

PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG KORONER MELALUI PENGENDALIAN KOLESTEROL BERBASIS PROMOSI KESEHATAN PADA MASYARAKAT BUMI SEMERU DAMAI DESA SUMBERMUJUR KECAMATAN CANDIPURO KABUPATEN LUMAJANG

Indriana Noor Istiqomah^{1*}, Mashuri¹, Laili Nur Azizah¹

¹Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

Correspondence author's email: indrinoor@unej.ac.id

Abstrak

Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia, dengan prevalensi tinggi pada masyarakat usia produktif. Salah satu penyebab utama PJK adalah hiperkolesterolemia yang dapat dicegah melalui pengendalian pola makan, aktivitas fisik, dan edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PJK melalui pengendalian kolesterol berbasis promosi kesehatan. Program ini dilaksanakan di Bumi Semeru Damai, Desa Sumbermujur, Lumajang, dengan pendekatan ceramah, diskusi interaktif, pemeriksaan kesehatan, dan pembagian media edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai PJK dan cara pengendalian kolesterol dari 11% peserta sebelum kegiatan menjadi 77% peserta setelah kegiatan mampu memahami konsep pencegahan PJK melalui pengendalian kolesterol. Dukungan aktif tokoh masyarakat menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Edukasi berkelanjutan direkomendasikan untuk mendukung pencegahan jangka panjang.

Kata Kunci: Penyakit Jantung Koroner; hiperkolesterolemia; promosi kesehatan; pencegahan penyakit

Abstract

Coronary Heart Disease (CHD) is the main cause of morbidity and mortality in Indonesia, with a high prevalence in people of productive age. One of the main causes of CHD is hypercholesterolemia which can be prevented through diet control, physical activity, and health education. This community service activity aims to increase public knowledge about CHD prevention through cholesterol control based on health promotion. This program was carried out at Bumi Semeru Damai, Sumbermujur Village, Lumajang, with a lecture approach, interactive discussions, health checks, and distribution of educational media. The results of the evaluation showed a significant increase in participants' understanding of CHD and cholesterol control from 11% of participants before this activity to 77% of participants after activity were able to understand the concept of CHD prevention through cholesterol control. The active support of community leaders is a supporting factor for the success of this activity. Continuing education is recommended to support long-term prevention.

Keywords: Coronary Heart Disease; Hypercholesterolemia; Health Promotion; Disease Prevention

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyakit gangguan jantung dan pembuluh darah, dimana terjadi penebalan pada dinding pembuluh darah

yang menyebabkan tersumbatnya dan menyempitnya pembuluh darah koroner yang mengakibatkan terganggunya aliran darah ke otot jantung, sehingga kurangnya aliran darah ke jantung yang mengakibatkan terganggunya fungsi jantung (Rahayu et al. , 2021).

Angka kematian yang disebabkan oleh PJK di Indonesia cukup tinggi mencapai 1,25 juta jiwa jika populasi penduduk Indonesia 250 juta jiwa (Erdania dkk., 2023). Di Indonesia menurut Kemenkes jumlah kasus PJK tiga tahun terakhir, data pada tahun 2019 prevalensi penyakit jantung di Indonesia mencapai 1,5% pada penduduk semua umur. Pada tahun 2020 prevalensi PJK di Indonesia berdasarkan estimasi jumlah pada jenis kelamin menunjukkan sekitar 352. 618 orang laki-laki, dan 442. 674 pada perempuan. Berdasarkan usia, prevalensi tertinggi yaitu pada populasi usia 65- 74 tahun (3,6%), dan lebih banyak ditemukan pada wanita daripada pria.

PJK bukan penyakit menular namun jika dibiarkan dapat terjadinya penurunan produktifitas masyarakat akibat tidak bisa melakukan aktivitas. Awal mulai PJK terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah akibat plak. Plak ini tumbuh karena kadar kolesterol LDL yang relatif tinggi serta menumpuk di bagian dinding arteri akan mengganggu aliran darah serta merusak pembuluh darah. Penebalan dan pengerasan arteri besar dan menengah disebut Aterosklerosis. Lesi-lesi bagian arteri menyumbat aliran darah ke jaringan dan organ-organ utama, dan mengakibatkan kekurangan ketersediaan oksigen yang bersifat sementara. Hal ini menimbulkan perubahan pada sel, jaringan dan fungsi miokardium. Kontraksi jantung menurun, terjadi gerakan abnormal, perubahan dilatasi dinding ventrikel, fraksi ejeksi berkurang, curah sekuncup berkurang, volume akhir diastolik dan sistolik ventrikel berkurang dan tekanan akhir diastolik ventrikel kiri meningkat.

