

## Penyuluhan kesehatan tentang Kolesterol dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Kelurahan Sidanegara, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap

Widyoningsih<sup>1</sup>, Sarwa<sup>2</sup>, Agus Prasetyo<sup>3</sup>, Yuni Sapto Edhy Rahayu<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap  
widyoningsih@universitasalirsyad.ac.id

### Abstrak

Tingginya kadar kolesterol merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung. Hiperkolesterolemia, yaitu kadar kolesterol darah melebihi 200 mg/dL, menjadi ancaman kesehatan yang signifikan terutama pada lansia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengendalian kolesterol serta memberikan skrining kesehatan dini pada lansia. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sidanegara, Kecamatan Cilacap Tengah, dengan melibatkan 39 peserta lansia. Program terdiri dari sesi penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian kolesterol yang disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol. Seluruh peserta (100%) mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir, dengan 80% di antaranya aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Dari 21 lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan, 12 orang (57%) memiliki tekanan darah normal, sementara 9 orang (43%) memiliki tekanan darah tinggi (>140/90 mmHg). Pemeriksaan kolesterol menunjukkan bahwa 19 orang (90%) memiliki kadar kolesterol total di atas 200 mg/dL. Penyuluhan tentang kolesterol yang disertai pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong pemantauan kesehatan pada lansia. Kegiatan serupa direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi berbasis masyarakat untuk mencegah risiko penyakit kardiovaskular pada populasi lansia.

**Kata kunci:** kolesterol, lansia, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan

### Abstract

*The elevation of cholesterol levels being one of its primary risk factors cardiovascular disease. Hypercholesterolemia, defined as blood cholesterol levels exceeding 200 mg/dL, poses a significant health threat, especially among the elderly. This community service activity aimed to increase knowledge about cholesterol management and provide early health screening for older adults. The program was conducted in Sidanegara Village, Central Cilacap District, involving 39 elderly participants. The activity consisted of a health education session on cholesterol prevention and control, delivered through lectures and interactive discussions, followed by free health screenings, including blood pressure and cholesterol measurements. All participants (100%) attended the education session from start to finish, with 80% actively engaging in discussions and responding to questions. Of the 21 elderly individuals who participated in health screening, 12 (57%) had normal blood pressure, while 9 (43%) recorded elevated blood pressure (>140/90 mmHg). Cholesterol measurement revealed that 19 participants (90%) had total cholesterol levels above 200 mg/dL. Cholesterol-focused health education combined with blood pressure and cholesterol screenings proved beneficial in improving knowledge and promoting health monitoring among the elderly. Such activities are recommended as part of routine community-based interventions to prevent cardiovascular risk in older populations.*

**Keywords:** cholesterol, elderly, health education, health screening.

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (PKV) tetap menjadi penyebab utama kematian di dunia dan menyumbang beban penyakit yang besar pada populasi dewasa apalagi pada lansia. Faktor risiko perilaku—seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol berlebih—sering memanifestasi sebagai kondisi metabolik seperti tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas, dan peningkatan kadar lipid darah (kolesterol), yang kemudian meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (WHO, 2025).

Kolesterol darah yang tidak terkontrol, khususnya kadar LDL (*low-density lipoprotein*) yang tinggi, berperan sentral dalam proses aterosklerosis dan perkembangan penyakit jantung iskemik. Bukti kebijakan dan pedoman klinis menegaskan bahwa pengendalian kolesterol melalui perubahan gaya hidup dan, bila diperlukan, terapi farmakologis (mis. statin) dapat menurunkan risiko kejadian kardiovaskular mayor. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan deteksi dini dyslipidemia merupakan komponen pencegahan primer dan sekunder yang krusial (Grundy, et.al, 2019).

Di Indonesia, data *surveilans* kesehatan dan studi lokal menunjukkan prevalensi gangguan lipid yang bermakna pada berbagai kelompok usia, dan tantangan pengelolaan dyslipidemia di tingkat primer masih cukup besar—termasuk rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan akses ke pemeriksaan, dan hambatan dalam pelaksanaan perubahan gaya hidup. Kondisi ini menjadikan intervensi berbasis komunitas berupa sosialisasi dan penyuluhan tentang kolesterol sebagai strategi penting untuk menurunkan beban penyakit jantung di tingkat populasi (Kemenkes RI, 2023).

