

LAPORAN

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI DAN DETEKSI DINI HIPERKOLESTEROLEMIA SEBAGAI PENCEGAHAN  
PENYAKIT DEGENERATIF PADA KELOMPOK DEWASA TUA DI PCM CILEDUG**

**Shinta Dewi Permata Sari (0305079201/Ketua)**

**Erlina Pudyastuti (0301087603/Anggota)**

**Rizka Aries Putranti (0322038703/Anggota)**

**Mercy Mirachel Sir (2310033006/Anggota)**

**Sinta Aulia Rahmawati (2310033009/Anggota)**

**Program Studi Pendidikan Dokter**

**Fakultas Kedokteran**

**Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA**

**Tahun 2024**

## Halaman Pengesahan Proposal Pengabdian kepada Masyarakat UHAMKA

| Ringkasan Skema Pengabdian kepada Masyarakat |  |
|--|--|
| Judul  | Edukasi dan Deteksi Dini Hiperkolesterolemia Sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Dewasa Tua di PCM Ciledug |
| Dana LPPM UHAMKA                             | Rp. 3000.000   |
| Informasi Ketua Tim Pengusul                 |  |
| Nama ketua tim pengusul                      | Shinta Dewi Permata Sari, S.Si, M.Biomed   |
| NIDN   | 0305079201   |
| Bidang Ilmu                                  | Ilmu Biomedik -Farmakologi   |
| Program Studi/Fakultas                       | Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran  |
| Telepon genggam ( <i>WhatsApp</i> )          | 081288275345   |
| Surel  | <a href="mailto:shinta.dps@uhamka.ac.id">shinta.dps@uhamka.ac.id</a>   |
| Informasi Anggota Pengusul                   |  |
| Nama Anggota 1 / Bidang Ilmu / UHAMKA        | dr. Erlina Pudyastuti, M.KM/Kesehatan Masyarakat   |
| Nama Anggota 1 / Bidang Ilmu / UHAMKA        | dr. Rizka Aries Putranti, M.Med.Ed/Pendidikan Kedokteran   |
| Nama Anggota Mahasiswa 1 / NIM               | Mercy Mirachel Sir / 2310033006  |
| Nama Anggota Mahasiswa 2 / NIM               | Sinta Aulia Rahmawati / 2310033009   |
| Informasi Mitra                              |  |
| Nama Mitra                                   | PCM Ciledug  |
| Alamat Mitra                                 | Jl. Raden Fatah No.58, RT 003/RW 012, Sudimara Barat, Kec. Ciledug, Kota Tangerang, Banten                                   |
| Jarak PT dengan Mitra (km)                   | 3 Km   |
| Dana Mitra (Cash)                            | -  |
| Dana Mitra ( <i>in kind</i> )                | -  |

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**dr. Zahra Nurushofa, Sp.PA**  
NIDN. 0301087603

Jakarta, 14 Maret 2023  
Ketua Tim Pengusul



**Shinta Dewi Permata Sari, S.Si,**  
**M.Biomed**  
NIDN. 0305079201

Dekan/Direktur



**Dr. dr. Wawang S. Sukarya, Sp.OG(K),**  
**MARS, MH.Kes**  
NIDN. 0030064701

Ketua LPPM UHAMKA



**Dr. Erron Amirullah, M.Pd**  
NIDN. 0319057402



**SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL  
BATCH 2 2023/2024**

Nomor : 0169/II.04.02/2024  
Tanggal : 4 Maret 2024

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Pada hari ini **Senin**, tanggal **Empat**, bulan **Maret**, tahun **Dua Ribu Dua Puluh Empat** (4-03-2024), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **Shinta Dewi Permata Sari, S.Si., M.Biomed. M.Biomed** bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

**PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

**Pasal 1**

**PIHAK PERTAMA** memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Edukasi dan Deteksi Dini Hiperkolesterolemia Sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Dewasa Tua di PCM Ciledug** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 2 2023/2024.

**Pasal 2**

**PIHAK KEDUA** wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 30 Juni 2024.

**Pasal 3**

**PIHAK PERTAMA** memberi bantuan dana sebesar Rp **3.000.000 (Tiga Juta)** kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPh) sebesar 5% (lima persen) pada komponen Honorarium (30%).

**Pasal 4**

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp **2.100.000 (Dua Juta Seratus Ribu Rupiah)** setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp **900.000 (Sembilan Ratus Ribu Rupiah)** setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarannya kepada **PIHAK PERTAMA**.

#### Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

#### Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



**Dr. Galton Amirullah, M.Pd**  
M.Biomed

PIHAK KEDUA,



**Shinta Dewi Permata Sari, S.Si.,**

Mengetahui,  
Wakil Rektor II,



**Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd**

## I. Pendahuluan

Saat ini penyakit degeneratif menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan masyarakat di Indonesia. Beberapa contoh penyakit degeneratif diantaranya: penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker, yang telah menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Pertumbuhan ekonomi, urbanisasi, dan perubahan gaya hidup juga telah memberikan dampak signifikan terhadap pola penyakit di Indonesia dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif.(Yani, 2015) Penyakit degeneratif seringkali memiliki hubungan yang erat dengan hiperkolesterolemia.(Patala et al., 2023) Penting untuk diingat bahwa hiperkolesterolemia pada usia tua dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, termasuk serangan jantung dan stroke, jika tidak diobati. Oleh karena itu, diperlukan deteksi dini dan pengelolaan yang tepat untuk mencegah komplikasi serius pada masa depan. Hiperkolesterolemia pada usia dewasa tua merupakan kondisi di mana kadar kolesterol dalam darah seseorang berada di atas batas normal untuk usia dan jenis kelaminnya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik genetik maupun gaya hidup.(Safitri et al., 2023; Azzahroh & Syamsiah, 2023; Karwiti et al., 2023)