Mengingat komplikasi atau dampak yang timbul akibat jantung koroner maka diperlukan adanya pencegahan khususnya pada masyarakat umum agar tidak mengalami penyakit jantung koroner. Salah satu upaya pencegahan tersebut adalah dengan pengendalian kadar kolesterol darah. Tindakan pengendalian akan dapat dilakukan secara maksimal jika masyarakat memiliki pengetahuan atas tindakan tersebut. Oleh karena itu pentingnya pencegahan melalui promosi kesehatan yang terfokus pada pengendalian kolesterol menjadi langkah awal dalam menekan angka kejadian PJK. Namun, tingkat kesadaran masyarakat mengenai pencegahan PJK melalui pengendalian kolesterol masih rendah, terutama di wilayah pedesaan. Program ini diadakan dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat tentang pentingnya pengendalian kolesterol sebagai upaya preventif terhadap PJK. Hal ini mendasari perlunya dilakukan promosi kesehatan pada masyarakat Bumi Semeru Damai, Desa Sumbermujur, Kec. Candipuro, Kab. Lumajang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2024 di wilayah Bumi Semeru Damai, Desa Sumbermujur, Kecamatan Candipuro, Kabupaten

Lumajang, dengan peserta sebanyak 21 orang dari berbagai latar belakang, seperti petani, pedagang, dan ibu rumah tangga.

1. Desain Kegiatan

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup:

- a. Pemeriksaan kesehatan: Dilakukan pemeriksaan kolesterol, tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan sebagai bagian dari evaluasi kesehatan peserta.



Gambar 1
Pemeriksaan Kolesterol dan Tekanan Darah



Gambar 2
Pemeriksaan Tinggi Badan dan Berat Badan

- b. Pemberian Edukasi: Ceramah interaktif menggunakan X-banner dan leaflet mengenai definisi PJK, faktor risiko, dan cara mencegahnya dengan mengendalikan kadar kolesterol.



Gambar 3
Pemberian Edukasi dan Diskusi

- c. Diskusi dan Tanya Jawab: Melibatkan peserta untuk bertukar informasi terkait pengalaman dan kendala dalam menerapkan pola hidup sehat.

2. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil pemeriksaan kesehatan juga dianalisis untuk memberikan rekomendasi lanjutan kepada peserta.



Gambar 4
Evaluasi dan Rekomendasi Berdasar Hasil Pemeriksaan

PEMBAHASAN

1. Profil Peserta

Sebagian besar peserta adalah wanita usia produktif (25–60 tahun), dengan pekerjaan mayoritas sebagai petani dan pedagang. Pemeriksaan indeks masa

tubuh menunjukkan bahwa 52,4% berada dalam kategori overweight dan obesitas tingkat 1, 66,7% dalam klasifikasi hipertensi tingkat 1 dan 2, dan 33,3% peserta memiliki kadar kolesterol tinggi (>200 mg/dL).

