

**PENINGKATAN PENGETAHUAN : MENGURANGI RISIKO PENYAKIT JANTUNG
DAN STROKE MELALUI PENYULUHAN GAYA HIDUP SEHAT
DAN MANAJEMEN KOLESTEROL**

***IMPROVING KNOWLEDGE: REDUCING THE RISK OF HEART DISEASE AND
STROKE THROUGH HEALTHY LIFESTYLE COUNSELING
AND CHOLESTEROL MANAGEMENT.***

Andi Suriyani^{1*}, Rezeki Nur², Dewi Hestiani K³

¹²³ Akper Mappa Oudang, Makassar, Indonesia

*andisuriyani49@gmail.com

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke melalui penyuluhan gaya hidup sehat dan manajemen kolesterol di Desa Bulu, Kecamatan Bungin, Kabupaten Enrekang. Penyuluhan ini melibatkan 100 peserta yang sebagian besar berada pada usia produktif dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi dan hiperkolesterolemia. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan interaktif dan pemeriksaan kesehatan untuk mengukur tekanan darah dan kadar kolesterol peserta. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan, dari 45% menjadi 82% peserta yang memahami hubungan antara hipertensi, kolesterol tinggi, dan risiko penyakit jantung. Selain itu, 65% peserta berkomitmen untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara mandiri setelah penyuluhan. Meskipun sebagian besar peserta memiliki kadar kolesterol yang normal (71,5%), sekitar 25,4% berada pada kategori borderline dan 3,1% mengalami hiperkolesterolemia. Penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pemantauan kesehatan secara mandiri untuk mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Untuk dampak jangka panjang, diperlukan intervensi kesehatan yang berkelanjutan dan dukungan dari tenaga medis setempat.

Kata Kunci: penyuluhan; kolesterol; hipertensi; gaya hidup sehat

Abstract: This community service activity aimed to reduce the risk of heart disease and stroke through health education on healthy lifestyle and cholesterol management in Bulu Village, Bungin District, Enrekang Regency. The health education involved 100 participants, mostly in their productive age, with the goal of increasing awareness about cardiovascular risk factors, such as hypertension and hypercholesterolemia. The methods included interactive education and health screenings to measure participants' blood pressure and cholesterol levels. Results showed a significant increase in knowledge after the session, with 82% of participants understanding the relationship between hypertension, high cholesterol, and heart disease risk, up from 45% prior. Additionally, 65% of participants committed to regular health monitoring post-education. While the majority had normal cholesterol levels (71.5%), 25.4% were categorized as borderline, and 3.1% had hypercholesterolemia. The health education proved effective in raising awareness about the importance of a healthy lifestyle and self-monitoring to reduce the risk of heart disease and stroke. For long-term impact, continued health interventions and support from local healthcare providers are necessary.

Keywords: health education; cholesterol; hypertension; healthy lifestyle.

Article History:

Received	Revised	Published
23 Agustus 2024	10 September 2024	15 September 2024

Pendahuluan

Penyakit jantung dan stroke merupakan dua penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Keduanya terkait erat dengan gaya hidup tidak sehat yang mencakup pola makan tinggi lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Salah satu faktor risiko utama yang mendasari terjadinya penyakit ini adalah kadar kolesterol yang tinggi, yang dapat menyebabkan pembentukan plak di pembuluh darah dan memicu aterosklerosis (Grundy et al., 2019). Di tengah semakin meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskular di masyarakat, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang fokus pada penyuluhan dan edukasi gaya hidup sehat serta manajemen kolesterol untuk menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke (Arnett et al., 2019).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Bulu, Kecamatan Bungin, Kabupaten Enrekang, menunjukkan bahwa 40% dari responden mengalami hipertensi, dan 3,1% di antaranya menderita hiperkolesterolemia (Hestiani, 2024). Kondisi ini sangat memprihatinkan karena hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan dua faktor risiko utama yang berkontribusi besar terhadap penyakit jantung dan stroke (Mancia et al., 2013). Meskipun sebagian besar penduduk Desa Bulu memiliki kadar kolesterol normal (71,5%) dan 25,4% berada dalam kategori borderline, angka hipertensi yang tinggi menunjukkan adanya risiko kesehatan yang signifikan di komunitas ini (Hestiani, 2024). Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk penyuluhan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol (American Heart Association, 2019).