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi prevalensi terjadinya hiperkolesterolemia di Indonesia, diantaranya: gaya hidup/pola makan, faktor genetik, penyakit penyerta, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stress, merokok dan konsumsi alkohol.(Yoeantafara & Martini, 2017) Perubahan gaya hidup yang cepat, terutama di kota-kota besar, telah menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya.(Ampangallo et al., 2021). Kota tangerang sebagai salah satu kota besar juga berpotensi memiliki masalah dengan kondisi hiperkolesterolemia. Organisasi Pimpinan Cabang Muhammadiyah (PCM) merupakan salah satu organisasi islam yang berbasis masyarakat serta aktif dalam program-program sosial, kemanusiaan, dan pemberdayaan masyarakat di tingkat lokal. Lokasi PCM yang berada di salah satu kota besar, yaitu kota Tangerang, menjadikan PCM sebagai salah satu target edukasi dalam pengendalian hiperkolesterolemia. Gaya hidup atau pola makan menjadi salah satu masalah utama pada masyarakat di kota-kota besar yang menyebabkan hiperkolesterolemia dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif, terutama pada usia dewasa tua.(Kumalasari et al., 2023) Oleh karena itu pentingnya kesadaran akan kesehatan, pencegahan penyakit, serta deteksi dini kadar kolesterol di antara pengurus PCM tidak boleh diabaikan. Program-program kesehatan, akses terhadap layanan kesehatan, dan pendidikan tentang gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan anggota PCM. Sehingga, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai hiperkolesterolemia untuk pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok usia dewasa tua di PCM, deteksi dini kondisi hiperkolesterolemia melalui pemeriksaan kesehatan, serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Dalam kegiatan ini kami berupaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kondisi hiperkolesterolemia dan pencegahan penyakit degeneratif melalui pemberian edukasi kepada Anggota PCM Ciledug. Penyuluhan dilakukan secara menyeluruh mengenai penyebab hiperkolesterolemia, dampaknya terhadap kesehatan, dan risiko penyakit yang terkait dengannya. Hal ini dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal dan mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Selain itu, dilakukan edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan menghindari kebiasaan merokok dapat membantu masyarakat mengadopsi perilaku yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pencegahan dan pengelolaan hiperkolesterolemia juga dapat dilakukan melalui edukasi mengenai sumber-sumber makanan yang sehat, dan cara membaca label gizi produk makanan sehingga dapat membantu masyarakat membuat pilihan makanan yang lebih baik dan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol. Selanjutnya, masyarakat juga perlu untuk menjalani pemeriksaan kesehatan rutin, termasuk pemeriksaan kolesterol, sebagai langkah awal dalam deteksi dini dan pengelolaan hiperkolesterolemia. Edukasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dapat membantu masyarakat mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan lebih awal.

## 2. Metode

### Strategi Kegiatan

Analisis aspek permasalahan program peningkatan wawasan mengenai pentingnya pengaturan diet dan kondisi profil kolesterol tetap dalam batas normalnya, didasari pada aspek lokasi mitra yang berada di salah satu kota besar dan gaya hidup atau pola makan dari sebagian besar masyarakat di kota-kota besar. Kebiasaan dalam mengonsumsi makanan junkfood dan tinggi lemak yang tidak disertai dengan aktivitas fisik yang seimbang dapat berpotensi untuk mengalami hiperkolesterolemia, terutama pada usia dewasa tua. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan solusi atas permasalahan tersebut, diantaranya:

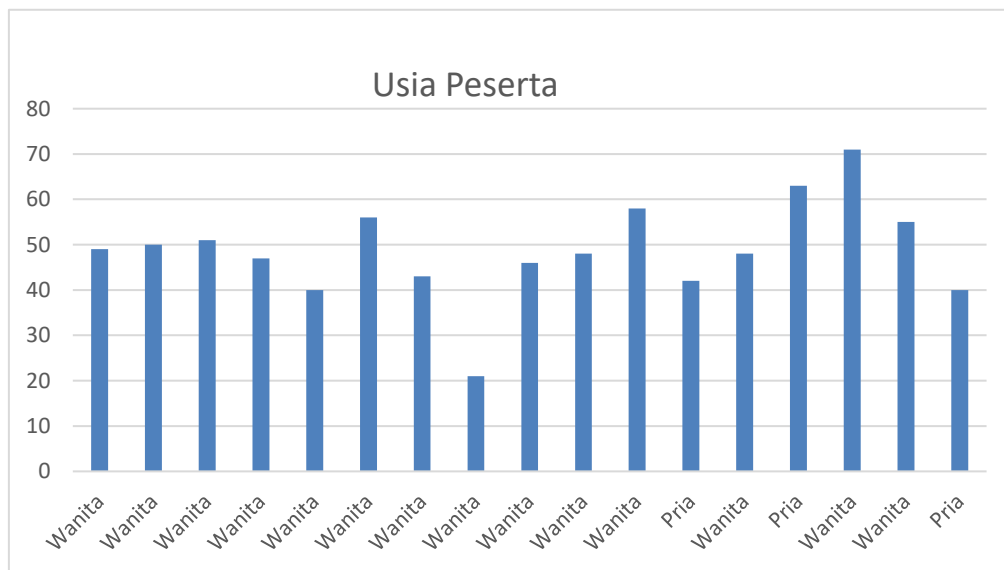
| Aspek Permasalahan   | Pendekatan Solusi  |
|--|--|
| Kurangnya pemahaman dan pengetahuan mengenai hiperkolesterolemia dan pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam darah.  | ✓ Edukasi mengenai bahaya hiperkolesterolemia dan pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam darah. |
| Kurangnya pemahaman dan pengetahuan mengenai penyakit degeneratif dan faktor risikonya.  | ✓ Edukasi mengenai penyakit degenerative dan faktor risikonya.                                     |
| Kurangnya pemahaman dan pengetahuan mengenai hubungan hiperkolesterolemia dengan penyakit degeneratif.   | ✓ Edukasi mengenai hubungan antara kondisi hiperkolesterolemia dengan penyakit degeneratif.        |
| Kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga konsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol, seperti gorengan, jeroan babat, limpa, usus dan sebagainya. | ✓ Edukasi pengaturan konsumsi makan-makanan untuk mencegah kondisi hiperkolesterolemia             |
| Tidak mengetahui kondisi profil kesehatan kadar kolesterol dalam darah.  | Pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah.  |

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, mitra turut berpartisipasi dalam menyediakan tempat dan sarana untuk kegiatan penyuluhan. Selain itu, evaluasi kegiatan ini dilakukan melalui penilaian pre-dan post-test mengenai materi kegiatan yang akan diberikan. Penilaian tersebut bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal dari para peserta berkaitan dengan materi yang akan diberikan dan untuk menilai peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Deteksi dini melalui pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah pada peserta dapat bermanfaat untuk mengetahui profil kesehatan peserta, sehingga dapat digunakan sebagai tolak ukur awal dalam mencegah terjadinya kondisi hiperkolesterolemia. Kegiatan pengabdian masyarakat bersama kelompok PCM Muhammadiyah Ciledug akan menghasilkan beberapa luaran, diantaranya: laporan pengabdian masyarakat, video kegiatan pengabdian masyarakat, artikel kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dimuat dalam media massa online, serta artikel ilmiah yang akan di submit di jurnal SOLMA, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Melalui beberapa luaran yang dihasilkan tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bermanfaat untuk kelompok PCM Ciledug, tetapi juga dapat bermanfaat bagi masyarakat luas. Ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat bersama dengan anggotanya melakukan persiapan perizinan, persiapan administrasi, persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan, persiapan materi, serta analisa hasil kegiatan. Sedangkan anggota mahasiswa berperan dalam membantu dalam pembuatan pamflet/banner kegiatan, melakukan dokumentasi kegiatan, membantu persiapan administrasi, serta membantu pengeditan dokumentasi video kegiatan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi dan peningkatan pemahaman mengenai penyakit kardiovaskuler pada umumnya dan kondisi hiperkolesterolemia pada khususnya. Kondisi hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler. Kesehatan kardiovaskuler merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Guru dan tenaga kependidikan, sebagai kelompok yang memiliki peran strategis dalam pembentukan generasi muda, sering kali menghadapi beban kerja yang tinggi dan stres yang signifikan. Kondisi ini dapat berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada kesehatan kardiovaskuler bagi guru dan tenaga kependidikan sangat relevan dan diperlukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran guru dan tenaga kependidikan mengenai kesehatan kardiovaskuler, memberikan informasi tentang faktor risiko, pencegahan, dan penanganan penyakit kardiovaskuler, serta mengajak para guru dan tenaga kependidikan untuk menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler.

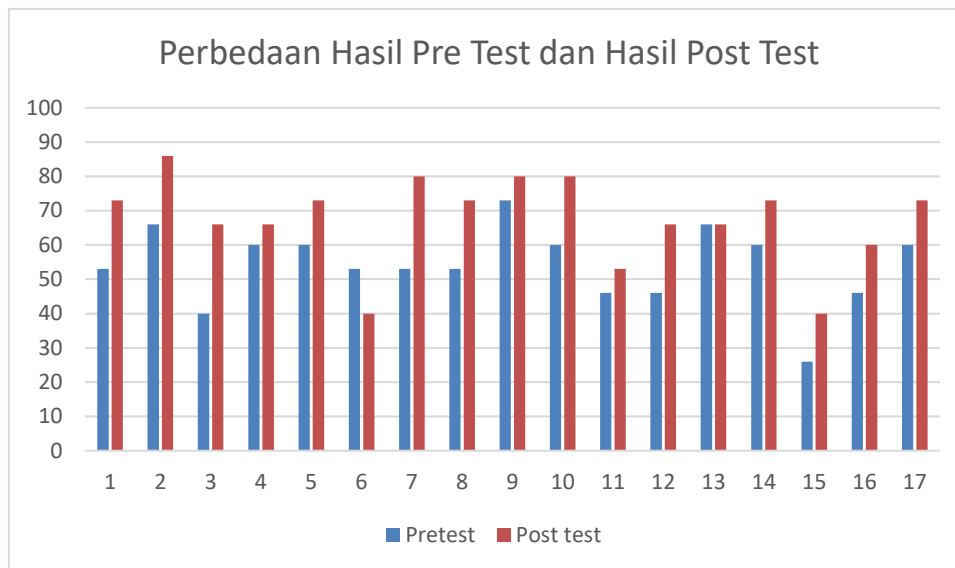
Peningkatan pemahaman dilakukan dengan memberikan soal pre-dan post-test kepada para peserta. Soal pre-test diberikan dengan tujuan untuk dapat mengetahui dan memetakan pengetahuan dasar dari para peserta mengenai penyakit kardiovaskuler. Sedangkan pemberian soal post-test bertujuan untuk menilai seberapa besar peningkatan pemahaman dan pengetahuan para peserta setelah diberikan edukasi dari pemateri. Peserta kegiatan berjumlah 17 orang yang terdiri dari 3 pria dan 14 wanita, dengan kisaran usia 21 tahun – 71 tahun.



