

# PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASUPAN DIET RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL DI WILAYAH DI PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA

Oktavina Permatasari<sup>1</sup>, Arwin Muhlishoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>1</sup>oktavina@ukh.ac.id

## ABSTRAK

Kadar kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia adalah kondisi dimana tingkat kolesterol dalam darah melampaui batas normal yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner) dan penyakit yang berhubungan dengan adanya sumbatan pada pembuluh darah (aterosklerosis). Faktor pemicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah antara lain kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat terutama makanan yang mengandung kadar lemak jenuh, tinggi kolesterol, serta kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi faktor pemicu. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018 tidak terjadi perubahan kasus penderita penyakit jantung dan pembuluh darah dibandingkan dengan data pada Tahun 2017, selain itu terdapat pergeseran tren usia pengidap penyakit jantung dan pembuluh darah yang menunjukkan usia yang lebih muda. Berdasarkan keadaan ini, perlu adanya pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah dengan memperbaiki pola konsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol. Kegiatan ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta untuk meningkatkan pengetahuan diet rendah lemak dan kolesterol sebagai upaya untuk menanggulangi penyakit jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan rata-rata nilai dengan selisih 13,2, dengan rata-rata nilai pre-test adalah 62,2 dan rata-rata nilai post-test adalah 75,4. Berdasarkan hasil nilai pre-test dan post-test tersebut dapat disimpulkan jika terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai asupan diet rendah lemak dan kolesterol sebagai upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah serta dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi asupan lemak dan kolesterol.

**Kata kunci:** Peningkatan kesehatan, diet rendah kolesterol, diet rendah lemak

## ABSTRACT

*High cholesterol or hypercholesterolemia is a condition where the level of cholesterol in the blood exceeds the normal limit which can increase the risk of degenerative diseases such as CHD (coronary heart disease) and diseases associated with blockages in blood vessels (atherosclerosis). The factors for increased blood cholesterol levels include the habit of consuming unhealthy foods, foods that contain saturated fat, high cholesterol, and lack of physical activity can also be a trigger factor. Based on data from the Surakarta Health Profile in 2018 there was no change in cases of sufferers of heart and blood vessel disease compared to data in 2017, other than that there was a shift in the age trend of people with heart disease and blood vessels that showed a younger age. Based on this situation, the need for prevention and control of heart and blood vessel disease by improving the consumption patterns of foods low in fat and cholesterol. This counseling at Gambirsari Surakarta Community Health Center to increase knowledge of low fat and cholesterol diets to tackle heart and blood vessel disease. Based on the pre-test and post-test result an increase in the average value by a difference of 13.2, with an average pre-test value of 62.2 and an average post-test value of 75.4. Based on the results of the pre-test and post-test scores, it can be concluded if there is an increase in participants' understanding of a diet low in fat and cholesterol as an effort to prevent heart and blood vessel disease and can increase awareness to reduce fat and cholesterol intake.*

**Keywords:** Improved health, low cholesterol diet, Low fat diet

## 1. PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup (Putri,dkk, 2017). Salah satu yang sering dialami oleh masyarakat adalah permasalahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner) dan penyakit yang berhubungan dengan adanya sumbatan pada pembuluh darah. Meningkatnya penyakit degeneratif dapat disebabkan karena kadar kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia adalah kondisi dimana tingkat kolesterol dalam darah melampaui batas normal. Kolesterol adalah senyawa berlipid (salah satu dari golongan lemak atau lipida padat) yang sebagian besar diproduksi di hati dan didapatkan dari makanan. Kolesterol bersifat aterogenik atau mudah menempel dan membentuk plak pada dinding pembuluh darah.

Faktor pemicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat terutama makanan yang mengandung kadar lemak jenuh seperti santan, jeroan, otak sapi, daging kambing, kulit ayam, kerang, udang, cumi, dll. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi faktor pemicu, selain itu kebiasaan merokok atau minuman beralkohol (Sari, 2010). Kadar kolesterol tinggi merupakan salah satu pemicu penyakit jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018 tidak terjadi perubahan kasus penderita penyakit jantung dan pembuluh darah dibandingkan dengan data pada Tahun 2017, selain itu terdapat pergeseran tren usia pengidap penyakit jantung dan pembuluh darah yang menunjukkan usia yang lebih muda.