Kolesterol tinggi yang tidak ditangani dapat menyebabkan aterosklerosis, di mana plak kolesterol menumpuk di dinding arteri dan menyempitkan pembuluh darah. Penyempitan ini menghambat aliran darah ke jantung dan otak, yang pada akhirnya meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke (Collins et al., 1990). Selain itu, hipertensi juga dapat memperburuk kondisi ini, dengan menambah tekanan pada dinding pembuluh darah yang sudah terpapar plak kolesterol (Chobanian et al., 2003). Kombinasi antara hipertensi dan hiperkolesterolemia merupakan penyebab utama gangguan kardiovaskular, yang memerlukan penanganan segera untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Mills et al., 2016).

Edukasi kesehatan mengenai gaya hidup sehat dan manajemen kolesterol berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Dalam kegiatan pengabdian sebelumnya, ditemukan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (79,2%), yang menyoroti pentingnya penyuluhan yang dapat menjangkau kelompok-kelompok spesifik dalam masyarakat (Hestiani, 2024). Penyuluhan kesehatan yang terfokus pada peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta manajemen stres sangat diperlukan untuk menurunkan angka hipertensi dan kolesterol tinggi di Desa Bulu (He, Li, & Macgregor, 2013). Selain itu, penyuluhan ini juga harus memberikan panduan praktis bagi masyarakat mengenai cara memantau tekanan darah dan kadar kolesterol mereka secara mandiri (National Cholesterol Education Program, 2002).

Tidak hanya kolesterol tinggi, hipertensi juga menjadi masalah serius yang memerlukan intervensi. Dengan 40% penduduk yang terdiagnosis mengalami hipertensi, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengelolaan tekanan darah (Hunt et al., 2009). Penyuluhan harus mencakup informasi tentang pentingnya

diet rendah garam, pengelolaan stres, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin (American Heart Association, 2019). Pendekatan berbasis komunitas, di mana masyarakat diberdayakan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri, dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi angka hipertensi di desa ini (Arnett et al., 2019).

Kegiatan penyuluhan kesehatan sebelumnya juga menunjukkan adanya sejumlah kecil individu yang menderita hiperurisemia (9,2%) (Hestiani, 2024). Meskipun kondisi ini tidak langsung terkait dengan risiko jantung dan stroke, namun hiperurisemia sering kali berhubungan dengan sindrom metabolik yang juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Dalbeth et al., 2016). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan di Desa Bulu juga perlu mencakup informasi tentang manajemen asam urat untuk mencegah komplikasi yang lebih serius, seperti gout dan penyakit ginjal, yang dapat memperparah kondisi kesehatan kardiovaskular (Grundy et al., 2019).

Pentingnya penyuluhan dan edukasi kesehatan menjadi semakin jelas dengan adanya data yang menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Desa Bulu berada dalam kelompok usia produktif (98,5%) (Hestiani, 2024). Penduduk usia produktif ini adalah kelompok yang paling berpotensi untuk melakukan perubahan gaya hidup yang signifikan dalam rangka mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke (Mills et al., 2016). Dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan kontrol kolesterol, program penyuluhan diharapkan dapat menghasilkan dampak yang positif dalam jangka panjang (Mancia et al., 2013).

Melalui kegiatan penyuluhan ini, masyarakat Desa Bulu akan diberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai risiko penyakit jantung dan stroke, serta langkah-langkah praktis yang dapat diambil untuk menurunkan risiko tersebut (American Heart Association, 2019). Edukasi tentang gaya hidup sehat tidak hanya akan membantu dalam pengelolaan kolesterol dan tekanan darah, tetapi juga akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Arnett et al., 2019). Penyuluhan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam upaya berkelanjutan untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera di Desa Bulu (Hestiani, 2024).