Gambar 1. Sebaran usia peserta kegiatan pengabdian masyarakat

Pemahaman seseorang terhadap informasi atau konsep tertentu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia. Pada usia dewasa, kemampuan kognitif mencapai puncaknya. Orang dewasa memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan nuansa tentang berbagai topik karena akumulasi pengetahuan dan pengalaman. Sedangkan pada usia lanjut, beberapa kemampuan kognitif mungkin mulai menurun, terutama yang berkaitan dengan kecepatan pemrosesan informasi dan memori jangka pendek. Seiring bertambahnya usia, individu mungkin perlu menyesuaikan metode pembelajaran mereka. Oleh karena itu diperlukan metode yang tepat untuk dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap suatu informasi yang baru sehingga informasi tersebut dapat terus dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil rerata pre-test dari para peserta, yaitu sebesar 54, sedangkan rerata nilai post-test sebesar 67. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 24% pada peserta kegiatan. Nilai tersebut masih dirasa kurang karena peningkatan pemahaman <50%. Peningkatan pemahaman para peserta yang kurang memuaskan dapat dikarenakan daya tangkap dan belajar yang bervariasi dari para peserta. Nilai post-test tertinggi, yaitu 86, yang berasal dari peserta usia lanjut dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi. Sedangkan, nilai post-test terendah, yaitu 40, yang berasal dari peserta usia lanjut dan dengan tingkat perguruan tinggi juga. Tingkat pendidikan pada dasarnya berpengaruh terhadap pola pikir seseorang dan kemampuan seseorang dalam mengolah dan mencerna suatu informasi.



Gambar 2. Hasil pre- dan post-test peserta kegiatan edukasi kesehatan kardiovaskuler

Studi tentang hubungan antara usia dan tingkat pemahaman sering menunjukkan pola umum, tetapi juga mengungkapkan bahwa ada banyak variasi individu. Beberapa orang dapat mempertahankan kemampuan kognitif yang tinggi hingga usia lanjut, sementara yang lain mungkin mengalami penurunan lebih awal. Faktor-faktor seperti pendidikan, aktivitas mental, gaya hidup, dan kesehatan fisik memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana pemahaman seseorang berkembang seiring usia. Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat pemahaman seseorang. Pendidikan formal tidak hanya menyediakan pengetahuan spesifik di berbagai bidang, tetapi juga mengembangkan keterampilan kognitif dan metakognitif yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang berbagai topik. Mereka juga lebih mampu menerapkan pengetahuan mereka dalam situasi praktis dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan metode edukasi yang tepat guna dan sasaran akan menentukan keberhasilan dalam peningkatan pemahaman seseorang.

Beberapa faktor yang menjadi kendala dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya guru dan tenaga kependidikan sering kali memiliki jadwal yang padat, sehingga sulit untuk menyediakan waktu yang cukup untuk mengikuti program edukasi kesehatan, program yang hanya dilaksanakan satu kali atau dalam jangka pendek mungkin tidak memberikan dampak yang signifikan. Edukasi yang berkelanjutan lebih efektif, namun memerlukan komitmen waktu yang lebih besar. Selain itu, masyarakat mungkin kurang tertarik atau tidak menyadari pentingnya program edukasi kesehatan, sehingga partisipasi dan fokus peserta bisa rendah. Kurangnya mekanisme untuk mendapatkan umpan balik dari peserta program dapat mengurangi kesempatan untuk menyesuaikan dan meningkatkan program berdasarkan kebutuhan nyata. Rencana tindak lanjut yang akan dilakukan, diantaranya menerapkan sistem evaluasi yang komprehensif untuk mengukur dampak dan mengidentifikasi area yang perlu perbaikan, menggunakan umpan balik dari peserta untuk menyesuaikan dan meningkatkan program secara berkelanjutan, dan melakukan kampanye kesadaran masyarakat secara luas sebelum pelaksanaan program.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi mengenai kesehatan kardiovaskuler pada guru dan tenaga kependidikan perguruan Muhammadiyah. Evaluasi peningkatan pemahaman peserta dilakukan melalui pre-dan post-test, dan menghasilkan peningkatan pemahaman sebesar 24%. Kurangnya peningkatan pemahaman setelah dilakukan edukasi, dapat dikarenakan variasi usia dan tingkat pendidikan dari para peserta. Usia dan tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang dan kemampuan seseorang dalam mengolah dan mencerna suatu informasi. Selain itu, penggunaan metode edukasi yang tepat guna dan sasaran akan menentukan keberhasilan dalam peningkatan pemahaman seseorang.