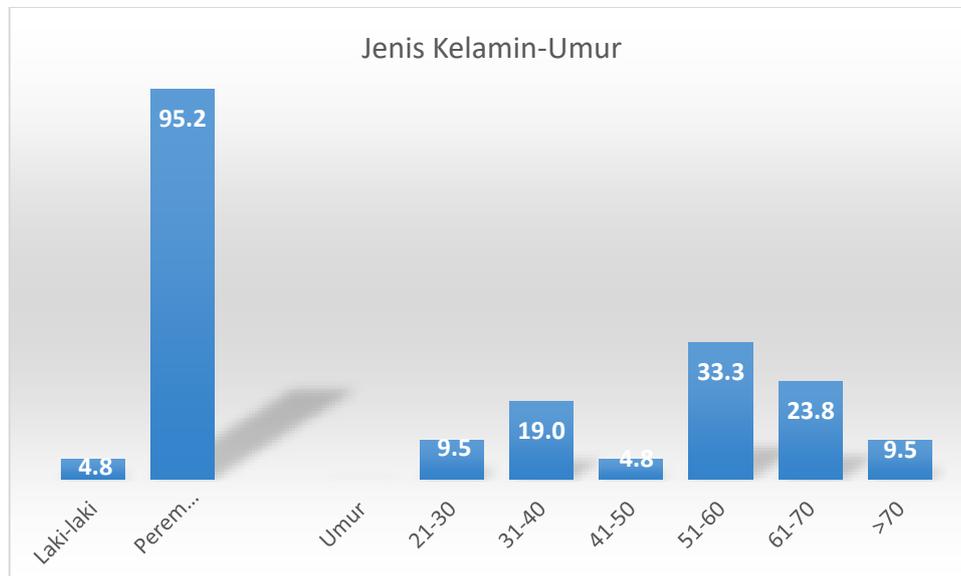


Diagram 1
Jenis Kelamin dan Umur Peserta

Tabel 1
Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta

IMT	Frekuensi	Persentase (%)
< 18,5	3	14,3
18,5 - 22,9	7	33,3
23 - 24,9	2	9,5
25 - 29,9	9	42,9
≥ 30	0	0,0
Jumlah	21	100
Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
<120	3	14,3
120-139	4	19,0
140-159	5	23,8
>160	9	42,9
Jumlah	21	100
Kolesterol	Frekuensi	Persentase (%)
< 200	14	66,7
≥ 200	7	33,3
Jumlah	21	100

2. Hasil Evaluasi Edukasi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 11% peserta yang memahami hubungan antara kolesterol tinggi dan risiko PJK. Setelah edukasi, angka ini

meningkat menjadi 77% berdasarkan hasil post-test. Peserta juga lebih memahami langkah pencegahan, seperti pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengelolaan stres.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang minim tentang PJK dan kaitannya dengan kolesterol. Peserta hanya mengetahui bahwa penyebab penyakit jantung koroner hanya 1-2 faktor yaitu umur dan penyakit hipertensi, serta tidak ada hubungan antara kolesterol dan PJK, bahkan sebanyak 63% peserta menyatakan bahwa kelebihan kolesterol tidak menyebabkan penyakit jantung koroner.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai PJK dan pengendalian kolesterol. Setelah diberikan edukasi dan informasi yang lebih mendalam, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai penyebab, gejala, dan cara pengendalian PJK, terutama dalam hal menjaga kadar kolesterol. Peserta mengetahui bahwa cara mengendalikan kolesterol tidak hanya dengan menjaga berat badan ideal, namun bisa juga dengan mengelola stres, menghindari kebiasaan merokok, terapi herbal, dan terapi pijat. Peserta juga mengetahui bahwa kolesterol dapat dikendalikan dengan olahraga seperti berjalan kaki, senam, berlari, dan bersepeda. Peserta juga mengetahui pola makan sehat yang dapat menghambat peningkatan kolesterol yaitu dengan menghindari lemak, mengkonsumsi sayuran, dan mengurangi garam.

Program ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan PJK. Pengendalian kolesterol melalui perubahan gaya hidup, seperti diet sehat, olahraga, dan pemeriksaan kesehatan rutin, menjadi langkah penting yang harus dipahami dan diterapkan oleh masyarakat.

3. Faktor Pendorong dan Penghambat

- a. Faktor pendorong keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini adalah dukungan tokoh masyarakat setempat dan antusiasme peserta. Tokoh masyarakat mulai dari kepala desa sampai ketua RT sangat mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Sebagai orang yang dipercaya oleh masyarakat, mereka memiliki kemampuan mengambil keputusan dan mengajak masyarakat untuk aktif dalam kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat. Faktor lain yang mendukung keberhasilan edukasi ini adalah sikap peserta. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, terutama karena terdapat pemeriksaan kesehatan yang dilakukan bersamaan dengan penyuluhan. Dengan antusiasme ini edukasi bisa berjalan dua arah sehingga menjadi lebih menarik dan penyampaian informasi menjadi lebih mudah.
- b. Faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kendala bahasa. Beberapa peserta kurang memahami Bahasa Indonesia dengan baik. Walaupun hal ini tidak terlalu mengganggu proses edukasi, namun mengurangi optimalisasi penerimaan informasi.