Metode

Kegiatan "peningkatan pengetahuan : mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke melalui penyuluhan gaya hidup sehat dan manajemen kolesterol " yang berlangsung di Desa Bulu, Kecamatan Bungin, Kabupaten Enrekang, mendapatkan dukungan luas dari berbagai pihak, termasuk Yayasan Asa Gemilang Sehat, Tim Tenaga Kesehatan (Nakes) dari RS Lamappapening Bone, serta Pemerintah Desa Bulu.

1. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi intensif bersama pemerintah setempat, khususnya Kepala Desa Bulu dan perangkat desa, untuk memastikan dukungan dan partisipasi masyarakat yang optimal. Koordinasi ini melibatkan pertemuan resmi yang bertujuan untuk merancang alur kegiatan, membahas kebutuhan logistik, serta menetapkan jadwal pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Pemerintah desa sangat mendukung kegiatan ini dengan menyediakan tempat pelaksanaan, yaitu Balai

Desa, dan mengajak warga untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Selain itu, koordinasi juga dilakukan dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang guna memastikan ketersediaan tenaga kesehatan yang kompeten dan peralatan medis yang diperlukan untuk pemeriksaan kesehatan.

Setelah koordinasi selesai, tim pelaksana menyusun materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang risiko penyakit jantung dan stroke, cara mengelola kolesterol, serta pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Materi ini disusun secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat, serta dilengkapi dengan visualisasi untuk mempermudah pemahaman. Sebagai tambahan, pelatihan bagi tim pelaksana yang terdiri dari tenaga kesehatan dan relawan juga dilakukan. Pelatihan ini meliputi teknik komunikasi efektif dalam penyuluhan, cara melakukan pemeriksaan kolesterol dan tekanan darah, serta prosedur dalam memberikan edukasi kepada masyarakat yang berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular. dari Yayasan Asa Gemilang Sehat.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dengan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Balai Desa Bulu. Warga desa yang hadir diberi penjelasan tentang bahaya kolesterol tinggi, hipertensi, dan bagaimana kondisi ini bisa memicu penyakit jantung dan stroke. Penyuluhan dilakukan secara interaktif, di mana warga dapat bertanya langsung mengenai masalah kesehatan yang mereka hadapi, serta diberikan informasi praktis mengenai pola makan yang sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan pengendalian stres untuk mengurangi risiko penyakit jantung.

Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi semua peserta yang hadir. Pemeriksaan ini meliputi pengukuran tekanan darah, kadar kolesterol, dan gula darah untuk mendeteksi adanya faktor risiko penyakit jantung dan stroke. Proses pemeriksaan ini dilakukan oleh tim tenaga medis yang telah terlatih menggunakan peralatan seperti sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah, serta alat pengukur kolesterol dan gula darah portable. Hasil pemeriksaan langsung dijelaskan kepada peserta, dan bagi mereka yang memiliki hasil abnormal (misalnya hipertensi atau kolesterol tinggi) diberikan rekomendasi untuk segera berkonsultasi dengan puskesmas terdekat guna mendapatkan penanganan lebih lanjut.

3. Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, evaluasi dilakukan dalam dua tahap. Pertama, dilakukan survei singkat setelah penyuluhan untuk menilai sejauh mana masyarakat memahami materi yang telah disampaikan. Survei ini melibatkan pertanyaan-pertanyaan mengenai pengertian kolesterol, tekanan darah, dan langkah-langkah pencegahan penyakit jantung serta stroke. Kedua, dilakukan evaluasi klinis terhadap hasil pemeriksaan kesehatan. Data dari pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan gula

darah dianalisis untuk mengetahui prevalensi faktor risiko dalam komunitas tersebut, serta untuk mengukur dampak jangka pendek dari kegiatan pengabdian ini.