## 5. Daftar Pustaka

- Ampangallo, E., Jafar, N., Indriasari, R., & Syam, A. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA POLISI YANG MENGALAMI GIZI LEBIH DI POLRESTA SIDENRENG RAPPANG. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(2), 173–185.
- Azzahroh, P., & Syamsiah, S. (2023). Deteksi Risiko Hipertensi, Diabetes Mellitus, Hiperkolesterolemia, dan Gout Arthritis pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 147–152. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1546>
- Karwiti, W., Rezekiyah, S., Nasrazuhdy, N., Lestari, W. S., Nurhayati, N., & Asrori, A. (2023). Profil Kimia Darah sebagai Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(3), 494–503. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss3.1389>
- Kumalasari, N. C., Wardani, K. A., Diva, M., Azizah, A., Sefrina, & Martha, R. D. (2023). EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENCEGAH HIPERKOLESTEROLEMIA PADA MASYARAKAT UMUM DESA JABALSAR. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 6, 3099–3107.
- Patala, R., Mariyani, & Afdal, F. (2023). Komplikasi dan Pencegahan Kolesterol di Desa Lampo , Kecamatan. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2(1), 29–34.
- Safitri, S., Mappahya, A. A., Wisudawan, N., & Safitri, A. (2023). Hubungan Faktor Risiko Kejadian Hiperkolesterolemia Pasien Rawat Jalan Jantung Koroner RS Ibnu Sina Makassar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(8), 552–562.
- Yani, M. (2015). MENGENDALIKAN KADAR KOLESTEROL PADA HIPERKOLESTEROLEMIA. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 1–7.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROL. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304–309.

## 6. Dokumentasi Kegiatan





Vidio : <https://www.youtube.com/watch?v=1UZfMaE8Knc>

## Instrumen Kegiatan

|  |  |
|--|--|
| <h3>Memahami Pentingnya Kesehatan Jantung</h3> <p><b>Usia</b><br/>Jantung yang sehat dapat menambah usia seseorang dan meningkatkan kualitas hidup.</p> <p><b>Produktivitas</b><br/>Kesehatan kardiovaskular mendukung fokus mental, tingkat energi, dan produktivitas secara keseluruhan.</p> | <p><b>Inspirasi</b><br/>Dapat menjadi contoh yang benar / teladan, para pendidik dapat menginspirasi para siswa untuk menerapkan kebiasaan yang menyehatkan jantung.</p>  |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <h3>Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskuler</h3>  <p><b>Modifiable Risk Factors</b><br/><i>Things we CAN change!</i></p> | <p><b>Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi</b><br/>Usia, riwayat keluarga, dan kondisi medis tertentu.</p> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <h3>Risiko Khusus bagi Pendidik</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>Jam kerja yang panjang, lingkungan kerja yang penuh tekanan, dan kecenderungan untuk mengabaikan perawatan diri.</li></ul>  | <h3>Sosialisasi Gaya Hidup Sehat di Kalangan Pendidik</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>Deteksi Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskuler</li><li>Dukungan lingkungan</li><li>Program kesehatan : diet, olah raga</li></ul> |
|---|--|



### Healthy Fats

Prioritize unsaturated fats from nuts, seeds, and plant-based oils.

### Teknik Manajemen Stres untuk Para Pendidik dan Tenaga Pendidik



### Strategi Nutrisi untuk Kesehatan Jantung

#### Fruits & Veggies Emphasize

a plant-based diet rich in antioxidants and fiber.

#### Whole Grains

Choose minimally processed, nutrient-dense carbohydrates.

#### Lean Protein (Protein tanpa lemak)

Incorporate healthy sources of protein like fish, poultry, and legumes.

## Lampiran 2. Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya

| Tim Pelaksana |   |                                  |                  |   |
|---------------|---|----------------------------------|------------------|---|
| No.           | Nama  | Kualifikasi                      | Posisi dalam Tim | Uraian Tugas  |
| 1             | Shinta Dewi Permata Sari,<br>S.Si, M.Biomed | Pakar Ilmu Biomedis              | Ketua            | Persiapan perizinan dan administrasi, pelaksana kegiatan penyuluhan, dan analisa hasil kegiatan |
| 2             | dr. Erlina Pudyastuti,<br>M.KM              | Pakar Ilmu Kesehatan Masyarakat  | Anggota          | Persiapan administrasi, pembicara, pelaksana kegiatan penyuluhan                                |
| 3             | dr. Rizka Aries Putranti, M.Med.Ed          | Pakar Ilmu Pendidikan Kedokteran | Anggota          | Persiapan administrasi, pelaksana kegiatan penyuluhan, dan analisa hasil kegiatan               |
| 4             | Mercy Mirachel Sir                          | Mahasiswa                        | Anggota          | Pembuat desain pamphlet dan pelaksana kegiatan penyuluhan                                       |
| 5             | Sinta Aulia Rahmawati                       | Mahasiswa                        | Anggota          | Pembuat desain pamphlet dan pelaksana kegiatan penyuluhan                                       |