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kolesterol pada komunitas memiliki tujuan ganda: (1) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang arti kolesterol, faktor risiko, pemeriksaan yang dianjurkan, serta upaya pencegahan, dan (2) memotivasi perubahan perilaku (perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, berhenti merokok) serta rujukan bila diperlukan untuk pemeriksaan lanjutan dan manajemen klinis. Pendekatan edukasi yang kontekstual menggunakan bahasa lokal, contoh makanan setempat, dan melibatkan tenaga

kesehatan primer diperkirakan lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat jangka panjang (WHO, 2025).

## **2. MASALAH**

Berdasarkan studi pendahuluan sebelumnya didapatkan bahwa 3 dari 5 orang lansia menyatakan bahwa mereka memiliki riwayat kolesterol tinggi. Mereka juga menanyakan bagaimana cara menurunkan kadar kolesterol mereka. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dari lansia, yaitu: 1) minimnya pengetahuan tentang pengendalian kolesterol pada lansia, 2) banyaknya lansia yang memiliki riwayat kolesterol lebih dari normal.

Program pengabdian yang berisi sosialisasi dan penyuluhan kolesterol serta pemeriksaan kesehatan terkait menjadi hal yang sangat diperlukan khususnya oleh lansia di Sidanegara. Diharapkan intervensi ini mampu meningkatkan tingkat pemeriksaan kolesterol, memperbaiki pengetahuan tentang faktor risiko dan pencegahan, serta mendorong tindakan pencegahan yang berkelanjutan sehingga kontribusi terhadap penurunan risiko penyakit jantung dapat terwujud.

## **3. METODE**

Kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan Kolesterol: Jantung Sehat Dimulai Dari Kolesterol Yang Terjaga dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2025 di aula kelurahan Sidanegara, kecamatan Cilacap Tengah. Kegiatan ini disponsori oleh Unit Kegiatan Mahasiswa Pencinta Lansia dan Anak Yatim (UKM Mapalansi) Universitas Al-Irsyad Cilacap. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pembacaan ayat suci Al-Quran, sambutan, dan kegiatan inti berupa pemberian materi tentang Pencegahan dan Pengendalian Kolesterol pada Lansia kelurahan Sidanegara. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar kolesterol. Kegiatan dihadiri oleh 39 lansia. Dari 39 lansia, terdapat 21 orang yang mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

## 1) Hasil

Kegiatan dihadiri oleh 39 lansia. Dari 39 lansia, terdapat 21 orang yang mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis. Materi penyuluhan berisi tentang Pencegahan dan Pengendalian kolesterol pada lansia. Pemberian materi dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Seratus persen lansia yang hadir mengikuti ceramah dari awal sampai akhir dan 80% diantaranya aktif bertanya dan berespon terhadap pertanyaan dari pembicara. Pemberian materi dilaksanakan selama 45 menit dan diakhiri dengan evaluasi lisan dari pembicara. Dari 5 pertanyaan pembicara, 4 diantaranya (80%) dapat dijawab dengan baik oleh peserta. Peserta tampak puas dengan pemaparan pembicara. Pertanyaan yang agak kesulitan dijawab adalah terkait mengapa sering timbul gejala pegel dan pusing pada lansia yang mengalami kenaikan kadar kolesterol.

Kegiatan inti setelah pemberian materi adalah pemeriksaan kesehatan gratis, berupa pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Hasil dari pemeriksaan kesehatan tersebut dapat dilihat dari diagram batang berikut ini.

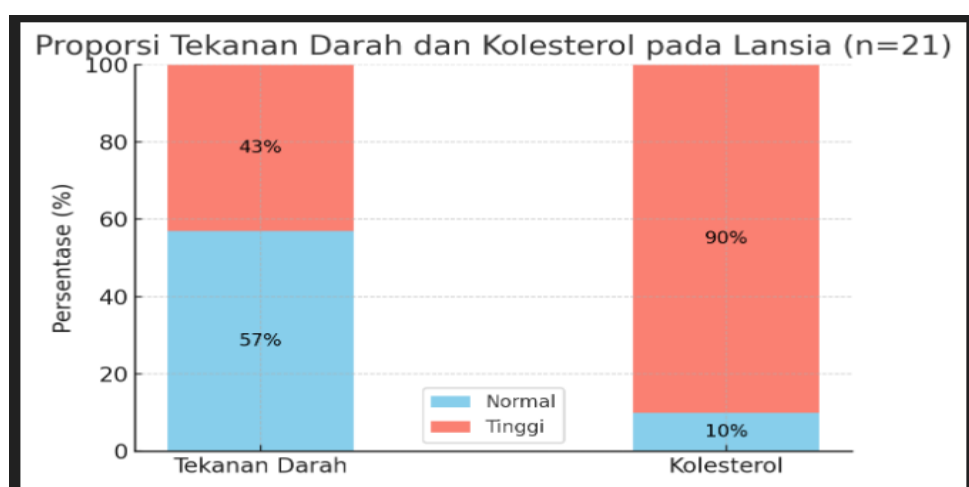


Diagram 1: Proporsi tekanan darah dan koelsterol pada lansia

Dari 21 orang lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan terdapat 12 (57%) lansia yang memiliki tekanan darah normal dan 9 (43%) lansia memiliki tekanan darah lebih dari normal (lebih dari 140/90 mmHg). Dari 21 orang yang mengikuti pemeriksaan kolesterol, terdapat 19 (90%) orang lansia dengan kolesterol lebih dari normal (> 200 mmhg).

