
Waspada Kolesterol Tinggi : Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol pada Lansia

Widyo Subagyo¹, Dyah Wahyuningsih², Sugeng Riyadi³, Subandiyo⁴, Munjiati⁵

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang^{1,2,3,4,5}



Email Korespodensi: widyosubagyo@poltekkes-smg.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 02-07-2025

Disetujui 07-07-2025

Diterbitkan 09-07-2025

Katakunci:

*Kolesterol,
Penyuluhan Kesehatan,
Pemeriksaan,
Lansia*

ABSTRAK

Kejadian hiperkolesterol di Indonesia dalam 5 tahun terakhir semakin meningkat. Tingginya angka kejadian hiperkolesterol menimbulkan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, jantung, DM dan stroke. Intervensi untuk mengontrol kadar kolesterol, tekanan darah, melalui pemeriksaan rutin, kontrol dan edukasi. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi penyuluhan dan pemeriksaan kolesterol. Sejumlah 34 lansia mengikuti kegiatan penyuluhan tentang mewaspada kolesterol tinggi, dan 20 lansia mengikuti pemeriksaan kadar kolesterol total. Hasil pengabdian masyarakat ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kadar kolesterol, mewaspada bahaya kolesterol tinggi serta pentingnya deteksi dini kadar kolesterol darah. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol lansia didapatkan lansia kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang (35%), dengan kadar kolesterol borderline sebanyak 5 orang (25%) dan 8 orang (40%) memiliki kadar kolesterol total normal.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Widyo Subagyo, Dyah Wahyuningsih, Sugeng Riyadi, Subandiyo, & Munjiati. (2025). Waspada Kolesterol Tinggi : Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol pada Lansia. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(4), 482-487. <https://doi.org/10.63822/4523md23>

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu pemicu meningkatnya kejadian penyakit tidak menular (PTM). Tren konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktifitas fisik, merokok berperan signifikan dalam peningkatan kasus penyakit tidak menular seperti kanker, hipertensi, penyakit jantung, stroke dan lainnya (Novia Kusumaningsih et al., 2025). Salah satu kondisi yang dikaitkan dengan penyakit hipertensi, jantung atau stroke yaitu hiperkolesterol. Data Risesdas 2018 menunjukkan sekitar 7,6% per 1000 penduduk memiliki kadar kolesterol total >240 mg/dL atau tinggi, dan 21,2% memiliki kadar 200-239 mg/dL atau *borderline* (Kemenkes RI, 2018). Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023 prevalensi penduduk dengan kadar kolesterol tinggi sebesar 11,1 %, dan 27,8 % memiliki kadar kolesterol total *borderline*. Urutan tiga besar prevalensi kadar kolesterol total tinggi berdasarkan fase usia yaitu pada usia 55-64 tahun sebesar 21,2 %, 65-74 tahun 20 %, dan usia 45-54 sebesar 17,5 %. Data tersebut menunjukkan kejadian hiperkolesterol di Indonesia dalam 5 tahun terakhir semakin meningkat, dan bertambah seiring penambahan usia (Kemenkes RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Tingginya angka kejadian hiperkolesterol menimbulkan peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan kadar kolesterol tinggi cenderung berisiko mengalami hipertensi dalam tingkat berat, sedangkan lansia yang memiliki kadar kolesterol dalam batas normal umumnya lebih mungkin mengalami hipertensi ringan (Lesar et al., 2023). Insiden kasus pasien stroke dengan kadar kolesterol tinggi ditemukan lebih banyak daripada pasien stroke dengan kadar kolesterol rendah. Prevalensi kejadian stroke iskemik dengan kadar kolesterol LDL sebagai faktor risiko didapatkan sebanyak 40 pasien (Farhani et al., 2024). Kadar kolesterol, lama menderita, tekanan darah tinggi, dan ketidakrutinan kontrol berhubungan secara signifikan dengan kejadian komplikasi DM tipe 2 (Erdaliza et al., 2024). Banyaknya risiko penyakit yang timbul akibat hiperkolesterol diperlukan strategi untuk mengatasinya.

