JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 05, No. 02, Juli 2025

EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT DISLIPIDEMIA KEPADA IBU-IBU DASA WISMA TERONG I KUYUDAN

Email : annie_rahmatillah@udb.ac.id

Annie Rahmatillah[1]
[1]Universitas Duta Bangsa Surakarta

Fatika Puteri Rosyi Prabowo[3]
[3]Universitas Duta Bangsa Surakarta

Vivin Marwiyati Rohmana[2]
[2]Universitas Duta Bangsa Surakarta

Andika Dwi Mahendra[4]
[4]Apotek Radhwa Medika Sukoharjo

Article History:
Received: 2025-07-24
Revised: 2025-07-25
Accepted:2025-07-30

Abstract : *Dyslipidemia is a condition of abnormality in lipid levels in the human body. The prevalence of dyslipidemia is known to increase with increasing risk factors such as increasing age, weight gain, unhealthy diet and lack of exercise. Education on prevention of dyslipidemia is very useful to prevent dyslipidemia and also reduce the incidence. Participants in this activity were women of Dasa Wisma Terong I Kuyudan aged >20 years totaling 25 people.*

Keywords : *Education, Dyslipidemia, Obesity.*

Riwayat Artikel :
Diajukan : 24-07-2025
Diperbaiki : 25-07-2025
Diterima : 30-07-2025

Abstrak : Dislipidemia merupakan keadaan abnormalitas pada kadar lipid dalam tubuh manusia. Prevalensi dislipidemia diketahui meningkat seiring bertambahnya faktor risiko seperti bertambahnya usia, penambahan berat badan, pola makan yang tidak sehat serta kurangnya olahraga. Edukasi pencegahan penyakit dislipidemia sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya dislipidemia dan juga menurunkan angka kejadian. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu dasa wisma terong I Kuyudan yang berusia >20 tahun berjumlah 25 orang.

Kata kunci : Edukasi, Dislipidemia, Obesitas

Pendahuluan

Angka kejadian dislipidemia meningkat dalam beberapa tahun terakhir dan seringnya menjadi hal utama penyebab terjadinya penyakit kardiovaskuler(Dybiec et al., 2023). Dislipidemia merupakan gangguan atau abnormalitas yang terjadi pada kadar lipid dalam pembuluh darah. Disregulasi pada kadar lipid tersebut dapat terjadi karena predisposisi genetik atau faktor gaya hidup, yang dapat mengakibatkan aterosklerosis dan atau komplikasi penyakit kardiovaskuler lainnya(Pappan, Awosika, & Rehman, 2025). Lipid atau yang sering disebut lemak merupakan suatu komponen yang tidak dapat larut di plasma darah, sehingga lipid di transportasikan oleh protein yang bernama lipoprotein(Taher, Taher, & Radi, 2024). Dislipidemia dapat dikarakterisasi dengan adanya kenaikan konsentrasi pada TC (*total cholesterol*), LDL-C (*low density lipoprotein cholesterol*), TG (trigliserida), atau menurunnya konsentrasi HDL (*high density lipoprotein*) pada plasma darah atau pencampuran beberapa elemen(Dybiec et al., 2023).

Di wilayah Amerika Serikat pada tahun 2010 tercatat 74,6 juta penduduk yang memiliki peningkatan kadar trigliserida dan 36,4 juta diantara mereka memiliki kadar trigliserida yang tinggi yaitu diatas >200 mg/dl, dengan meningkatnya prevalensi ini secara parallel juga terjadi peningkatan yang tajam terhadap kejadian obesitas(Sargowo, 2016).

Terdapat beberapa pedoman Internasional untuk mencegah dan mengobati dislipidemia karena dewasa ini frekuensi terjadinya gangguan kardiovaskuler yang disebabkan oleh dislipidemia meningkat. Hal tersebut sebagai akibat dari gaya hidup yang kurang baik, asupan yang kurang sehat, kebiasaan makan yang tidak dikontrol dengan baik, kebiasaan merokok dan juga genetik (Thongtang, Sukmawan, Llanes, & Lee, 2022).

Rekomendasi *Canadian Cardiovascular Society* (CCS) mengusulkan pengujian profil lipid pada individu berusia diatas 40 tahun atau mereka yang memiliki faktor risiko, tanpa memandang jenis kelamin. Di sisi lain, pedoman lain menganjurkan pemantauan profil lipid mulai pada usia 20 tahun. Pengujian harus dilakukan ulang atara usia 25-30 tahun untuk pria dan antara usia 30-35 tahun untuk wanita terutama jika mereka termasuk dalam kelompok berisiko tinggi.