## 2) Pembahasan

Kegiatan penyuluhan mengenai *Pencegahan dan Pengendalian Kolesterol pada Lansia* yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat baik. Seluruh peserta lansia (100%) mengikuti sesi dari awal hingga akhir, dan 80% di antaranya aktif bertanya serta memberikan respon terhadap pertanyaan pembicara. Tingginya keterlibatan ini menunjukkan bahwa topik kolesterol sangat relevan dan menarik minat peserta, sejalan dengan temuan Retnoningrum dkk. (2021) bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang mengangkat isu penyakit tidak menular (PTM) pada lansia memiliki tingkat partisipasi tinggi jika dikaitkan langsung dengan masalah kesehatan yang dirasakan.

Metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif terbukti efektif meningkatkan keterlibatan dan pemahaman lansia. Ceramah memberikan landasan informasi yang terstruktur, sedangkan diskusi memungkinkan peserta mengklarifikasi informasi, berbagi pengalaman, dan memperkuat ingatan akan materi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fatmawati & Prihatin (2020) yang menyebutkan bahwa metode kombinasi ceramah–diskusi lebih efektif meningkatkan pengetahuan lansia dibanding ceramah saja (Fatmawati & Prihatin, 2020).

Evaluasi lisan di akhir sesi menunjukkan bahwa dari lima pertanyaan yang diajukan pembicara, empat di antaranya (80%) dapat dijawab dengan baik oleh peserta. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan segera (*immediate knowledge gain*) setelah penyuluhan. Penelitian serupa oleh Rosmaini dkk. (2021) menemukan bahwa intervensi edukasi pada lansia mengenai kolesterol mampu meningkatkan skor pengetahuan rata-rata sebesar 20–30% setelah sesi penyuluhan (Rosmaini, dkk. 2021).

Pertanyaan yang relatif sulit dijawab peserta terkait alasan timbulnya keluhan pegal dan pusing pada lansia dengan kadar kolesterol tinggi. Secara fisiologis, hiperkolesterolemia dapat menyebabkan aterosklerosis, yang mengurangi aliran darah ke otot dan otak, sehingga memicu gejala seperti nyeri otot (*myalgia*) atau rasa pusing akibat penurunan perfusi serebral. Gejala tersebut lebih sering dialami lansia karena adanya perubahan degeneratif pada pembuluh

darah yang memperburuk efek peningkatan kolesterol (Grundy, et.al. 2019).

Selain peningkatan pengetahuan, kepuasan peserta terhadap pemaparan pembicara juga tercatat tinggi. Tingkat kepuasan ini penting karena berhubungan dengan motivasi peserta untuk menerapkan materi yang telah disampaikan. Studi Widiyono dkk. (2021) menunjukkan bahwa peserta yang puas dengan penyuluhan kesehatan cenderung lebih konsisten menerapkan perilaku pencegahan. (Widiyono, dkk., 2021).

Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor: 1) Relevansi topik dengan kebutuhan kesehatan lansia, 2) Metode interaktif yang memadukan ceramah dan diskusi. 3) Keterampilan komunikasi pembicara dalam menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami. 4) Durasi yang tepat (45 menit) sehingga peserta tetap fokus tanpa kelelahan kognitif.

Namun demikian, adanya pertanyaan yang sulit dijawab menunjukkan perlunya materi yang lebih mendalam terkait hubungan gejala fisik dan kondisi biomedis, disertai ilustrasi atau media visual sederhana untuk memudahkan pemahaman.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis setelah penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa dari 21 lansia yang diperiksa, 12 orang (57%) memiliki tekanan darah dalam batas normal, sementara 9 orang (43%) memiliki tekanan darah di atas normal ( $>140/90$  mmHg). Data ini mengindikasikan adanya prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di kelompok sasaran. Hasil ini sejalan dengan data Riskesdas, 2018, yang menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 55$  tahun di Indonesia mencapai 55,2% (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi pada lansia sering kali berkaitan dengan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer, yang diperparah oleh faktor risiko seperti diet tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan stress (Whelton et.al., 2018).