Pencegahan efek yang lebih besar dari meningkatkan kadar kolesterol darah antara lain dengan intervensi gaya hidup sehat. Perubahan gaya hidup yang bertujuan memperbaiki kadar lemak dalam tubuh meliputi anjuran untuk rutin berolahraga, menerapkan pola makan dan asupan nutrisi yang sehat, menjaga berat badan tetap ideal, serta menghentikan kebiasaan merokok. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menurunkan angka kematian akibat berbagai penyebab, termasuk penyakit jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, penting untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya gaya hidup sehat kepada masyarakat luas. (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia, 2022). Intervensi untuk mengontrol kolesterol, tekanan darah, dan peningkatan rutin kontrol dan edukasi dapat menurunkan risiko komplikasi penyakit tidak menular (Erdaliza et al., 2024). Kegiatan deteksi dini dan penyuluhan tentang kolesterol dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal untuk kesehatan yang optimal (Dewi et al., 2025).

Berdasarkan data Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (Simpus) tahun 2025 didapatkan data bahwa di desa Banjarsari wilayah Puskesmas Sokaraja II, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah mayoritas penyakit yang diderita masyarakat adalah Hipertensi dengan 481 kasus, Diabetes Melitus 28 kasus, dan Stroke 10 kasus (Simpus Puskesmas Sokaraja, 2025). Berdasarkan data tersebut tim pengabdian melakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Waspada bahaya kolesterol tinggi : penyuluhan dan pemeriksaan kolesterol pada lansia” untuk mencegah kasus dan mencegah komplikasi PTM yang banyak terjadi di desa tersebut.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup dua aspek utama, yaitu edukasi kesehatan dan pemeriksaan kondisi kesehatan. Edukasi kesehatan sendiri merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas serta pendekatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjalani gaya hidup sehat (Saraswati et al., 2022). Penyuluhan tentang kolesterol mencakup penjelasan mengenai pengertian kolesterol, pentingnya menjaga kadar kolesterol normal, klasifikasi kadar kolesterol, faktor risiko, bahaya kolesterol tinggi, serta gaya hidup sehat untuk mencegah peningkatan kolesterol dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Metode pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan kadar kolesterol. Penyuluhan kesehatan melalui metoda ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media yang digunakan dalam penyuluhan LCD, layar, materi penyuluhan, dan leaflet. Adapun pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan kadar kolesterol total. Alat yang dibutuhkan yaitu alat pengukur kolesterol digital, strip tes, lancet (jarum sekali pakai), dan alkohol swab untuk membersihkan area suntikan.

Sasaran pengabdian masyarakat yaitu lansia di Desa Banjarsari Kidul, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Sejumlah 34 lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang mewaspada kolesterol tinggi. Dan terdapat 20 lansia yang mengikuti pemeriksaan kadar kolesterol total.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini diawali dengan survey pendahuluan dengan pihak Puskesmas Sokaraja II dan kader kesehatan Desa Banjarsari Kidul untuk mengidentifikasi permasalahan/kebutuhan mitra, melakukan perijinan, merencanakan solusi permasalahan kesehatan, dan kesepakatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kesepakatan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi tema kegiatan, bentuk kegiatan, waktu, tempat kegiatan, sasaran, dan peralatan lain yang menunjang kegiatan pengabdian. Setelah tercapai kesepakatan yang dilakukan, tim pengabdian berdiskusi untuk menyiapkan kebutuhan pengabdian meliputi materi penyuluhan, media dan alat untuk penyuluhan, alat-alat untuk pemeriksaan kadar kolesterol, catatan hasil pemeriksaan, dan dokumentasi kegiatan.

Pengabdian masyarakat terdiri dari dua sesi, sesi pertama yaitu pemeriksaan kadar kolesterol total bagi bagi lansia yang akan melakukan pemeriksaan. Sesi kedua yaitu penyuluhan kesehatan mengenai mewaspada bahaya kolesterol tinggi. Sesi pemeriksaan kadar kolesterol total dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan sambil menunggu seluruh peserta datang. Sesi pemeriksaan kadar kolesterol berlangsung kurang lebih 60 menit. Pemeriksaan berjalan lancar dan diikuti oleh 20 lansia.

