

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASUPAN RENDAH LEMAK PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI DUSUN JOHO LOR KABUPATEN WONOGIRI

Nugroho Priyo Handono

Dosen, Akper Giri Satria Husada Wonogiri

nphands.emperor123@gmail.com

Submit: 8 Januari 2026

Revised: 10 Januari 2026

Published: 31 Januari 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Hiperkolesterolemia merupakan salah satu jenis gangguan pada kadar lemak darah, ditandai dengan tingginya kadar kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) dan trigliserida, serta rendahnya kadar kolesterol High Density Lipoprotein (HDL). **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan yang melibatkan efektivitas pendidikan kesehatan tentang asupan rendah lemak sebagai intervensi dalam meningkatkan pengetahuan penderita Hiperkolesterolemia. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan case study research (studi kasus). **Hasil:** Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dengan selisih 35,54%, dengan rata-rata nilai pre-test 57,8%, dan rata-rata nilai post-test adalah 93,34%. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan jika terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai asupan rendah lemak pada Hiperkolesterolemia sebagai upaya untuk mencegah berbagai macam penyakit berbahaya seperti penyakit jantung serta dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi asupan lemak dan kolesterol. **Kata kunci:** Efektivitas; Pendidikan Kesehatan; Asupan rendah lemak; Hiperkolesterolemia

ABSTRACT

Background: Hypercholesterolemia is a type of disorder in blood fat levels, characterized by high levels of Low Density Lipoprotein (LDL) cholesterol and triglycerides, and low levels of High Density Lipoprotein (HDL) cholesterol. **Objective:** The objective of this study was to describe nursing care involving the effectiveness of health education on low-fat intake as an intervention in improving the knowledge of patients with Hypercholesterolemia. **Method:** The method used in this study is qualitative research with a case study research approach. **Results:** Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase in the average knowledge score with a difference of 35.54%, with an average pre-test score of 57.8%, and an average post-test score of 93.34%. **Conclusion:** Based on the research results, it can be concluded that there is an increase in participants' knowledge regarding low-fat intake in Hypercholesterolemia as an effort to prevent various dangerous diseases such as heart disease and can increase awareness to reduce fat and cholesterol intake. **Keywords:** Effectiveness; Health Education; Low fat intake; Hypercholesterolemia

PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu jenis gangguan pada kadar lemak darah, ditandai dengan tingginya kadar kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) dan trigliserida, serta rendahnya kadar kolesterol High Density Lipoprotein (HDL). Kolesterol merupakan senyawa berwujud seperti lilin dan termasuk dalam kelompok lemak padat. Sebagian besar kolesterol diproduksi oleh hati, tetapi juga bisa didapatkan dari makanan. Kolesterol mempunyai sifat aterogenik, yaitu mudah menempel dan membentuk plak di dinding pembuluh darah. Penumpukan kolesterol dalam tubuh dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lainnya (Agrifilita and Melia Putri 2020).

Diperkirakan bahwa hiperkolesterolemia mengakibatkan sekitar 2,6 juta kematian (4,5% dari total kematian) dan 29,7 juta tahun hidup yang disesuaikan dengan disabilitas (DALYs), yang setara dengan 2,0% dari total DALYs menurut (Global Health Observatory Data tahun 2019). Berdasarkan data (World Health Organization, 2019), prevalensi hiperkolesterolemia di dunia mencapai 45%, sementara di Asia Tenggara sekitar 30%. Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun

2018 menunjukkan bahwa prevalensi hiperkolesterolemia pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun, yang diukur berdasarkan kadar kolesterol total melalui pemeriksaan darah, adalah 21,2% pada tingkat borderline dan 7,6% pada tingkat tinggi (Meyda 2023) .

METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif yang merupakan salah satu jenis strategi dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan case study research (studi kasus). Dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan pada unit tunggal atau pada satu orang, sekelompok penduduk yang mengalami masalah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang asupan rendah lemak pada penderita Hiperkolesterolemia dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan deskriptif. Jenis variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah variabel independent (bebas) yaitu pendidikan kesehatan dan variabel dependen (terikat) yaitu peningkatan tingkat pengetahuan penderita Hiperkolesterolemia. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hiperkolesterolemia sebanyak 30 orang di wilayah Dusun Joho Lor dan sampel sebanyak 5 orang dengan kriteria inklusi penderita Hiperkolesterolemia, berdomisili di Joho Lor, bisa membaca dan menulis dan bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi yaitu tidak penderita Hiperkolesterolemia, penderita Hiperkolesterolemia yang tidak bersedia menjadi responden. Lokasi pengambilan penelitian studi kasus akan dilaksanakan di Dusun Joho Lor Kabupaten Wonogiri dengan menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu lembar kuesioner, SAP dan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa responden 1 memiliki keluhan badan pegal-pegal terutama tengkuk leher dan mudah lelah. Responden juga mengatakan tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang hiperkolesterolemia dan upaya untuk menurunkan hiperkolesterolemia. Responden 2 memiliki keluhan kesemutan di tangan dan kaki, pegal-pegal pada tengkuk leher dan mudah lelah. Responden juga mengatakan tidak pernah mendapatkan edukasi tentang hiperkolesterolemia. Responden 3 memiliki keluhan mudah mengantuk, mudah lelah dan kesemutan serta nyeri dikaki terutama saat berjalan. Responden juga mengatakan tidak pernah mendaatkan pendidikan kesehatan tentang hiperkolesterolemia. Responden 4 memiliki keluhan kaki kesemutan saat berjalan, sering merasa pusing, dan pegal, mudah lelah dan mengantuk, serta pegal pada tengkuk leher. Responden juga mengatakan tidak pernah mendapat pendidikan kesehatan untuk menurunkan hiperkolesterolemia. Responden 5 memiliki keluhan kaki kesemutan setiap bangun tidur, pegal-pegal pada tengkuk leher. Responden juga mengatakan tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang hiperkolesterolemia. Pada ke 5 responden yang ditentukan akan diberikan lembar kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan kemudian mendapat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Uraian	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4	Responden 5
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	65 tahun	43 tahun	56 tahun	69 tahun	50 tahun
Tingkat pengetahuan sebelum di lakukan pendidikan kesehatan	55,6%	66,7%	66,7%	55,6%%	44,4%
Tingkat pengetahuan sesudah di lakukan pendidikan kesehatan	88,9%	100%	100%	77,8%	100%

PEMBAHASAN

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor penyebab utama kematian di Indonesia. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah seringkali dipicu oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, terutama yang mengandung lemak jenuh seperti otak sapi, jeroan, santan, daging kambing, kulit ayam, dan seafood. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, atau

konsumsi alkohol juga dapat berkontribusi. Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol, termasuk juga kadar trigliserida dan LDL (lowdensity lipoprotein), menjadi salah satu faktor utama kematian di Indonesia, dengan kondisi seperti hiperkolesterolemia, hiperlipidemia (kelebihan lemak dalam darah), penyakit jantung koroner, hipertensi, dan stroke. Salah satu faktor penyebab terjadinya hal tersebut adalah kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat (Permatasari and Muhlishoh 2020)

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Oktavina Permatasari dkk (2020) menyebutkan bahwa pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai asupan rendah lemak dan kolesterol dan meningkatkan kesadaran responden untuk mengurangi asupan makanan tinggi lemak. Tanpa pemahaman mengenai Hiperkolesterolemia, mengakibatkan responden mempunyai gaya hidup dan pola makan yang buruk seperti kurangnya olah raga, mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh yang menjadi penyebab utama Hiperkolesterolemia. Responden tidak menyadari bahwa hal ini dapat menyebabkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, aterosklerosis (penumpukan lemak di pembuluh darah), bahkan dapat menyebabkan kematian.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti juga berpengaruh pada semua responden, dengan kesimpulan semua responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan. Responden 1 mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari 55,6% menjadi 88,9%. Responden 1 mampu menjawab 8 soal yang benar dari total 9 soal dan didapatkan hasil yaitu 88,9%. Responden 2 mengalami tingkat pengetahuan dari 66,7% menjadi 100%. Responden 2 mampu menjawab 9 soal benar dari total 9 soal dan didapatkan hasil yaitu 100%. Responden 3 mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari 66,7% menjadi 100%. Responden 3 mampu menjawab 9 soal benar dari total 9 soal dan didapatkan hasil yaitu 100%. Responden 4 mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari 55,6% menjadi 77,8%. Responden 4 mampu menjawab 7 soal benar dari total 9 soal dan didapatkan hasil yaitu 77,8%. Responden 5 mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari 44,4% menjadi 100%. Responden 5 mampu menjawab 9 soal benar dari total 9 soal dan didapatkan hasil yaitu 100%.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan tentang asupan rendah lemak pada penderita Hiperkolesterolemia dapat meningkatkan pengetahuan. Namun perlu diimbangi dengan kesadaran responden untuk menjaga pola makan dan pola hidup yang sehat.

Peneliti berharap setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang asupan rendah lemak pada penderita Hiperkolesterolemia dapat meningkatkan tingkat pengetahuan responden sehingga mampu menjaga kesehatan dengan mengubah pola makan yang lebih sehat, menghindari makan makanan tinggi lemak, mengubah pola hidup yang lebih sehat dengan banyak aktivitas dan olahraga serta mengetahui risiko yang terjadi pada kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrifilita, and Melia Putri. 2020. "Gambaran Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hiperkolesterolemia." POLTEKES KEMENKES RIAU: 5–24.
<http://repo.iainlungagung.ac.id/5510/5/>
- Meyda, Zahwa Annisa. 2023. "Pengaruh Pemberian Puding Kembang Kol Kombinasi Strawberry Terhadap Kadar Kolesterol." Politeknik Negri Jember (Ldl): 1–23.
- Permatasari, Oktavina, and Arwin Muhlishoh. 2020. PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASUPAN DIET RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL DI WILAYAH DI PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.