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol menunjukkan bahwa dari 21 lansia yang diperiksa, sebanyak 19 orang (90%) memiliki kadar kolesterol total di atas normal ( $>200$  mg/dL). Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, di mana Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi kolesterol tinggi pada kelompok usia

≥55 tahun sebesar 13,2%. Tingginya proporsi ini dapat disebabkan oleh pola makan yang kurang seimbang, tingginya konsumsi makanan berlemak jenuh, serta rendahnya aktivitas fisik yang umum terjadi pada lansia (Toth, 2020).

Kombinasi hipertensi dan hiperkolesterolemia pada lansia merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Studi oleh Yusuf, dkk. (2020) menunjukkan bahwa risiko kejadian kardiovaskular meningkat secara signifikan ketika kedua faktor risiko tersebut hadir bersamaan dibanding hanya salah satunya (Yusuf, dkk. 2020). Temuan dalam kegiatan ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan edukasi berkelanjutan mengenai pengendalian tekanan darah dan kadar kolesterol pada lansia, mengingat sebagian besar peserta memiliki profil risiko yang tinggi.

Pemeriksaan kesehatan seperti ini juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya. Penelitian Sari, dkk. (2022) menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia untuk mengubah pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mematuhi pengobatan yang diresepkan (Sari, dkk. 2022). Oleh karena itu, kegiatan pemeriksaan yang diintegrasikan dengan penyuluhan kesehatan seperti ini memiliki potensi besar untuk mencegah komplikasi serius di masa depan.

## **5. KESIMPULAN**

Penyuluhan tentang kolesterol yang disertai pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong pemantauan kesehatan pada lansia. Kegiatan serupa direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi berbasis masyarakat untuk mencegah risiko penyakit kardiovaskular pada populasi lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Heart Association. *Prevention and Treatment of High Cholesterol (Hyperlipidemia)*. (halaman edukasi untuk masyarakat dan tenaga kesehatan). ([www.heart.org](http://www.heart.org))
- Fatmawati, A., & Prihatin, I. (2020). *Kondisi Lansia yang Mengalami Hiperkolesterolemia di Posyandu Lansia Desa Betengsari, Kartasura: Pilot Study*. *Jurnal Perawat Indonesia*.

- Grundy SM, Stone NJ, Bailey AL, et al. (2018) *AHA/ACC Guideline on the Management of Blood Cholesterol*. Circulation. (2018) [AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/P CNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines](#)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023) *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI. [Profil Kesehatan Indonesia 2022](#)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Litbangkes. [www.litbang.kemkes.go.id](http://www.litbang.kemkes.go.id)
- Lee, C. K., dkk. *Prevalence of plasma lipid disorders with an emphasis on LDL ...* (review / artikel di PubMed Central). (PMC)
- Retnoningrum, T., dkk. (2021). *Skrining dan Edukasi Diabetes Melitus dan Dislipidemia pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jomblang*. Proactive, Universitas Diponegoro. [SKRINING DAN EDUKASI DIABETES MELITUS DAN DISLIPIDEMIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN JOMBLANG SEMARANG | Retnoningrum | Proactive](#)
- Rosmaini, R., dkk. (2021). *Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019*. Sciena. [Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019 | Scientific Journal](#)
- Sari, Y.P., et al. (2022). *Pengaruh Pemeriksaan Kesehatan Rutin terhadap Kesadaran Kesehatan Lansia*. **Jurnal Ilmu Keperawatan**, 10(1), 45–54. [jurnal.stikeswiramedika.ac.id](http://jurnal.stikeswiramedika.ac.id).
- Toth, P.P. (2020). *High-Density Lipoprotein and Cardiovascular Risk*. **Southern Medical Journal**, 113(9), 453–460.
- Whelton, P.K., et al. (2018). 2017 *ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*. **Hypertension**, 71(6), e13–e115. [2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines | Hypertension](#)
- Widiyono, W., dkk. (2021). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku pada Lansia*. *Jurnal Perawat Indonesia*. [journal.ppnijateng.org](http://journal.ppnijateng.org)



World Health Organization. (2025) *Cardiovascular diseases (CVDs) — Key facts*.  
Cardiovascular diseases (CVDs)

Yusuf, S., et al. (2020). *Cholesterol Lowering in Intermediate-Risk Persons without Cardiovascular Disease*. **New England Journal of Medicine**, 374, 2021–2031. The New England Journal of Medicine | Research & Review Articles on Disease & Clinical Practice