**Tabel 1. Kadar kolesterol lansia Desa Banjarsari Kidul, Kecamatan Sokaraja,
Kabupaten Banyumas**

Kadar Kolesterol	f	%
< 200 mg/dL (normal)	8	40,0
200-239 mg/dL (<i>borderline</i>)	5	25,0
>240 mg/dL (tinggi)	7	35,0
Jumlah	20	100,0

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa lansia dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang (35%), dengan kadar kolesterol borderline sebanyak 5 orang (25%) dan 8 orang (40%) memiliki kadar kolesterol total normal.

Sesi yang kedua yaitu penyuluhan tentang waspada bahaya kolesterol tinggi. Penyuluhan diikuti oleh 34 lansia. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar selama kurang lebih 60 menit. Berikut ini beberapa hasil peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan:

1. Lansia mengetahui bahwa kolesterol adalah jenis lemak yang secara alami dihasilkan oleh tubuh, khususnya oleh organ hati, serta dapat ditemukan dalam berbagai makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan telur.
2. Lansia memahami bahwa menjaga kadar kolesterol normal sangat penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan hipertensi.
3. Lansia memahami bahwa kadar kolesterol normal jika < 200 mg/dL, $200-239$ mg/dL ambang tinggi/ *borderline*, dan tinggi jika >240 mg/dL.
4. Lansia memahami faktor risiko kolesterol tinggi diantaranya termasuk makanan, kurang olahraga, kelebihan berat badan atau obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan adalah beberapa penyebab umum faktor genetik, usia, dan penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal.
5. Lansia memahami gaya hidup sehat untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol, diantaranya dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres dan rutin memeriksa kesehatan.

Hasil pengabdian masyarakat ini didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa mayoritas lansia usia 60-74 sejumlah 64 orang (58,7%) mengalami hiperkolesterolemia peningkatan kadar kolesterol >200 mg/dL (Rahmawati et al., 2022). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi metabolisme tubuh. Penurunan ini berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mengolah kolesterol menjadi senyawa yang bermanfaat, sehingga kolesterol cenderung menumpuk dalam aliran darah (Swastini, 2021).

Pemahaman lansia akan pola hidup sehat sebagai faktor risiko peningkatan kolesterol. Intervensi gaya hidup untuk memperbaiki profil lipid (lemak) meliputi anjuran berolahraga fisik sesuai usia, intervensi pola makan dan nutrisi, menjaga berat badan ideal, dan berhenti merokok. Diet yang digunakan untuk memperbaiki LDL (*Low Density Lipoprotein*) atau sering disebut lemak jahat diantaranya mengganti makanan kaya asam lemak jenuh (mentega, lemak hewan) dengan minyak yang mengandung asam lemak tidak jenuh (bunga matahari, zaitun, jagung). Diet serat yang larut dalam air seperti kacang polong, sayuran, buah, dan serela juga mempunyai efek menurunkan kolesterol darah. Penurunan berat badan pada pasien obesitas berhubungan dengan penurunan kadar LDL, walaupun memiliki pengaruh sedikit. Penurunan berat badan harus disertai dengan aktifitas fisik yang teratur sesuai usia. (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia, 2022).

Pola makan yang berisiko meningkatkan kadar kolesterol yaitu individu dengan konsumsi makanan berlemak, merokok, dan mengonsumsi kopi, sehingga disarankan masyarakat melakukan pengecekan berkala kadar kolesterol total minimal satu bulan sekali (Hikmah & Dwi Cahyani, 2024). Lansia dengan pola makan tidak teratur lebih berisiko mengalami hiperkolesterol, dan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol (Lasanuddin et al., 2022). Hubungan variabel pola makan

tinggi lemak dengan kadar kolesterol total menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kadar kolesterol total tinggi adalah yang memiliki pola makan tinggi lemak dalam kategori sering (60,71%). Hubungan antara variabel pola makan tinggi serat dengan kadar kolesterol total menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kadar kolesterol total tinggi adalah yang memiliki pola makan tinggi serat dalam kategori jarang (75%) (Yocantafara & Martini, 2017). Penelitian lain menyebutkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hiperkolesterolemia yaitu faktor usia dengan serta riwayat penyakit kronis (Bachtiar et al., 2023). Aktivitas fisik juga berhubungan dengan kadar kolesterol. Hampir seluruh responden dengan kadar kolesterol tinggi (77%) memiliki aktivitas fisik kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) (Yunita et al., 2022).