Terkait hal tersebut diatas, maka edukasi untuk pencegahan terjadinya Dislipidemia perlu dan sangat bermanfaat untuk dilakukan kepada masyarakat. Hal tersebut diharapkan

dapat membantu masyarakat dalam menambah pengetahuan dan wawasan agar frekuensi dislipidemia dapat berkurang di Indonesia.

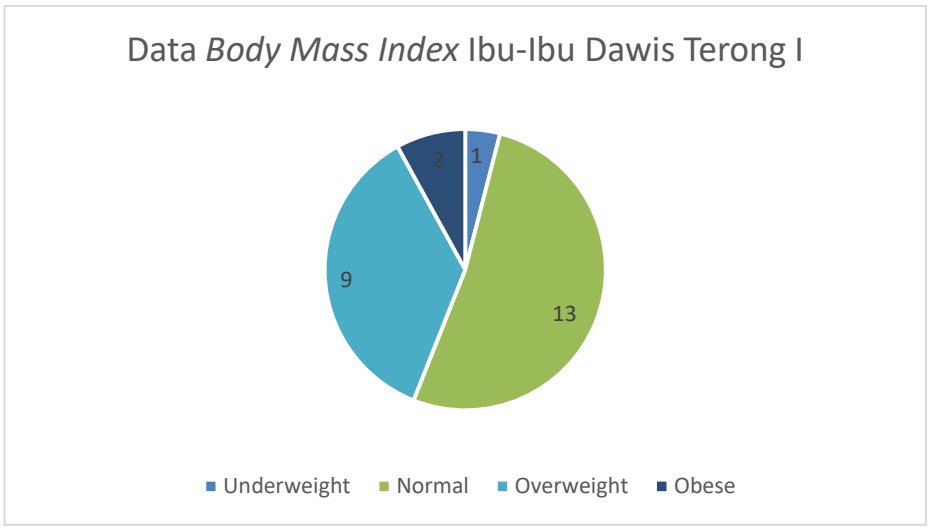
Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan edukasi kepada Ibu-ibu Dasa Wisma Terong 1 Kuyudan, Makamhaji. Pelaksanaan pada hari Sabtu tanggal 14 Juni 2025 pukul 16.00-17.30 WIB. Jumlah audiens yang hadir adalah 25 orang. Acara hari ini juga dihadiri oleh Ibu-ibu pengurus POKJA PKK Kelurahan Makamhaji.

Metode pelaksanaan penyuluhan edukasi ini adalah meliputi pemberian *leaflet,* ceramah, diskusi dan juga pengukuran lingkar perut, berat badan, tinggi badan dan perhitungan BMI (*Body Mass Index*).

No.	Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1	**Usia (tahun)**		
	a. 20-30	1	4
	b. 31-40	3	12
	c. 41-50	7	28
	d. >51	14	56
2	**Pekerjaan**		
	Ibu Rumah Tangga	8	32
	Pegawai Negeri	2	8
	Pegawai Swasta/ Wiraswasta	12	48
	Pensiunan	3	12
3	**Pendidikan**		
	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	4	16
	Diploma/ Sarjana	19	76
	Magister	2	8
	Total	**25**	**100**

Tabel 1 : Data Demografi Peserta



Gambar 1. Data BMI Ibu-Ibu Dawis Terong I





Gambar 2. *Leaflet* Edukasi







Gambar 3. Edukasi Pencegahan Dislipidemia

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyrakat ini dimulai dengan pendataan audiens, kemudian pemberian ceramah kepada audiens dan dilanjutkan dengan penyajian leaflet untuk menunjang pengetahuan audiens. Pemberian leaflet sebagai media informasi dan edukasi kepada audiens terkait pencetus dan cara pencegahan terjadinya dislipidemia. Data demografis (Tabel 1) menunjukkan bahwa audiens sebanyak 56% adalah yang berusia >50 tahun. Usia tersebut merupakan usia faktor risiko terjadinya penyakit dislipidemia meningkat (Opoku et al., 2019).

Acara selanjutnya adalah diskusi yakni tanya jawab. Beberapa pertanyaan terkait perbedaan antara lemak dan kolesterol, pengaruh dari berat badan berlebih terhadap predisposisi penyakit dislipidemia, dan cara penanganan jika sudah mengalami dislipidemia dengan tingginya kadar lemak dalam darah. Kegiatan ini memiliki daya tarik sendiri di masyarakat yang dapat dilihat dari banyaknya poin pertanyaan yang diberikan kepada tim pengabdi.