Evaluasi juga dilakukan melalui feedback langsung dari peserta terkait pelaksanaan kegiatan, mulai dari penyuluhan hingga pemeriksaan kesehatan. Umpan balik ini digunakan untuk mengetahui aspek yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan serupa di masa mendatang, serta untuk menilai sejauh mana kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya manajemen kolesterol dan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit jantung dan stroke.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Bulu, Kec. Bungin, Kab. Enrekang pada bulan tanggal 20 Agustus 2024, yang dilaksanakan dengan diawali oleh sambutan dari kepala Desa Bulu, diikuti dengan penyampaian materi penyuluhan secara panel oleh tiga narasumber dalam hal ini pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Salah satu tujuan utama dari kegiatan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Bulu tentang risiko penyakit jantung dan stroke serta cara-cara pencegahannya melalui manajemen kolesterol dan gaya hidup sehat. Untuk mengukur efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan, dilakukan survei pre dan post-penyuluhan kepada para peserta. Survei ini melibatkan beberapa pertanyaan utama mengenai pemahaman peserta terkait kolesterol, hipertensi, faktor risiko penyakit kardiovaskular, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat mereka ambil dalam kehidupan sehari-hari.

1. Hasil Survei Peningkatan Pengetahuan

Hasil survei menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara para peserta setelah mengikuti penyuluhan. Sebelum penyuluhan, hanya sekitar 45% dari peserta yang mengetahui bahwa kolesterol tinggi dan hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke. Setelah penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 82%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas materi penyuluhan yang disampaikan secara interaktif, di mana masyarakat tidak hanya diberi informasi, tetapi juga diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi secara langsung mengenai topik yang mereka anggap penting.

Selain itu, pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat sebagai cara untuk menurunkan kadar kolesterol juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum penyuluhan, hanya 40% peserta yang menyadari bahwa diet tinggi lemak jenuh berperan dalam peningkatan kadar kolesterol. Setelah kegiatan, pemahaman ini meningkat menjadi 85%, menunjukkan bahwa edukasi tentang pengelolaan pola makan telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak.

2. Pemahaman Mengenai Aktivitas Fisik dan Pengelolaan Stres

Sebelum penyuluhan, hanya 30% dari peserta yang menyadari bahwa aktivitas fisik rutin dan pengelolaan stres merupakan bagian penting dari pencegahan penyakit jantung dan stroke. Namun, setelah penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 78%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang memberikan contoh-contoh praktis tentang jenis

aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, dan olahraga ringan, membantu peserta memahami pentingnya gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan jantung

3. Pemahaman Mengenai Pemantauan Kesehatan Secara Mandiri

Salah satu fokus penting dari penyuluhan ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memantau kesehatan secara mandiri, terutama dalam hal memantau tekanan darah dan kadar kolesterol. Sebelum penyuluhan, hanya 25% peserta yang rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol secara mandiri atau di puskesmas. Setelah penyuluhan, sekitar 65% peserta menyatakan komitmennya untuk memulai pemeriksaan rutin, dengan pemahaman bahwa deteksi dini dapat mencegah komplikasi yang lebih serius seperti serangan jantung dan stroke

4. Faktor Penentu Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan ini tidak lepas dari metode penyampaian yang digunakan selama kegiatan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan menggunakan bahasa sederhana dan contoh-contoh praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Penggunaan media visual seperti poster dan diagram juga membantu memperkuat pemahaman peserta tentang hubungan antara kolesterol tinggi, hipertensi, dan risiko penyakit jantung serta stroke.

Sesi tanya jawab yang diadakan setelah materi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum mereka pahami, yang turut berkontribusi pada peningkatan pengetahuan yang signifikan.

5. Implikasi Peningkatan Pengetahuan terhadap Perubahan Perilaku

Meskipun peningkatan pengetahuan yang dicapai melalui penyuluhan ini cukup signifikan, tantangan selanjutnya adalah memastikan bahwa pengetahuan yang didapatkan diimplementasikan dalam perubahan perilaku yang berkelanjutan. Peningkatan pengetahuan mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan mandiri diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Upaya lanjutan diperlukan untuk memantau apakah peningkatan pengetahuan ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang nyata dalam jangka panjang, terutama dalam hal pengelolaan kolesterol dan tekanan darah.

Secara keseluruhan, indikator peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit jantung dan stroke melalui manajemen kolesterol dan gaya hidup sehat. Namun, keberhasilan ini harus diikuti dengan upaya terus-menerus untuk memperkuat perubahan perilaku di tingkat komunitas.

