

Edukasi Hiperlipidemia sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Kardiovaskular di Masyarakat

Intan Munawaroh^{1a*}, Aesthetica Islamy¹, Andyanita Hanif Hermawati¹, Dewi Zuniawati¹, Gathut Pringgotomo¹, Suciati¹

¹STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^aintanm@stikestulungagung.ac.id

* corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 31 Desember 2025 Tanggal revisi: 01 Januari 2026 Diterima: 03 Januari 2026 Diterbitkan: 03 Januari 2026	Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di dunia dan salah satu faktor risiko yang berperan signifikan terhadap terjadinya penyakit ini adalah hiperlipidemia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hiperlipidemia dan dampaknya terhadap kesehatan jantung menjadi tantangan dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hiperlipidemia sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 November 2025 di Desa Campurdarat, Kecamatan Campurdarat, Kabupaten Tulungagung, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Materi edukasi meliputi konsep hiperlipidemia, penyakit kardiovaskular, faktor risiko, dampak terhadap jantung dan pembuluh darah, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan setelah pelaksanaan penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 83% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai hiperlipidemia dan kaitannya dengan penyakit kardiovaskular, sedangkan 17% peserta berada pada kategori pengetahuan cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskular. Edukasi hiperlipidemia di masyarakat diharapkan dapat menjadi strategi preventif dalam mendorong perilaku hidup sehat dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular sejak dini.
kata kunci: Edukasi kesehatan Hiperlipidemia Pencegahan Kardiovaskular	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini mencakup serangan jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah lainnya yang berkontribusi besar terhadap beban kesehatan masyarakat global¹. Salah satu faktor risiko yang sangat signifikan terhadap terjadinya CVD adalah hiperlipidemia, yaitu kondisi meningkatnya kadar lipid (kolesterol dan trigliserida) dalam darah². Hiperlipidemia meningkatkan terjadinya aterosklerosis yakni penumpukan plak di dinding arteri yang kemudian dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke jika tidak dikendalikan¹.

Penyakit kardiovaskular (CVD), yang meliputi penyakit jantung koroner dan stroke, merupakan penyebab utama kematian di dunia, dengan sekitar 17,9 juta orang meninggal setiap tahun, atau sekitar 32% dari semua kematian di seluruh dunia¹. WHO memperkirakan jumlah kematian akibat CVD akan terus meningkat terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi penyakit jantung di Indonesia adalah sekitar 1,5% dari populasi nasional, artinya sekitar 15 dari setiap 1.000 orang di Indonesia memiliki penyakit jantung. Prevalensi penyakit jantung di Jawa Timur mencapai sekitar 1,5% berdasarkan Riskesdas 2018. Angka ini mirip dengan rata-rata nasional, namun tetap menjadi perhatian karena dampak CVD sangat besar terhadap mortalitas dan morbiditas masyarakat³.

Hiperlipidemia merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular karena berperan langsung dalam proses terjadinya aterosklerosis⁴. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, kolesterol LDL (*low density lipoprotein*), dan trigliserida, serta penurunan kadar kolesterol HDL (*high density lipoprotein*). Kelebihan kolesterol LDL akan terakumulasi pada dinding pembuluh darah dan memicu pembentukan plak aterosklerotik yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan arteri Bahaya Kolesterol Tinggi Intan Adetya & Boy, 2021). Proses ini menghambat aliran darah ke organ vital, terutama jantung dan otak, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke iskemik⁶. Selain itu, plak yang tidak stabil dapat pecah dan membentuk trombus yang menyumbat pembuluh darah secara akut, yang berujung pada serangan jantung atau kejadian stroke mendadak⁷. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hiperlipidemia berkontribusi signifikan terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, sehingga pengendalian kadar lipid darah melalui perubahan gaya hidup sehat, edukasi masyarakat, dan deteksi dini menjadi strategi penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular di masyarakat⁸.

Masalah rendahnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya hiperlipidemia dan keterkaitannya dengan penyakit kardiovaskular menjadi tantangan dalam pencegahan primer Banyak individu memandang remeh kondisi ini, sehingga kurang melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin dan tidak menerapkan gaya hidup sehat yang dapat menurunkan risiko. Edukasi kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan perilaku positif dalam pengendalian faktor risiko hiperlipidemia, terutama melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan faktor risiko lain seperti obesitas dan merokok. Berbagai penelitian dan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif di komunitas dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat terkait hiperlipidemia sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Edukasi yang melibatkan kegiatan skrining, penyuluhan, dan advokasi gaya hidup sehat berpotensi menurunkan risiko kejadian CVD pada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi hiperlipidemia sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, mendorong deteksi dini, serta membudayakan perilaku sehat sebagai strategi pencegahan primer penyakit tidak menular.

