

Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Lingkungan Kelurahan Pahlawan Medan Perjuangan

Dyna Grace Romatua Aruan¹, Maniur Arianto Siahaan², Yunita Purba³

^{1,2,3}Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : 1245dynaaruan@gmail.com

Abstrak

Kolesterol adalah salah satu komponen dalam membentuk lemak yang merupakan berbagai komponen seperti trigliserida, fosfolipida, asam lemak bebas. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel atau membran sel di dalam tubuh. Kolesterol adalah suatu zat yang diproduksi oleh hati dan dari lemak jenuh dalam makanan, jika terlalu tinggi kadarnya dapat menyebabkan penyakit arteri koroner. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu untuk memberi gambaran tentang kadar kolesterol dalam darah pada lansia yang berobat di Klinik Pratama Hadijah Medan dan Populasi merupakan semua pasien lansia dan sampel penelitian berjumlah 50 orang. Cara pengumpulan data adalah dengan menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari hasil pengukuran kadar kolesterol dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui keadaan yang normal dan tidak normal. Setelah dilakukan penelitian di Klinik Pratama Hadijah Medan pada Bulan Maret 2022, dengan pemeriksaan kadar kolesterol pada lansia dan yang meningkat kadar kolesterol sebanyak 24 orang (48%) sedangkan yang berada dalam keadaan normal sebanyak 26 orang (52%). Disarankan kepada lansia yang mempunyai kadar meninggi agar rutin memeriksakan kadar kolesterol ke laboratorium dan kurangi makanan yang tinggi lemak, serta berolah raga secara teratur.

Kata Kunci : kadar kolesterol, lansia, metode stik

Abstract

Cholesterol is one of the components in forming fat which is a variety of components such as triglycerides, phospholipids, free fatty acids. Cholesterol serves to build cell walls or cell membranes in the body. Cholesterol is a substance that is produced by the liver and from saturated fat in food, if too high levels can cause coronary artery disease. This type of research is descriptive, namely to provide an overview of cholesterol levels in the blood of the elderly who seek treatment at the Pratama Hadijah Clinic, Medan and the population is all elderly patients and the research sample is 50 people. The method of data collection is to use primary data obtained directly from the results of measuring cholesterol levels and then presented in tabular form to determine normal and abnormal conditions. After conducting research at the Pratama Hadijah Clinic, Medan in March 2022, by examining cholesterol levels in the elderly and those with elevated cholesterol levels as many as 24 people (48%) while those who were in normal condition were 26 people (52%). It is recommended for the elderly who have elevated levels to routinely check cholesterol levels in the laboratory and reduce foods that are high in fat, and exercise regularly.

Keywords: cholesterol levels, elderly, stick method

PENDAHULUAN

Kolesterol adalah salah satu komponen dalam membentuk lemak yang merupakan berbagai komponen seperti trigliserida, fosfolipida, asam lemak bebas. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel atau membran sel di dalam tubuh, Nilai normal kolesterol 125 mg/dl – 200 mg/dl. Pada usia yang semakin tua kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi dari pada kadar kolesterol pada usia muda, hal ini dikarenakan semakin tua seseorang aktifitas reseptor semakin berkurang. Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengaturan peredaran kolesterol didalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal (Garnadi, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut proses penuaan (*aging process*).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77). Sedangkan Proporsi lansia di Sumatera Utara telah mencapai 7,25 persen dari keseluruhan penduduk pada tahun 2017. Kondisi ini menunjukkan bahwa selama setahun terakhir ini di Sumatera Utara proporsi lansia bertambah secara nyata yaitu meningkat dari 6,96 persen pada tahun 2016 menjadi 7,25 persen pada tahun 2017 atau meningkat 0,29 persen (BPS Sumut 2017). %). Peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Menurut data WHO tahun 2002 kematian akibat gangguan kolesterol tinggi sebanyak 4,4 juta jiwa, di Indonesia meningkat sebanyak 28% pertahun. 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 dihati, 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 (Sutanto, 2010).

Selain itu, Berdasarkan Penelitian sebelumnya Oleh Fahira Dhirahayu andinda (2020) yang berjudul Gambaran Kolesterol Total Pada Kader PKK, Membuktikan hasil kadar kolesterol

total pada kader pkk kelurahan Danakusuman yang lebih dari normal sebanyak 29 responden (87,9%) dan 4 responden dalam batas normal sebanyak 12,1 %. Usia lebih dari 55 tahun memiliki resiko 1,06 kali mengalami kenaikan kadar kolesterol total daripada usia yang kurang dari 55 tahun. Pemeriksaan dengan menggunakan metode CHOD-PAP.

TUJUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana gambaran kadar kolesterol total pada lansia yang ada dilingkungan kelurahan pahlawan kecamatan medan perjuangan dengan mitra Klinik Pratama Hadijah Medan..

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan Klinik Pratama Hadijah
2. Melakukan survey awal untuk menggali sejauh mana partisipasi masyarakat
3. Melakukan pengkajian dan observasi lapangan untuk mengetahui jumlah lansia

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 25 Maret 2022, pukul 09.00 s/d selesai. Kegiatan pengabdian masyarakat melakukan pemeriksaan kolesterol pada masyarakat usia 60—70 tahun di Klinik Pratama Hadijah Kelurahan Pahlawan Kecamatan Medan Perjuangan.

Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi persiapan alat yang diperlukan, dan termasuk persiapan pengurusan surat ijin pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ke Klinik Rawat Jalan Pratama Hadijah Kelurahan Pahlawan Kecamatan Medan Perjuangan. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari survei awal, pengurusan izin dan pelaksanaan sosialisasi pemeriksaan kolesterol diklinik rawat jalan pratama Hadijah Kelurahan Pahlawan Kecamatan Medan Perjuangan. Pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk melihat gambaran keadaan kolesterol pada lansia di kecamatan tersebut.

PEMBAHASAN

Keseluruhan sosialisasi pemeriksaan kolesterol pada lansia Klinik Pratama Hadijah Kelurahan Pahlawan Kecamatan Medan Perjuangan terlaksana dengan baik dan lancar. Sosialisasi PkM ini didahului dengan penyampaian tata laksana dan bertanya jawab seputar kegiatan tersebut dan situasi lingkungan sebelum dan sesudah adanya pandemi Covid-19. Kegiatan ini memberi kesan positif pada lingkungan masyarakat setempat sehingga dapat dan mampu memahami bahwa pentingnya dilakukannya pemeriksaan kolesterol pada lansia. Keluarga yang juga tinggal di lingkungan tersebut ikut dalam kegiatan begitu antusias, hal ini terlihat dari respon atau keaktifan mereka dalam kegiatan yang berlangsung. Perlakuan pemeriksaan ini merupakan salah satu langkah pemeriksaan kesehatan pada lansia diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Kolesterol total merupakan jumlah kolesterol yang dibawa dalam semua partikel pembawa kolesterol dalam darah, termasuk HDL, LDL, dan VLDL. Kolesterol merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh yang digunakan untuk sintesis zat-zat penting didalam tubuh seperti membran sel dan bahan isolasi sekitar serat saraf, begitu pula dengan hormon kelamin, anak ginjal, vitamin D, serta asam empedu.

Kolesterol dalam konsentrasi tinggi ditemukan didalam jaringan kelenjar dan kolesterol disimpan dan disintesis dialam hati Namun, apabila kolesterol dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol didalam darah yang biasa disebut dengan hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kematian. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah cenderung mengalami peningkatan pada orang-orang yang mengalami kegemukan, kurang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, perokok, dan pada lansia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa gambaran kadar kolesterol pada lansia yang ada dilingkungan kelurahan pahlawan kecamatan medan perjuangan ada yang normal sekitar 52% dan tidak normal 48%.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa dilakukan secara rutin untuk masyarakat lansia di lingkungan tersebut. Serta mengingatkan masyarakat untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan dan mengatur pola makan yang baik serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert S.M ; Freedman V.A. (2010). *Public Health And Aging*. Maximing Function and Well
- Garnadi, Y . 2012. *Hidup Nyaman Dengan Hiperkolesterol*. AgroMedia: Jakarta
- Guyton A.C., Hall J.E., 2015.. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Kemenkes RI. 2019. *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016*.
- Makhfudi, F. E. (2016). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Mumpuni Y., Wulandari A., 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta Andi
- Restyani, A.E. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral terhadap Kadar Kolesterol Total (studi pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang)*. Malang: Universitas muhammadiyah Malang.
- Sutanto. 2010. *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Tunggul Waloya, Rimbawan, dan Nuri (2013) *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita di Bogor*, Bogor,8 (1):9-16.
- Winda L. N. Dokal , Rooije R.H Rumende, Tinny Akay. *Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Pencegahan pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara*. Universitas Sari Putra Indonesia Tumohon.
- Yovina.S, 2012. *Kolesterol. Pinang Merah Publisher*, Yogyakarta.

DOKUMENTASI



Gambar 1: Tenaga Analis mengambil sampel darah



Gambar 2: Tenaga Analis melakukan pemeriksaan sampel darah dengan stick kolesterol