### Lampiran 3. Artikel Hasil PKM

## dengan Hiperkolesterolemia Pada Guru dan Tenaga Pendidik Perguruan Muhammadiyah, Ciledug

Shinta Dewi Permata Sari<sup>1</sup>, Erlina Pusyastuti<sup>2</sup>, Rizka Aries Putranti<sup>3</sup>, Mercy Mirachel Sir<sup>4</sup>, Syifa Aulia Athaillah<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Raden Patah, Parung Serab, Ciledug, Tangerang, 13460

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Program Studi D3 Teknik Kardiovaskuler, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Raden Patah, Parung Serab, Ciledug, Tangerang, 13460

\*Email: shinta.dps@uhamka.ac.id  
(081288275345)

#### Abstrak

| Bagian      | Jumlah kalimat | Isi kalimat Abstrak   |
|-------------|----------------|---|
| Pendahuluan | 1-2            | Penyakit kardiovaskuler dan hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di negara maju maupun berkembang. Edukasi dan penyuluhan mengenai kesehatan kardiovaskuler dan pengelolaan kadar kolesterol sangatlah krusial, terutama bagi mereka yang berperan sebagai pendidik. Beban kerja dan tekanan yang tinggi pada guru dan tenaga pendidik berisiko mengalami stres dan gaya hidup kurang aktif, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan kardiovaskuler dan hiperkolesterolemia. Penyuluhan kesehatan kardiovaskuler dan hiperkolesterolemia pada guru dan tenaga pendidik diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan informasi kesehatan kepada siswa dan komunitas, serta menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah. |
| Tujuan      | 1              | Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan kardiovaskuler dan hiperkolesterolemia pada para guru dan tenaga pendidik guna menciptakan lingkungan dan gaya hidup yang sehat di sekolah.  |
| Metode      | 1-3            | Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Perguruan Muhammadiyah, Ciledug, Tangerang. Total jumlah peserta sebanyak 42 orang, yang terdiri dari guru dan tenaga pendidik. Kegiatan ini berupa pemberian penyuluhan mengenai kesehatan kardiovaskular, bahaya dari kondisi hiperkolesterolemia, dan hubungan antara kesehatan kardiovaskuler dengan kondisi hiperkolesterolemia. Selanjutnya   |

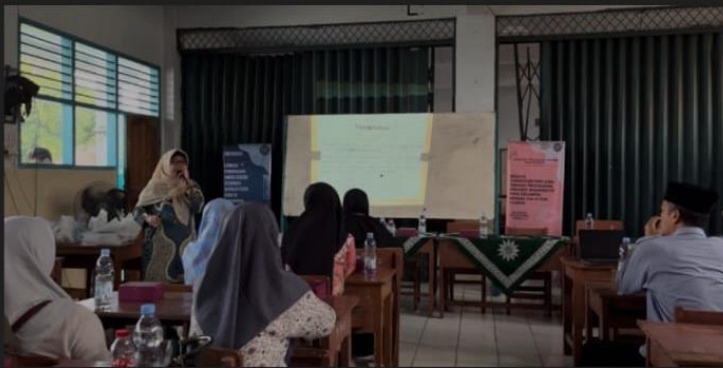
## Lampiran 4. Publikasi Media Masa

<https://madrasahdigital.co/berita/menguatkan-kesehatan-guru-dan-tenaga-kependidikan-dengan-edukasi-cegah-penyakit-kardiovaskuler/>

# Menguatkan Kesehatan Guru dan Tenaga Kependidikan dengan Edukasi Cegah Penyakit Kardiovaskuler



by **admin** – Mei 23, 2024 2 min read



12

SHARES

18

VIEWS



MADRASAHDIGITAL.CO, CILEDUG – Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit kardiovaskuler, Program Studi Teknik Kardiovaskuler Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (FK Uhamka) dan PCM Muhammadiyah Ciledug mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan di lingkungan Perguruan Muhammadiyah Ciledug. Acara yang digelar pada hari Rabu, 22 Mei 2024, ini dihadiri oleh 37 peserta yang terdiri dari guru, tenaga kependidikan, serta anggota Pengajian PCM dan PCA Muhammadiyah Ciledug.

Lampiran 5. HKI, Publikasi, Leaflet dan Produk Lainnya

FAKULTAS  
KEDOKTERAN  
UHAMKA

PROGRAM PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT

**EDUKASI  
HIPERKOLESTEROLEMIA  
SEBAGAI PENCEGAHAN  
PENYAKIT DEGENERATIF  
PADA KELOMPOK  
DEWASA TUA DI PCM  
CILEDUG**

**WASPADA  
KOLESTEROL  
TINGGI !!!**

@fk\_uhamka  
<https://fk.uhamka.ac.id/>



## HKI Video Kegiatan Pengmas

youtube.com/watch?v=1UZfMaE8Knc&t=184s

Organic Chemistry ... Classification of Pai... SARS-CoV-2 cell ent... Tutorial Analisis Kor... Cara Melakukan An