Pengukuran berat badan, lingkar perut, tekanan darah juga dilakukan pada kegiatan ini. Pada Gambar 1 terdapat diagram data body mass index yang menunjukkan bahwa sebanyak 13 audiens (52%) berada pada kategori overweight. Pengukuran Body Mass Index atau Indeks Massa Tubuh dari kalkulasi antara berat badan dan tinggi badan. Menggunakan Studi Framingham Heart dengan data 5 dekade tentang pengukuran antropomorfik dan status penyakit, perubahan tinggi badan seiring bertambahnya usia juga berpengaruh(Holt,

Altayar, & Alpers, 2023). Dari data BMI tersebut, dapat dilihat bahwa perlu adanya kewaspadaan agar tidak terjadi peningkatan berat badan dan pergeseran ke kategori obesitas. Obesitas juga merupakan manifestasi dari tingginya kadar lipid dalam tubuh yang juga dapat memicu penyakit kardiovaskuler dan degeneratif lainnya (Joint committee for guideline revision, 2018; Sargowo, 2016). Pengukuran ini merupakan pengukuran yang memang rutin dilakukan pada kelompok ibu-ibu Dasa Wisma (Dawis) Terong I Kuyudan tiap 3 bulan sekali. Pendataan tersebut merupakan program kerja dari PKK Kelurahan Makamhaji.

Dislipidemia dapat dicegah dengan melakukan pola hidup yang baik yaitu dengan olahraga, pola makan yang sehat cukup serat dan tinggi protein. Bagi pemerintah, dislipidemia juga dapat dicegah dengan focus managemen yang baik mencakup kewaspadaan, pencegahan dan juga pengontrolan angka prevalensi dislipidemia di Indonesia pada khususnya(Joint committee for guideline revision, 2018).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa edukasi pada Ibu-Ibu Dasa Wisma Terong 1 Kuyudan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Edukasi terkait pencegahan dan penanganan dyslipidemia dapat meningkatkan wawasan kepada ibu-ibu (masyarakat setempat). Masyarakat menjadi lebih *aware* terhadap asupan makanan yang tinggi lemak dan peningkatan berat badan.

Ucapan Terimakasih

Penulis dan tim mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Lurah Makamhaji, Ibu Anggota POKJA PKK Kelurahan Makamhaji, Ketua Dasa Wisma Terong 1 Kuyudan, serta ibu-ibu Dasa Wisma terong 1 Kuyudan atas waktu dan kesempatan yang diberikan kepada tim dari Universitas Duta Bangsa Surakarta. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Duta Bangsa Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Prodi dan LPPM Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Daftar Pustaka

Dybiec, J., Baran, W., Dąbek, B., Fularski, P., Młynarska, E., Radzioch, E., … Franczyk, B. (2023). Advances in Treatment of Dyslipidemia. *International Journal of Molecular Sciences*, *24*(17), 13288. https://doi.org/10.3390/ijms241713288

Holt, P. R., Altayar, O., & Alpers, D. H. (2023). Height with Age Affects Body Mass Index (BMI) Assessment of Chronic Disease Risk. *Nutrients*, *15*(21), 4694. https://doi.org/10.3390/nu15214694

Joint committee for guideline revision. (2018). 2016 Chinese guidelines for the management of dyslipidemia in adults. *Journal of Geriatric Cardiology: JGC*, *15*(1), 1–29. https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2018.01.011

Opoku, S., Gan, Y., Fu, W., Chen, D., Addo-Yobo, E., Trofimovitch, D., … Lu, Z. (2019). Prevalence and risk factors for dyslipidemia among adults in rural and urban China: Findings from the China National Stroke Screening and prevention project (CNSSPP). *BMC Public Health*, *19*(1), 1500. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7827-5

Pappan, N., Awosika, A. O., & Rehman, A. (2025). Dyslipidemia. In *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560891/

Sargowo, D. (2016). Dyslipidemia Aterogenic, antara fakta dan harapan yang akan datang. *Indonesian Journal of Cardiology*, 127–129. https://doi.org/10.30701/ijc.v36i3.474

Taher, Z. A., Taher, A. A., & Radi, S. (2024). An Update on Dyslipidemia Management and Medications: A Review. *Cureus*, *16*(3), e56255. https://doi.org/10.7759/cureus.56255

Thongtang, N., Sukmawan, R., Llanes, E. J. B., & Lee, Z.-V. (2022). Dyslipidemia management for primary prevention of cardiovascular events: Best in-clinic practices. *Preventive Medicine Reports*, *27*, 101819. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101819