Berdasarkan keadaan ini, perlu adanya pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah dengan memperbaiki pola konsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol.

Puskesmas Gambirsari Surakarta terletak di Jl. Kelud Barat, Kadipiro, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018, di wilayah unit pelayanan Puskesmas Gambirsari Surakarta terdapat kasus penderita penyakit jantung dan pembuluh darah yang relatif tinggi dengan penjabaran penderita Angina Pekt. 55 kasus, AMI 2 kasus, Dekomp.Kordis 31 kasus, Hipertensi 1873 kasus, dan Stroke 44 kasus. Berdasarkan hasil tersebut, perlu dilakukan upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah salah satunya adalah dengan peningkatan pengetahuan tentang pola asupan makanan diet rendah lemak dan kolesterol sebagai salah satu upaya untuk mengurangi penderita kolesterol tinggi yang merupakan pemicu penyakit jantung dan pembuluh darah.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Puskesmas Gambirsari Surakarta terletak di Jl. Kelud Barat, Kadipiro, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018, di wilayah unit pelayanan Puskesmas Gambirsari Surakarta terdapat kasus penderita penyakit jantung dan pembuluh darah yang relatif tinggi. Permasalahan yang pertama adalah masyarakat di wilayah Puskesmas Gambirsari perlu meningkatkan pengetahuan mengenai faktor pemicu penyakit jantung dan pembuluh darah serta asupan makanan dengan kolesterol tinggi merupakan pemicu penyakit

jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu perlunya dilakukan pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak dan kolesterol di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta untuk membantu masyarakat dalam mengurangi asupan makanan dengan rendah lemak dan rendah kolesterol yang berguna untuk mengurangi risiko munculnya penyakit degeneratif.

### **3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak dan kolesterol di wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta yang terletak di Jl. Kelud Barat, Kadipiro, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta diikuti oleh 35 peserta dengan rentang usia 30 – 50 Tahun yang dilaksanakan pada semester ganjil Tahun Ajaran 2019/2020 di pelataran Puskesmas Gambirsari Surakarta.

Metode pelaksanaan pendidikan kesehatan yaitu dengan ceramah sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan kepada peserta berkaitan dengan pola konsumsi asupan diet rendah lemak dan kolesterol sebagai upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah, diskusi dan tanya jawab, dan pembagian leaflet kepada seluruh peserta kegiatan yang mengikuti untuk lebih memudahkan dalam memahami contoh makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari dalam diet lemak dan kolesterol setelah kegiatan selesai, selain itu dilakukan pengukuran tinggi badan dan komposisi tubuh sebagai sarana kepada peserta untuk mengetahui dan menganalisa fisik tubuh mulai dari tinggi badan, berat badan, presentase lemak tubuh, presentase subkutan, tingkat lemak visceral, dan massa otot yang dapat

digunakan sebagai pemantauan kondisi kesehatan secara komprehensif.

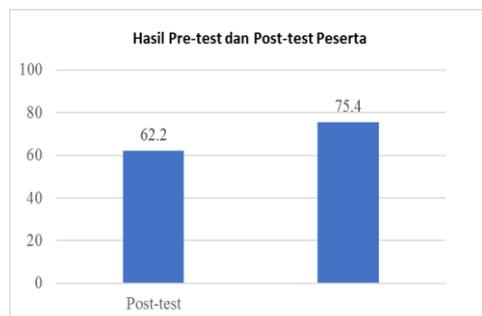
### **4. PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak dan kolesterol di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta diikuti oleh 35 peserta. Partisipasi dan kesungguhan peserta dalam mengikuti pendidikan kesehatan dapat dikatakan baik, hal ini terlihat dari keaktifan, kesungguhan, dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan yaitu dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan didukung dengan pemakaian metode yang tepat yaitu ceramah disertai dengan diskusi tanya jawab, dan pemberian leaflet yang memudahkan peserta dalam pemahaman. Berbagai penelitian tentang pendidikan gizi telah dilakukan di berbagai tempat dengan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan merubah kebiasaan makan kearah positif.