Sosialisasi dengan memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat, yang meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan penghindaran konsumsi alkohol dan rokok, berperan penting dalam menjaga kadar kolesterol tetap normal. Pemeriksaan rutin kadar kolesterol kepada lansia juga merupakan langkah penting untuk deteksi dini risiko kolesterol tinggi. Kegiatan ini diharapkan mampu mempromosikan perilaku hidup sehat, menciptakan kesadaran akan pentingnya pencegahan kolesterol tinggi (Kosasih et al., 2024).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kadar kolesterol, mewaspada bahaya kolesterol tinggi serta pentingnya deteksi dini kadar kolesterol darah. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol lansia didapatkan lansia dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang (35%), dengan kadar kolesterol borderline sebanyak 5 orang (25%) dan 8 orang lansia (40%) memiliki kadar kolesterol total normal.

DAFTAR REFERENSI

- Bachtiar, L., Gustaman, R. A., Maywati, S., Masyarakat, P. K., Kesehatan, I., & Siliwangi, U. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Analisis Data Sekunder di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Subang). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 52. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/6862>
- Dewi, Y. R., Ismawatie, E., & Maulani, Y. (2025). Deteksi Dini Kolesterol dan Penyuluhan Pemeriksaan Kolesterol untuk Kesehatan Optimal Lansia di Desa Tanggan, Kecamatan Gesi. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(2), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i2.1112>
- Erdaliza, E., Mitra, M., Rany, N., Harnani, Y., & Rienarti Abidin, A. (2024). Faktor risiko yang berhubungan dengan komplikasi Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(3), 534–545. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss3.2039>
- Farhani, Z., Khatab, K., & Saida, S. A. (2024). Prevalensi Stroke Iskemik dengan Kadar Kolesterol LDL Sebagai Faktor Risiko. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(2), 165–168. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.165-168>
- Hikmah, A. M., & Dwi Cahyani, M. (2024). Profil Singkat Faktor-Faktor Risiko Yang Mempengaruhi

- Peningkatan Kolesterol Total Dalam Darah Pada Pekerja Kebersihan Di Lingkungan Kelurahan Rawa Buaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 213–220. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1052>
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemendes RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023* (Vol. 01).
- Kosasih, R., Santoso, A. H., Jap, A. N., Destra, E., & Gunaidi, F. C. (2024). Kegiatan Pemeriksaan Kadar Kolesterol pada Petugas dan Karyawan SMA Santo Yoseph, Cakung. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 89–97. <https://doi.org/10.58192/karunia.v3i4.2660>
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22–34. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.566>
- Lesar, I. F., Modjo, D., & Sudirman, A. A. (2023). Hubungan Antara Kadar Kolesterol Dalam Darah dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pkm Tabongo Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 01–14. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.267>
- Novia Kusumaningsih, Najamuddin, & Alimin Alwi. (2025). Tantangan Penyakit Tidak Menular di Tengah Perubahan Gaya Hidup. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(2), 2393–2403. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i2.2834>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia. (2022). *Panduan Tata Laksana Dislipidemia 2022* (1st ed.). Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Rahmawati, Y., Dwi Ramadanty, D., Rahmawati, F., & Perwitasari, E. (2022). Hiperkolesterolemia Pada Pasien Lanjut Usia : Studi Kasus Puskesmas Seyegan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 157–163. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3966>
- Saraswati, A., Suharmanto, Pramesona, B. A., & Susianti. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pemahaman Kader Tentang Penanganan Stunting pada Balita. *Sarwahita*, 19(01), 209–219. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.191.18>
- Swastini, I. G. A. A. P. (2021). Gambaran kolesterol total pada lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory : The Journal of Medical Laboratory*, 9(2), 68–77. <https://doi.org/10.33992/m.v9i2.1526>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total (The Influence of Diet to Total Cholesterol Levels). *Jurnal MKMI*, 13(4), 304–309. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/2132>
- Yunita, D. N., Wilujeng, A. P., & Sayekti, E. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia (Elderly) Di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022. *Healthy*, 10(2), 29–33. <https://doi.org/10.54832/healthy.v10i2.265>