4. Temuan Kesehatan:

Sebagian besar peserta yang mengikuti kegiatan memiliki IMT dalam kategori overweight dan obesitas, dengan tekanan darah dalam tingkat hipertensi derajat 1 dan 2, dan sebagian dengan kadar kolesterol yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa masalah IMT, kolesterol dan hipertensi masih menjadi masalah utama di kalangan masyarakat tersebut, sehingga upaya pencegahan harus terus dilakukan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya pengendalian kolesterol sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit jantung koroner. Antusiasme masyarakat menunjukkan potensi besar untuk pengembangan program yang sama di masa mendatang.

Untuk keberlanjutan program ini, disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan serupa terus dilakukan secara berkala, dan diperlukan pendekatan berkelanjutan, termasuk pelatihan kader kesehatan setempat untuk memperluas jangkauan edukasi. Keterlibatan aktif dari fasilitas kesehatan dan instansi terkait juga diperlukan dalam mempromosikan pencegahan masalah-masalah kesehatan khususnya yang terkait obesitas, hipertensi, dan kolesterol. Selain itu, perlu diperhatikan penggunaan bahasa daerah setempat dalam penyuluhan agar informasi dapat lebih mudah dipahami oleh seluruh lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriansah, A. 2021. Penyakit jantung koroner dan pencegahannya
- Erdania, E., M. Faizal, dan R. B. Anggraini. 2023. 'Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner (PJK) di RSUD dr. (H.C.) Ir. Soekarno Provinsi Bangka Belitung tahun 2022'. *Jurnal Keperawatan*. 12(1):17-25.
- Hendra, S. dan Zuraida. 2014. 'Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap penurunan kadar kolesterol total pada kasus hiperkolesterolemia'. *Jurnal Keperawatan*. 4(1):63-68.
- Istiqomah, I.N., Pebriyanti, D.O. and Azizah, L.N., 2021. *Buah Untuk Penyakit Jantung*. Lumajang: KSU Mulia Husada
- Istiqomah, N.I., 'Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner pada Masyarakat Lumajang'.
- Kemenkes. 2022. Kolesterol dan Penyakit Jantung. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/935/kolesterol-dan-penyakit-jantung
- Lintong, P. M. 2020. 'Perkembangan konsep patogenesis aterosklerosis'. *Jurnal Biomedik (Jbm)*. 1(1)
- Melyani, M., L. N. Tambunan, dan E. P. Baringbing. 2023. Hubungan usia dengan kejadian penyakit jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD dr.

- Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*. 9(1):119-125.
- Morika, H. D., S. S. Anggraini, F. Fernando, dan R. Sandra. 2020. 'Pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar kolesterol'. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 2(2):113-120.
- Nilawati, Sri, dkk. 2008. *Care Your Self*. <https://books.google.co.id/books?id=izVmIRiVyGwC&printsec=frontcover&dq=care+yourself+kolesterol>
- RI, P. K. 2019. *Pencegahan Kolesterol Tinggi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pencegahan-kolesterol-tinggi>
- Saktiawati dan Parti. 2021. 'Teh herbal bawang dayak (*eleutherine bulbosa* mill) terhadap penurunan kolesterol pasien hiperkolesterolemia di Puskesmas Nuha'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1:130-133.
- Tampubolon, L. F., A. Ginting, dan F. E. Saragi Turnip. 2023. 'Gambaran faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit jantung koroner (PJK) di pusat jantung terpadu (PJT)'. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 13(3):1043-1052.
- Wahidah, W. dan R. A. Harahap. 2021. [PJK]: PJK (penyakit jantung koroner) vs SKA (sindrom koroner akut) prespektif epidemiologi. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(1):54-65.
- Widiyono, W., A. Aryani, dan V. D. Herawati. 2021. 'Pemberian air rebusan daun salam (*syzygium polyanthum*) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia'. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 15(1):39-47.