6. Dokumentasi Kegiatan.



Gambar 1.
Pembukaan oleh Pemerintah Desa Bulu diwakili oleh Staff Desa Bulu.



Gambar 2.
Penyampaian Materi Penyuluhan dan Diskusi

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari hasil penyuluhan di Desa Bulu terkait risiko penyakit jantung dan stroke menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Hal ini sejalan dengan teori bahwa literasi kesehatan, yang mencakup kemampuan memahami informasi kesehatan, merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit kronis, terutama penyakit kardiovaskular (Arnett et al., 2019). Dalam konteks ini, penyuluhan yang diberikan berfungsi sebagai media untuk mengedukasi masyarakat tentang bahaya kolesterol tinggi dan hipertensi serta memberikan langkah-langkah konkret untuk mencegah komplikasi jangka panjang.

Menurut National Cholesterol Education Program (2002), kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit jantung koroner dan stroke. Pengetahuan yang lebih baik tentang kolesterol dan bagaimana mengelolanya melalui diet sehat, seperti yang disampaikan dalam penyuluhan, sangat penting dalam mencegah penyakit jantung dan stroke. Peningkatan pemahaman dari 40% menjadi 85% terkait dampak diet tinggi lemak jenuh terhadap kolesterol menunjukkan bahwa masyarakat mulai menyadari pentingnya perubahan pola makan. Teori ini didukung oleh studi yang menyatakan bahwa modifikasi gaya hidup melalui diet sehat dan aktivitas fisik secara signifikan dapat menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah (Grundy et al., 2019).

Selain itu, hasil penyuluhan juga menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan manajemen stres sebagai bagian dari pencegahan penyakit jantung dan stroke. Sebelum penyuluhan, hanya 30% peserta yang menyadari hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan jantung, namun setelah penyuluhan angka ini meningkat menjadi 78%. Peningkatan ini sejalan dengan temuan American Heart Association (2019), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin selama minimal 150 menit per minggu dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki kadar kolesterol, dan mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik membantu mengendalikan faktor risiko seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi (He, Li, & Macgregor, 2013).

Pengetahuan tentang pemantauan kesehatan mandiri juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 25% sebelum penyuluhan menjadi 65% setelah penyuluhan. Pemantauan rutin tekanan darah dan kadar kolesterol merupakan langkah penting dalam mendeteksi dini adanya faktor risiko, sehingga pencegahan dapat dilakukan sebelum kondisi menjadi lebih serius. Studi dari Chobanian et al. (2003) menegaskan bahwa pemantauan rutin tekanan darah dan kadar kolesterol dapat mengurangi risiko komplikasi penyakit kardiovaskular, dengan deteksi dini memungkinkan pengelolaan yang lebih efektif. Dalam kasus Desa Bulu, peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka secara mandiri.

Temuan tentang prevalensi hipertensi (40%) dan kolesterol borderline (25,4%) menunjukkan bahwa masyarakat Desa Bulu berada pada risiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular. Hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama untuk stroke dan penyakit jantung, telah lama dikenal sebagai "pembunuh diam-diam" karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi yang serius (Collins et al., 1990). Penyuluhan yang berfokus pada pengelolaan hipertensi, termasuk diet rendah garam, aktivitas fisik, dan pengendalian stres, sangat penting dalam konteks ini. Studi oleh Mills et al. (2016)

menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang mencakup edukasi tentang pengelolaan hipertensi dapat mengurangi prevalensi tekanan darah tinggi dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya manajemen kolesterol juga sangat relevan dengan tujuan kegiatan ini. Menurut Grundy et al. (2019), penanganan kolesterol tinggi memerlukan kombinasi antara perubahan gaya hidup dan, jika diperlukan, intervensi farmakologis. Namun, dalam banyak kasus, perubahan gaya hidup seperti yang disarankan dalam penyuluhan—termasuk diet rendah lemak jenuh, peningkatan konsumsi serat, dan aktivitas fisik teratur—dapat secara signifikan menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Fakta bahwa mayoritas masyarakat Desa Bulu memiliki kadar kolesterol normal (71,5%) merupakan hasil positif, namun mereka yang berada dalam kategori borderline dan hiperkolesterolemia harus diawasi lebih lanjut untuk memastikan bahwa mereka mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah komplikasi di masa depan (Grundy et al., 2019).