Tingkat pemahaman peserta akan materi pendidikan kesehatan tentang diet rendah lemak dan kolesterol dapat diketahui dengan hasil rerata soal yang dibagikan dan dikerjakan oleh seluruh peserta yang dikerjakan sebelum dimulai kegiatan pendidikan kesehatan (pre-test) dan setelah kegiatan pendidikan kesehatan (post-test) dengan soal yang sama dan waktu pengerjaan sama. Berdasarkan hasil rerata nilai pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan sebesar 13.2 poin dengan rerata nilai pre-test adalah 62.2 dan setelah pemaparan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 75.4. Berdasarkan hasil perolehan nilai rerata tersebut, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak dan kolesterol dapat meningkatkan

pemahaman dan pengetahuan peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadilah, dkk (2019) dengan judul *Konseling Diet Rendah Kolesterol dan Tinggi Serat Terhadap Pengetahuan dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia* didapatkan kesimpulan terdapat perbedaan pengetahuan, perbedaan asupan lemak, kolesterol, dan serat sebelum dan sesudah dilakukan konseling diet rendah kolesterol dan tinggi serat.

Gambar 1. Rata-rata Penilaian Pre-test dan Post-test



Berdasarkan hasil diskusi dengan peserta setelah pemaparan materi pendidikan kesehatan, didapatkan jika 55% peserta tidak mengetahui bahaya mengonsumsi lemak dan kolesterol secara berlebihan, dan terdapat 60% peserta tidak mengetahui terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol dapat memicu penyakit jantung dan pembuluh darah. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada peserta. Berdasarkan dari hasil evaluasi terhadap peserta 2 minggu setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan 34.29% atau 12 peserta yang mulai memperhatikan asupan makanan dengan mengurangi makanan tinggi lemak dan tinggi kolesterol serta memperbanyak asupan serat. Hal ini sejalan dengan penelitian Paruntu (2014)

yaitu terdapat 80% responden mengalami penurunan kadar kolesterol setelah diberikan konseling gizi berdasarkan NCP dan terdapat perbedaan kepatuhan diet yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang asupan diet rendah lemak dan kolesterol di Wilayah Puskesmas Gaambirsari Surakarta dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai asupan diet rendah lemak dan kolesterol sebagai upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah beserta serta dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi asupan makanan tinggi lemak dan kolesterol.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disampaikan kepada :

1. Universitas Kusuma Husada Surakarta melalui LPPM yang telah memberikan bantuan hibah pengabdian kepada masyarakat
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat
3. Ketua Program Studi Sarjana Gizi yang telah memberikan persetujuan dan motivasi dalam terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat
4. Kepala Puskesmas Gambirsari Surakarta beserta jajarannya
5. Berbagai pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, L. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Kolesterol Total pada Anggota Klub Senam Jantung Sehat UIN Jakarta Tahun 2013*. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan. Jakarta : STIKes Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Binugraheni, R., dkk. 2019. *Pemeriksaan Kolesterol Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW 13 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bo. 3 No. 1 ISSN 2598-0912
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2018. *Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018*.
- Indiyana, P., dkk. 2018. *Pengaruh Therapeutic Lifestyle Change Terhadap Pengaturan Diet, Aktivitas Fisik, Dan Kadar Kolesterol Total Pasien Hiperkolesterolemia Di Puskesmas*. Jurnal Ilmu Keperawatan 6:1 ISSN:2338-6371, e-ISSN 2550-018x
- Nurrahmani. 2012. *Upaya Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Tatalaksana Pencegahan Hyperkolesterol*. Jurnal Ners Vol. 6 No. 1.
- Paruntu, Olga L. 2014. *Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hiperkolesterolemia di Poliklinik Gizi Rumah Sakit Umum Daerah Bitung*. Jurnal GIZIDO Volume 6 No. 2 Hal. 246
- Putri, Ade, dkk. 2017. *Laporan Program Pengabdian Masyarakat Peningkatan Kualitas Hidup lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017*. Padang : Universitas Andalas
- Sari, Dwi., dkk. 2010. *Faktor Resiko Kolesterol Total Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 4, No. 2.
- Setianggi., dkk. 2013. *Hubungan Asupan lemak dan Asupan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Gizi STIKes Muhammadiyah Semarang Vol. 2 No. 2.
- Siti, Fadilah, dkk. 2019. *Konseling Diet Rendah Kolesterol dan Tinggi Serat Terhadap Pengetahuan dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung Volume 11 Nomor 1