YouTube ID Search



**Kegiatan Pengabdian Masyarakat FK UHAMKA**

**Edukasi Kesehatan Kardiovaskuler: Pengmas oleh Prodi Teknik Kardiovaskuler FK UHAMKA**

Fakultas Kedokteran...  
228 subscribers

Subscribe

2 | Share

<https://www.youtube.com/watch?v=1UZfMaE8Knc&t=184s>

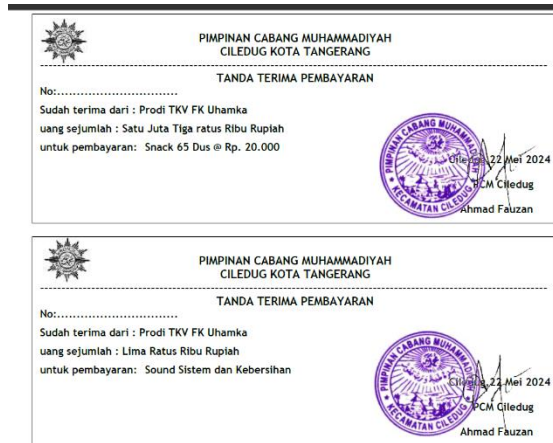
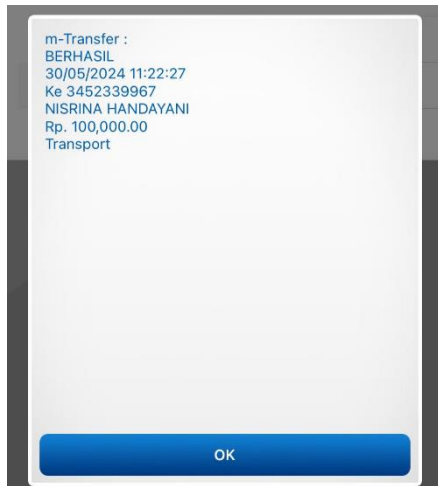
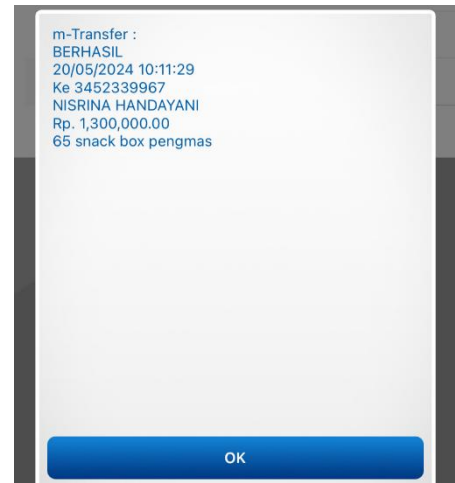
## Lampiran 6. Daftar Peserta

| A   | D                        | E             | F            | G                   | H                   | AH      | AI      |
|-----|--------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------------|---------|---------|
| No. | Nama Lengkap             | Jenis Kelamin | Usia (Tahun) | Pendidikan terakhir | Pekerjaan           | PRETEST | POSTEST |
| 1   | Maulana arif al zazalri  | Pria          | 23           | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 26      | 0       |
| 2   | Nurhakim                 | Pria          | 51           | Perguruan Tinggi    | Dosen               | 46      | 0       |
| 3   | Ahmad fauzan             | Pria          | 43           | Perguruan Tinggi    | Tenaga Kependidikan | 46      | 0       |
| 4   | Elis permata sari        | Wanita        | 39           | SMA                 | pelatih             | 60      | 0       |
| 5   | Niliam Maulida           | Wanita        | 49 tahun     | SMA                 | Ibu rumah tangga    | 53      | 73      |
| 6   | ROSMANIAR GAZALI         | Wanita        | 50           | Perguruan Tinggi    | Ibu rumah tangga    | 66      | 86      |
| 7   | Sarah                    | Wanita        | 28           | Perguruan Tinggi    | GURU SMP            | 30      | 0       |
| 8   | Fairi astri anqraeni     | Wanita        | 30           | Perguruan Tinggi    | Tenaga Kependidikan | 30      | 0       |
| 9   | Nurchmi                  | Wanita        | 51           | SMA                 | Ibu rumah tangga    | 40      | 66      |
| 10  | Iis prawesti             | Wanita        | 47           | SMA                 | IRT                 | 60      | 66      |
| 11  | Merry yantiati           | Wanita        | 40 tahun     | Perguruan Tinggi    | Tenaga Kependidikan | 60      | 73      |
| 12  | Ida Rosida               | Wanita        | 54           | Perguruan Tinggi    | GURU SD             | 53      | 0       |
| 13  | Nur Aisyah               | Wanita        | 56           | Perguruan Tinggi    | GURU SMP            | 53      | 40      |
| 14  | Fusiltasari Ilyas        | Wanita        | 43           | Perguruan Tinggi    | GURU SD             | 53      | 80      |
| 15  | Yusrini                  | Wanita        | 47 tahun     | Perguruan Tinggi    | GURU SD             | 46      | 0       |
| 16  | MIA SANIA PUTRI          | Wanita        | 21           | SMA                 | Tenaga Kependidikan | 53      | 73      |
| 17  | Ade Haryanti             | Wanita        | 50 tahun     | D3                  | Wiraswasta          | 46      | 0       |
| 18  | Sri maryati              | Wanita        | 46 th        | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 73      | 80      |
| 19  | Malsaroh, S. Aq          | Wanita        | 48           | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 60      | 80      |
| 20  | Abdul Mutamar            | Pria          | 61           | Perguruan Tinggi    | GURU SMP            | 66      | 0       |
| 21  | Ahmad Syallendra         | Pria          | 42           | Perguruan Tinggi    | GURU SMP            | 66      | 0       |
| 22  | Henny Ilyas              | Wanita        | 58           | SMA                 | Guru Tk             | 46      | 53      |
| 23  | Nurhakim                 | Pria          | 51           | Perguruan Tinggi    | Dosen               | 66      | 0       |
| 24  | Elis permata sari        | Wanita        | 39           | SMA                 | pelatih             | 40      | 0       |
| 25  | Ahmad fauzan             | Pria          | 43           | Perguruan Tinggi    | Tenaga Kependidikan | 40      | 0       |
| 26  | Maulana arif al zazalri  | Pria          | 23           | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 66      | 0       |
| 27  | Ade Haryanti             | Wanita        | 50 tahun     | D3                  | Wiraswasta          | 66      | 0       |
| 28  | Ida Rosida               | Wanita        | 54           | Perguruan Tinggi    | GURU SD             | 73      | 0       |
| 29  | Abdul Mutamar            | Pria          | 61           | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 60      | 0       |
| 30  | Reppy Amallah            | Wanita        | 30           | SMA                 | GURU SMA            | 0       | 73      |
| 31  | Sita Fatih Zaitani, S.Pd | Wanita        | 26 Tahun     | Perguruan Tinggi    | GURU SMA            | 0       | 80      |
| 32  | Suryadi                  | Pria          |              | SLTA                | Daqanq Sayur        | 46      | 66      |
| 33  | Ahmad Syahroni           | Pria          | 57 Tahun     | SD                  |                     | 40      |         |
| 34  | Indar                    | Wanita        | 48 Tahun     | Perguruan Tinggi    | SMP                 | 66      | 66      |
| 35  | Masin                    | Pria          | 63 Tahun     | S2                  | SMP                 | 60      | 73      |
| 36  | Mukhtar                  | Pria          | 56 Tahun     | Perguruan Tinggi    | SD                  | 46      |         |
| 37  | Hardi                    | Pria          | 50 Tahun     | SMA                 | Pendidik            | 53      |         |
| 38  | Sri Lestari              | Wanita        | 71 Tahun     | Perguruan Tinggi    | IRT                 | 26      | 40      |
| 39  | Mariyam                  | Wanita        | 55 Tahun     | SMA                 |                     | 46      | 60      |
| 40  | Ahmad Munyasin           | Pria          | 40 Tahun     | Perguruan Tinggi    | SMA                 | 60      | 73      |
| 41  | Lukman Noplar            | Pria          |              |                     |                     | 0       | 53      |
| 42  | Eli Nurhaili             | Wanita        |              |                     |                     | 0       | 40      |

