



Mando Care Jurnal
Dari Mandar Untuk Indonesia



ARTIKEL RISET

DOI artikel: <https://doi.org/10.55110/mcj.v3i2.200>

Efek Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia dalam Pencegahan Kolesterol

Rismawati✉

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Wallacea

Email: rrisma199133@gmail.com

ABSTRAK

Pencegahan kolesterol dapat dilakukan pada semua penderita kolesterol, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar kolesterol alami, aman dan efektif yaitu mengonsumsi makanan penurun kolesterol, berolahraga secara teratur, mengurangi konsumsi gula, menghindari rokok, mengurangi konsumsi alkohol, dan mengelola stres, mengonsumsi suplemen tambahan penurun kolesterol. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungann pendidikan kesehatan dengan pengetahuan lansia terhadap pencegahan kolesterol. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Karampuang yaitu 40 orang. Sampel sebanyak 40 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*, hasil ukur menggunakan uji paired test untuk mengetahui nilai p -value. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar lansia (57,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori baik. Setelah pendidikan kesehatan, 85,0% lansia mencapai kategori pengetahuan baik, sementara kategori cukup menurun menjadi 15,0%, dan kategori kurang tidak lagi ditemukan. Pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan; pengetahuan; lansia; kolesterol

PUBLISHED BY :

Yayasan Mandar Indonesia

Address :

Jl. Kesadaran No.23/Kampus AKPER YPPP Wonomulyo
Polewali Mandar, Sulawesi Barat

Email :

mcj@yamando.id

Phone :

+62 82158655364

Article history :

Submit 11 Desember 2024

Revised 23 Desember 2024

Accepted 26 Desember 2024

Licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Prevention of cholesterol can be carried out for all individuals with cholesterol issues. Several natural, safe, and effective ways to reduce cholesterol levels include consuming cholesterol-lowering foods, exercising regularly, reducing sugar intake, avoiding smoking, limiting alcohol consumption, managing stress, and taking additional cholesterol-lowering supplements. The purpose of this study is to determine the relationship between health education and elderly knowledge regarding cholesterol prevention. The research method used is a quasi-experimental design. The population in this study consisted of 40 elderly individuals in Karampuang Village, with a total sampling technique used to select all 40 participants. Data were analyzed using a paired test to determine the p-value. Before receiving health education, the majority of the elderly participants (57.5%) had poor knowledge, and none were categorized as having good knowledge. After health education, 85.0% of the participants reached the good knowledge category, while the moderate knowledge category decreased to 15.0%, and no participants remained in the poor knowledge category. Health education significantly improved the level of knowledge among the elderly regarding cholesterol prevention.

Keyword: health education; knowledge; elderly; cholesterol

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan senyawa lemak yang penting untuk fungsi tubuh. Secara kimia, kolesterol termasuk dalam kelompok steroid dan ditemukan dalam darah serta sel-sel tubuh manusia. Kolesterol memiliki peran vital dalam pembentukan membran sel, sintesis hormon steroid (seperti hormon seks dan kortisol), zat yang dihasilkan secara alami oleh metabolisme lemak dalam tubuh yang berfungsi untuk membangun jaringan dan sel membentuk berbagai hormon dan berperan dalam sistem pencernaan. Kadar kolesterol dijabarkan menjadi kadar kolesterol total dikategorikan normal jika < 200 mg/dl, ambang batas tinggi 200 – 239 mg/dl, dan tinggi > 240 mg/dl (Sumarsih & Hastono, 2020).

Kolesterol molekul lipofilik yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang memiliki banyak peran dan berkontribusi pada sel yang berfungsi normal. Kolesterol berperan penting bagi membran sel dan berkontribusi pada susunan struktural membran serta memodulasi fluiditasnya. Kolesterol berfungsi sebagai molekul prekursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal), dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron). Kolesterol juga merupakan konstituen garam empedu yang digunakan dalam pencernaan untuk memfasilitasi penyerapan vitamin A, D, E dan K yang larut dalam lemak. Pencegahan kolesterol dapat dilakukan pada semua penderita kolesterol, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kolesterol secara alami, aman, dan efektif, yaitu mengonsumsi makanan penurun kolesterol, berolahraga secara teratur, mengurangi konsumsi gula, menghindari merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan mengelola stress, mengonsumsi suplemen tambahan penurun kolesterol (Yudha & Suidah, 2023).

Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi untuk hiperkolesterol sampai saat ini masih tinggi. Meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif setiap tahun menjadi juga menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju (Putri & Sri Gumilar, 2019). Berdasarkan data *Global Burden of Disease (GBD)* tahun 2015, 50% dari penyakit kardiovaskuler disebabkan oleh hipertensi (Nuryanto & Adiana, 2019). Di dunia, prevalensi kasus *hiperkolesterolemia* mencapai 45%, di Asia Tenggara mencapai 30% dan di Indonesia mencapai 35%. Lebih mengejutkan lagi, ternyata 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit ini. Jika terlambat diatasi, kolesterol tinggi memang akan membahayakan kesehatan, bahkan bisa menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2018; Patala et al., 2023).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada kelompok umur 15 – 34 Tahun adalah 39,4% dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 52,9% pada kelompok umur 35 – 59 Tahun (Salwan et al., 2022). Penduduk Indonesia yang mengalami hiperkolesterol lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 39,6%, ada beberapa faktor risiko penyebab yang dapat terkait dengan hiperkolesterol diantaranya kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes (Ibrahim et al., 2024). Di Indonesia, penderita kolesterol tinggi meningkat setiap tahunnya sebanyak 28%, angka ini kemungkinan akan meningkat

menjadi 29,25 di tahun 2025. Dari 333 juta berada di negara maju dan 639 berada di negara sedang berkembang termasuk di negara Indonesia. Penderita kolesterol bisa dibilang cukup tinggi, yaitu mencapai 28% (Nurhamidah et al., 2022).

Teori mengatakan bahwa peningkatan kadar kolesterol berhubungan dengan pola makan yang tidak seimbang, asupan yang banyak mengandung lemak merupakan salah satu penyebab dislipidemia. Asam lemak jenuh mempengaruhi kadar LDL dalam darah dengan memperlambat pembersihan trigliserida dalam mekanisme transportasi kolesterol terbalik yang membawa kolesterol dari jaringan ke hati. Kelebihan lemak akan meningkatkan kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dan trigliserida yang menumpuk di dinding pembuluh darah dan akan membentuk plak yang menyebabkan aterosklerosis atau penyumbatan (Fatmawati, 2020).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Karampuang Kabupaten Mamuju. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia penderita kolestrol di Desa Karampuang sebanyak 40 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, tujuan utama adalah untuk mengetahui hubungan antara pendidikan kesehatan dengan tingkat pengetahuan lansia terhadap pencegahan kolesterol. Analisis dilakukan terhadap 40 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Responden dikelompokkan berdasarkan empat variabel utama, yaitu jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Informasi ini membantu dalam memahami latar belakang populasi yang terlibat, serta relevansinya terhadap tujuan penelitian. Tabel 1 menyajikan distribusi responden berdasarkan karakteristik tersebut secara rinci.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	47,5
Perempuan	21	52,5
Total	40	100
Umur		
Lansia (60 – 74 tahun)	30	75,0
Lansia muda (75 – 90 tahun)	10	25,0
Total	40	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	10	25,0
Tamat SD	30	75,0
Total	40	100
Pekerjaan		
Nelayan	9	22,5
Petani	20	50,0
IRT	11	27,5
Total	40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 40 responden, mayoritas adalah perempuan (52,5%) dibandingkan laki-laki (47,5%). Sebagian besar responden berada dalam kelompok umur 60 – 74 tahun

(75,0%), sementara sisanya berumur 75 – 90 tahun (25,0%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden telah tamat SD (75,0%), sedangkan 25,0% lainnya tidak bersekolah. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani (50,0%), diikuti oleh ibu rumah tangga (27,5%) dan nelayan (22,5%). Profil ini memberikan gambaran awal tentang latar belakang responden dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pendidikan kesehatan dan pengetahuan lansia terhadap pencegahan kolesterol.

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol. Sebagai upaya preventif, intervensi pendidikan kesehatan dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada lansia terkait pentingnya pengelolaan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat. Penelitian ini mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan lansia sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui pendekatan pre-test dan post-test.

Tabel 2 menyajikan hasil analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol. Data menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan antara sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi pendidikan kesehatan, dengan kategori pengetahuan yang dikelompokkan menjadi baik, cukup, dan kurang.

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia dalam Pencegahan Kolesterol

Pengetahuan Pencegahan Kolesterol	Pendidikan Kesehatan				Nilai p
	Pre Test		Post Test		
	n	%	n	%	
Baik	0	0	34	85,0	0,003
Cukup	17	42,5	6	15,0	
Kurang	23	57,5	0	0	
Total	40	100	40	100	

Tabel 2 menunjukkan pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol. Sebelum pendidikan kesehatan diberikan, tidak ada lansia yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik (0%, n = 0). Sebagian besar lansia (57,5%, n = 23) berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara sisanya (42,5%, n = 17) berada pada kategori cukup. Setelah pendidikan kesehatan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia. Sebagian besar lansia (85,0%, n = 34) berhasil mencapai tingkat pengetahuan yang baik, sementara yang berada pada kategori cukup menurun menjadi hanya 15,0% (n = 6). Tidak ada lagi lansia yang berada pada kategori pengetahuan kurang (0%, n = 0).

