Kolesterol.
- Septilia, E., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Pemberian Rendaman Ketumbar Terhadap Kadar Kolesterol Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 965–972. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>

- Triwahyudi, W., Tugini, & Keswara, U. R. (2020). Sosialisasi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Desa Wiyono Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Perak Malahayati*, 2(2), 59–65.
- Umamit, F. A., Haruna, N., & Darmawansyih. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Kolesterol Mencit (*Mus musculus*) Dengan *Salmonella typhi*. *Molucca Medica*, 14(1), 70–75. <http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamed>
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradimaja, S. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein Pada Masyarakat Jatinangor. *JSK*, 2(3), 116–122.