MASALAH

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan, maka hal yang perlu dilaksanakan adalah menyusun prioritas masalah untuk mempersiapkan langkah penyuluhan yang sesuai dengan kondisi setempat, adapun prioritas masalah sebagai berikut: Rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pengertian hiperlipidemia, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahannya menyebabkan perilaku hidup tidak sehat masih banyak dijumpai, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan Kesehatan kepada masyarakat yang di laksanakan Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 November 2025 di Desa Campurdarat, Kecamatan Campurdarat, Kabupaten Tulungagung. Peserta penyuluhan sejumlah 25 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyampaian materi konsep hiperlipidemia, penyakit Kardiovaskuler, faktor risiko, dampak terhadap jantung dan pembuluh darah dan pentingnya menjaga pola hidup yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi hiperlipidemia sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular di masyarakat menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan, diketahui bahwa 83% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai hiperlipidemia dan hubungannya dengan penyakit kardiovaskular. Pengetahuan yang baik tersebut meliputi pemahaman tentang pengertian hiperlipidemia, faktor risiko, dampak terhadap jantung dan pembuluh darah, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Sementara itu, 17% responden masih berada pada kategori pengetahuan cukup, terutama pada aspek pemahaman kadar kolesterol normal dan frekuensi pemeriksaan kesehatan yang dianjurkan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap hiperlipidemia sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Tingginya persentase responden dengan pengetahuan baik (83%) mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan, seperti penyuluhan langsung, diskusi interaktif, dan penggunaan media edukatif, efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Pengetahuan yang baik merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan, karena individu yang memahami risiko hiperlipidemia cenderung lebih sadar untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin.



Gambar 1. Salah satu kegiatan pengabdian

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskular. Meskipun demikian, masih adanya responden dengan tingkat pengetahuan cukup (17%) menunjukkan perlunya edukasi berkelanjutan dan pendampingan yang lebih intensif, terutama terkait aspek teknis pencegahan dan deteksi dini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi hiperlipidemia di masyarakat perlu dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan layanan kesehatan primer agar peningkatan pengetahuan dapat diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku yang berkelanjutan, sehingga kejadian penyakit kardiovaskular dapat dicegah sejak dini.

KESIMPULAN

Edukasi hiperlipidemia sebagai upaya pencegahan penyakit kardiovaskular terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (83%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai hiperlipidemia, faktor risiko, serta dampaknya terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi edukatif memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskular yang dapat dimodifikasi. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan sebagai langkah preventif dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada evaluasi yang hanya menilai aspek pengetahuan tanpa mengukur perubahan sikap, perilaku, maupun indikator klinis seperti kadar lipid darah, serta cakupan wilayah dan jumlah responden yang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih komprehensif dengan melibatkan sampel yang lebih besar, periode tindak lanjut yang lebih panjang, serta pengukuran perubahan perilaku dan parameter klinis guna menilai dampak edukasi hiperlipidemia secara lebih menyeluruh terhadap pencegahan penyakit kardiovaskular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung, Pemerintah Desa Campurdarat dan serta peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

1. WHO. *Cardiovascular Diseases (CVDs) Fact Sheet.*; 2023.
2. Suharmanto et al. Pencegahan Hiperlipidemia dengan Tanaman Obat Indonesia — edukasi kesehatan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hiperlipidemia dan risiko CVD. Published online 2022.
3. Riset A, Faktor Risiko Kejadian Hiperkolesterolemia Pasien Rawat Jalan Jantung Koroner Ibnu Sina Makassar Sarima Safitri HR, Ali Aspar Mappahya K, Safitri A. *FAKUMI MEDICAL JOURNAL*.
4. AHA. *Guidelines for the Management of Cardiovascular Disease in Patients with Diabetes.*; 2024.
5. Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan dan Edukasi Bahaya Kolesterol Tinggi Intan Tiara Adetya M, Boy E. PENGABDIAN MASYARAKAT. 2021;2. <http://juke.kedokteran.unila.a>
6. Moniaga CS et al. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Edukasi Penyakit Dislipidemia dan Komplikasinya terhadap Penyakit Kardiovaskular (2023) — pentingnya edukasi dislipidemia untuk pencegahan CVD. Published online 2023.
7. Global Burden of Disease Study. *Cardiovascular Diseases Attributable to High LDL Cholesterol.*; 2023.
8. Rully Annisa. Menja Kadar Kolesterol dan Tekana Darah Untuk Kesehatan Jantung dengan Konsumsi Minuman Herbal Teh Hijau. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat*. 2023;2(3).