Hasil ini menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan kolesterol, yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,003. Nilai p ini mengindikasikan bahwa perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan secara statistik signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa dari 40 responden, sebanyak 34 responden (85,0%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 6 responden (15,0%) berada dalam kategori cukup setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Uji statistik dengan *paired test* menunjukkan nilai p sebesar 0,003 (<0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan kesehatan dengan tingkat pengetahuan lansia tentang pencegahan kolesterol. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pendidikan kesehatan secara efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya pengelolaan pola makan, gaya hidup sehat, dan aktivitas fisik untuk pencegahan kolesterol.

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang dilaporkan oleh Lee dan Siddiqui, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang kolesterol. Dalam studi tersebut, setelah pelaksanaan program pendidikan kesehatan, 85% lansia memahami hubungan antara pola makan sehat dan kadar kolesterol (Lee & Siddiqui, 2024). Selain itu, penelitian oleh Carson *et al.* juga menemukan hubungan yang signifikan antara intervensi pendidikan kesehatan dengan peningkatan pengetahuan lansia, di mana program yang dirancang untuk memberikan

informasi terkait kolesterol mampu meningkatkan kesadaran lansia mengenai pengelolaan kesehatan mereka (Carson et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rianita Citra Trisartiaka dan Agustina, yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan lansia dan upaya pencegahan kolesterol. Studi ini menekankan bahwa pemberian informasi yang terstruktur melalui pendidikan kesehatan mampu mengubah persepsi dan meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pola makan dan aktivitas fisik sebagai langkah preventif (Trisartiaka & Agustina, 2022). Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya program pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan kolesterol. Dengan memberikan edukasi yang mudah dipahami, lansia dapat lebih termotivasi untuk mengadopsi gaya hidup sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengelolaan kesehatan yang lebih baik dan penurunan risiko penyakit terkait kolesterol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan kolesterol, dengan hasil 85% responden mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi, dibandingkan dengan sebelumnya yang didominasi kategori kurang (57,5%). Program ini menunjukkan hubungan signifikan antara edukasi kesehatan dan kesadaran lansia akan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat ($p = 0,003$). Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, pemerintah, dan keluarga mendukung edukasi rutin melalui pendekatan sederhana dan terjangkau untuk mendorong lansia menerapkan kebiasaan sehat, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit terkait kolesterol dan meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Carson, J. A. S., Lichtenstein, A. H., Anderson, C. A. M., Appel, L. J., Kris-Etherton, P. M., Meyer, K. A., Petersen, K., Polonsky, T., & Van Horn, L. (2020). Dietary Cholesterol and Cardiovascular Risk: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 141(3). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000743>
- Fatmawati, E. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia Di Desa Gemaharjo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan* [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/841/>
- Ibrahim, M. A., Asuka, E., & Jialal, I. (2024). Hypercholesterolemia. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30156604>
- Kemkes RI. (2018). *Apa penyebab Kolesterol tinggi?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-penyebab-kolesterol-tinggi>
- Lee, Y., & Siddiqui, W. J. (2024). Cholesterol Levels. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4337382>
- Nurhamidah, Asmira, S., & Anggia. (2022). Analisa Nilai Gizi dan Uji Organoleptik Bolu Pepaya sebagai Alternatif Makanan Selingan pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 11(1), 57–64. <https://doi.org/10.32520/jtp.v11i1.1941>
- Nuryanto, K., & Adiana, N. (2019). Dukungan Sosial dan Perilaku Promosi Kesehatan pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 151–159. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.72>
- Patala, R., M, M., & A, F. A. (2023). Komplikasi dan Pencegahan Kolesterol di Desa Lampo, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.29103/jmm.v2i1.10591>
- Putri, N. A., & Sri Gumilar, M. (2019). Efek Hipolipidemik Alpukat (*Persea Americana*) pada Hiperkolesterolemia: Literatur Review. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 3(2), 108–114. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v3i2.230>
- Salwan, S., Hasrima, H., & Herman, H. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi* L) terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Kabawo Kabupaten Muna Tahun 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi*

- Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 19–25. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.924>
- Sumarsih, S., & Hastono, S. P. (2020). Indeks Masa Tubuh, Usia, dan Peningkatan Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(1). <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1471>
- Trisartiaka, R. C., & Agustina, F. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Lansia dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.816>
- Yudha, A. K., & Suidah, H. (2023). Studi Korelasi Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Stroke. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(1), 48–61. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i1.282>