

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KOLESTEROL DAN PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA

Heni Maryati

Pengajar STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah Pendidikan Kesehatan tentang kolesterol dan pemberian jus jambu biji merah pada penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D III Keperawatan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

Tujuan dari hasil penelitian ini adalah Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

Hasil dari penelitian ini adalah pemahaman yang optimal kepada penderita hiperkolesterolemia agar mampu menurunkan kadar kolesterol darah secara nonfarmakologis dan mencegah komplikasinya

PENDAHULUAN

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah Pendidikan Kesehatan tentang kolesterol dan pemberian jus jambu biji merah pada penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D III Keperawatan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso

Kabupaten Jombang. Oleh karena itu, Dosen Program Studi D III Keperawatan mengadakan pendidikan kesehatan tentang kolesterol dan pemberian jus jambu biji merah pada penderita hiperkolesterolemia sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang berpedoman pada Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian utama di dunia. Berdasarkan data WHO (1990) sekitar dua belas juta orang di dunia meninggal setiap tahun akibat penyakit jantung koroner dan 16% diantaranya terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Penyakit jantung koroner sangat erat hubungannya dengan aterosklerosis sedangkan proses

aterosklerosis yang terjadi di arteri koroner adalah penyebab paling umum dari infark miokard (Libby, 2005). Kannel (1994) menyebutkan secara konvensional ada tiga faktor resiko utama untuk penyakit jantung koroner, yaitu abnormalitas lipid darah terutama kadar kolesterol total, hipertensi dan merokok. Diet tinggi lemak merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap hiperkolesterolemia. Sementara hiperkolesterolemia sangat fundamental sebagai penyebab terjadinya aterosklerosis (Sharper, 1987). Secara umum penggunaan obat hiperkolesterolemia berhasil mengendalikan dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Namun penggunaan obat hiperkolesterolemia jangka panjang akan menimbulkan efek samping seperti nyeri lambung, nyeri abdomen, urtikaria, disuria, penurunan berat badan, ikhtiosis, insomnia, depresi, dan dysgeusia (Kamaluddin, 1992). Salah satu alternatif yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah jangka panjang adalah penggunaan bahan alami seperti buah jambu biji merah. Buah jambu biji merah diketahui mempunyai kandungan vitamin C dan beta karoten sehingga dapat berkhasiat sebagai antioksidan dan meningkatkan daya tahan tubuh (Riana, 2000, Pdpersi, 2004). Selain itu buah jambu biji juga kaya serat yang larut dalam air dan pektin terutama dibagian kulitnya sehingga dapat mengganggu penyerapan lemak dan glukosa yang berasal dari makanan (Hariyadi, 2005, Achyat dan Rasyidah 2000). Kandungan-kandungan dalam buah jambu biji merah diperkirakan mempunyai efek protektif terhadap kenaikan kadar lipid dalam darah.

Pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan mengingat mengingat masih tingginya penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kab Jombang.

TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia
- c. Memberikan pemahaman yang optimal kepada penderita hiperkolesterolemia agar mampu menurunkan kadar kolesterol secara nonfarmakologis dan mencegah komplikasinya
- d. Melaksanakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

MANFAAT KEGIATAN

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso kabupaten Jombang.

- b. Memberikan pemahaman yang optimal kepada penderita hiperkolesterolemia agar mampu menurunkan kadar kolesterol darah secara nonfarmakologis dan mencegah komplikasinya

SASARAN

Penderita Hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang sejumlah $\pm$ 20 orang

BENTUK KEGIATAN

Pendidikan Kesehatan tentang kolesterol dan pemberian jus jambu biji merah pada penderita hiperkolesterolemia di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kabupaten Jombang

PELAKSANAAN

1. Ketua dalam melaksanakan pengabdian masyarakat dibantu oleh seksi acara, seksi perlengkapan seksi dokumentasi, perangkat desa, kader dan bidan desa
2. Pelaksanaan dilakukan di Rumah Kepala Desa Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang pada hari Senin tanggal 06 Pebruari 2017 mulai pukul 09.00 WIB dan selesai pukul 12.00 WIB
3. Setelah koordinasi dengan Dinas kesehatan Kabupaten Jombang, Puskesmas Bawangan dan Desa maka perangkat desa membuat undangan kepada penderita hiperkolesterolemia di

Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang berdasarkan data dari Puskesmas. Setelah sasaran datang dilakukan dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang Hiperkolesterolemia dengan media leaf left dan melalui layar LCD lalu diberikan Jus Jambu biji merah.

DAFTAR PUSTAKA

- Manjoer, Arief., dkk. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta; Media Aesculapius.
- Oetoro, Samuel. Dr. MS, SpGK. 2007. *Seminar RS Jantung Harapan Kita: Makan Enak Jantung Sehat*
- Smeltzer & Bare, 2001. *Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta; EGC
- Achyad, DE dan Rasyidah, R. (editor). 2000. *Jambu Klutuk (Psidium guajava l.)*. Available in: http://www.asiamaya.com/jamu/isi/jambuklutuk_psidiumguajava.htm
- Rahmat A, Abu Bakar M.F, Hambali Z. 2006. *The Effect of Guava (Psidium guava) Consumption on Total Antioxidant and Lipid Profile in Normal Male Youth*. In AJFAND on line, vol.6 No.2.