## Lampiran 7. Realisasi Anggaran

| No | Jenis Pembelanjaan          | Jumlah Dana          |            |
|----|-----------------------------|----------------------|------------|
|    |                             | Dana LPPM            | Dana Mitra |
| 1  | Honorarium (30%)            | Rp. 900,000          |            |
| 2  | Konsumsi dan Souvenir (40%) | Rp. 1,300,000        |            |
| 3  | Perjalanan (10%)            | Rp. 300,000          |            |
| 4  | Luaran (20%)                | Rp. 600,000          |            |
|    | <b>Total</b>                | <b>Rp. 3.000.000</b> |            |

## Bukti Pembayaran



## Lampiran 8. Surat Mitra



### NOTA KESEPAKATAN (Memorandum of Agreement)

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
DENGAN  
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH  
CILEDUG, KOTA TANGERANG

Nomor : 1010 /C.01.08/2023

Nomor : 05/PER/IV.0/J/2023

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen terhadap Catur Dharma Perguruan Tinggi dalam masyarakat, dan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Ciledug, sebagai organisasi kemasyarakatan yang berfokus pada pengembangan dan pemberdayaan masyarakat, bersepakat untuk melakukan pembinaan dan pengembangan Desa Binaan dengan kegiatan sebagai berikut:

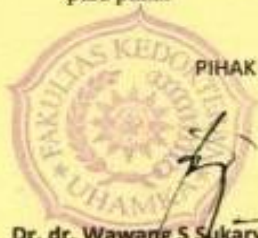
1. *Community service*
2. Penelitian berbasis komunitas
3. Edukasi kesehatan
4. Promosi Kesehatan

Kedua belah pihak memahami dan sepakat bahwa semua pengaturan pembiayaan akan dinegosiasikan dan ditentukan sesuai ketersediaan dana dan ketentuan yang berlaku.

Kedua belah pihak telah sepakat untuk melakukan kerjasama di bidang penyuluhan kesehatan, pengabdian masyarakat, dan penelitian, yang disahkan dalam *Memorandum of Agreement* (MoA). MoA tersebut mengikat bagi kedua pihak.

MoA ini akan berlaku efektif setelah penyelesaian tanda tangan dari perwakilan para pihak dan berlaku selama 1 (satu) tahun. Masa berlaku MoA ini sejak November 2023 hingga Desember 2024.

*Memorandum of Agreement* (MoA) ini akan dilanjutkan sesuai kebutuhan dan kesepakatan para pihak



PIHAK PERTAMA

Dr. dr. Wawang S Sukarya, Sp. OG(K), MARS, MH.Kes  
Dekan Fakultas Kedokteran UHAMKA



PIHAK KEDUA

Dr. Drs. H. Dadang Setiawan, M.Pd  
Ketua Pimpinan Cabang Muhammadiyah Ciledug