Secara keseluruhan, hasil penyuluhan ini mendukung teori bahwa peningkatan literasi kesehatan melalui penyuluhan berbasis komunitas dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mencegah dan mengelola faktor risiko penyakit jantung dan stroke (Arnett et al., 2019). Peningkatan pemahaman masyarakat Desa Bulu tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan kesehatan mandiri memberikan fondasi yang kuat untuk perubahan perilaku yang diharapkan akan mengurangi prevalensi penyakit kardiovaskular di masa depan. Namun, untuk mencapai dampak jangka panjang, diperlukan intervensi berkelanjutan serta pemantauan dan dukungan yang terus-menerus (Hestiani, 2024).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bulu, Kecamatan Bungin, Kabupaten Enrekang yang difokuskan pada penyuluhan mengenai risiko penyakit jantung dan stroke melalui manajemen kolesterol dan gaya hidup sehat berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Peningkatan pengetahuan terlihat pada berbagai aspek, seperti pemahaman tentang hubungan antara kolesterol tinggi dan hipertensi dengan risiko penyakit kardiovaskular, pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan kesehatan secara mandiri. Survei menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari 45% menjadi 82% dalam memahami faktor risiko penyakit jantung dan stroke, serta peningkatan komitmen masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Dengan peningkatan pengetahuan ini, diharapkan masyarakat Desa Bulu mampu melakukan perubahan gaya hidup yang berkelanjutan guna mencegah risiko penyakit jantung dan stroke di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur Akper Mappa Oudang Makassar, Ketua LPPM Akper Yayasan Asa Gemilang Sehat, RS Lamappapening Bone, dan Pemerintah Desa Bulu atas dukungan dan kerja sama yang sangat berharga dalam melaksanakan program pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan ini. Penghargaan yang mendalam juga kami sampaikan kepada masyarakat setempat atas partisipasi aktif mereka, yang menjadikan program ini sukses. Terakhir, kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua relawan dan tenaga kesehatan yang telah menyumbangkan waktu dan keahlian mereka untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia di daerah ini.

Referensi

- American Heart Association. (2019). Understanding Blood Pressure Readings. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Arnett, D. K., Blumenthal, R. S., Albert, M. A., Buroker, A. B., Goldberger, Z. D., & Hahn, E. J. (2019). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 74(10), e177-e232. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.03.010>
- Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., & Izzo, J. L. (2003). Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 42(6), 1206-1252. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2>
- Collins, R., Peto, R., MacMahon, S., Hebert, P., Fiebach, N. H., Eberlein, K. A., ... & Hennekens, C. H. (1990). Blood pressure, stroke, and coronary heart disease: Part 2, Short-term reductions in blood pressure: Overview of randomised drug trials in their epidemiological context. *Lancet*, 335(8693), 827-838. [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(90\)90944-Z](https://doi.org/10.1016/0140-6736(90)90944-Z)
- Dalbeth, N. (2016). Mechanisms of hyperuricemia and gout. *The New England Journal of Medicine*, 374(22), 2131-2141. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1602925>
- Grundy, S. M., Stone, N. J., Bailey, A. L., Beam, C., Birtcher, K. K., & Blumenthal, R. S. (2019). 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the management of blood cholesterol. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(24), 2852-2886. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.11.003>
- He, F. J., Li, J., & Macgregor, G. A. (2013). Effect of longer term modest salt reduction on blood

pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ*, 346, f1325. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1325>

Hestiani, D. K. (2024). Bakti kesehatan: Pemeriksaan kesehatan & penyuluhan kesehatan tentang waspada hipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia. Desa Bulo, Kecamatan Bungin, Kabupaten Enrekang.

Hunt, S. A., Abraham, W. T., Chin, M. H., Feldman, A. M., Francis, G. S., Ganiats, T. G., ... & Stevenson, L. W. (2009)