

Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini: Program Edukasi Kesehatan di Klinik Karya Medika Towuti

Andi Hiswanah

Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Received : 24 Agustus 2025, Revised : 1 September 2025, Published : 9 September 2025

Corresponding Author:

Nama Penulis: Andi Hiswanah

E-mail: a_hiswanah@yahoo.co.id

Abstrak

Tingginya angka penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung dan stroke di Indonesia banyak dipicu oleh kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia). Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan penerapan gaya hidup sehat menjadikan edukasi kesehatan sebagai salah satu strategi promotif yang penting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya pasien di Klinik Utama Karya Medika Towuti yang mayoritas merupakan karyawan perusahaan tambang, mengenai bahaya kolesterol tinggi serta pentingnya pencegahan sejak dini. Metode yang digunakan berupa kelas edukasi kesehatan dengan penyuluhan, diskusi interaktif, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Sebanyak 17 orang mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata peserta, dari 50,0 pada pre-test menjadi 79,35 pada post-test (peningkatan ±58,7%). Selain itu, 41,2% peserta mencapai kategori nilai >80 setelah edukasi, dibandingkan 0% sebelum kegiatan. Peserta juga menyatakan minat untuk mengubah perilaku dengan memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan pengelolaan stres. Kegiatan ini berdampak positif tidak hanya bagi individu peserta, tetapi juga bagi mitra pelaksana. Bagi karyawan, kegiatan ini meningkatkan kesadaran kesehatan; bagi klinik, memperkuat layanan promotif-preventif; dan bagi perusahaan, mendukung produktivitas sekaligus menekan biaya kesehatan akibat penyakit terkait kolesterol. Program edukasi interaktif "Kenali Kolesterol Kendalikan Sejak Dini" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hiperkolesterolemia. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan kolaborasi antara klinik, perusahaan, dan masyarakat sekitar.

Kata kunci - edukasi kesehatan, kolesterol, penyakit tidak menular, health belief model, pengabdian masyarakat

Abstract

The high prevalence of non-communicable diseases (NCDs) such as heart disease and stroke in Indonesia is largely triggered by elevated cholesterol levels (hypercholesterolemia). Low public awareness of early detection and the adoption of a healthy lifestyle makes health education a crucial promotive strategy. This community service activity aimed to improve knowledge and awareness among patients at Karya Medika Utama Clinic in Towuti most of whom are mining company employees regarding the risks of high cholesterol and the importance of early prevention. The program was conducted through a health education class consisting of lectures, interactive discussions, and pre-test and post-test evaluations to measure participants' understanding. A total of 17 participants attended the program. Evaluation results showed a significant increase in the average score from 50.0 (pre-test) to 79.35 (post-test), representing an improvement of approximately 58.7%. Furthermore, 41.2% of participants reached the >80 score category after the intervention, compared to none before. Participants also expressed an increased interest in adopting healthier behaviors, including dietary regulation, physical activity, adequate rest, and stress management. This activity generated positive impacts not only for individuals but also for partner institutions. For employees, it enhanced health awareness; for the clinic, it strengthened promotive and preventive services; and for the company, it

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



supported productivity and reduced healthcare costs related to cholesterol and metabolic syndrome. The interactive health education program "Recognize Cholesterol, Control It Early" proved effective in improving public knowledge and awareness regarding hypercholesterolemia prevention. Similar programs are recommended to be implemented continuously with collaboration between clinics, companies, and the surrounding community.

Keywords - health education, cholesterol, non-communicable diseases, health belief model, community service

How to Cite : Hiswanah, A. (2025). Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini: Program Edukasi Kesehatan di Klinik Karya Medika Towuti. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 554–559. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.467>

Copyright ©2025 Andi Hiswanah

PENDAHULUAN

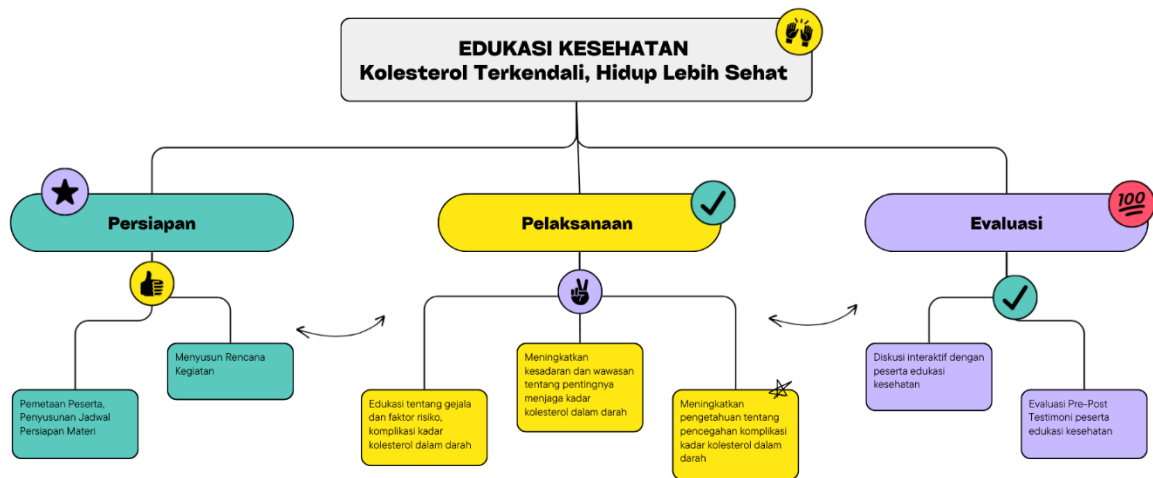
Tingginya angka kejadian penyakit tidak menular seperti jantung dan stroke di Indonesia banyak dipicu oleh kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) (CDC, 2023; World Health Organization, 2023a). Gaya hidup tidak sehat meliputi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan kebiasaan merokok merupakan faktor utama peningkatan kolesterol di masyarakat Indonesia. Banyak dari penderita tidak menyadari kondisi ini karena seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga edukasi dan skrining dini diperlukan sebagai strategi preventif (Sari, 2022; VOI, n.d.)

Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, kelompok usia muda terutama rentang 15–24 tahun menunjukkan prevalensi kolesterol total tinggi sebesar 7,8 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; VOI, 2024) . Angka ini menambah keprihatinan karena kelompok usia produktif seharusnya memiliki tingkat kesehatan optimal. Sebelumnya, Risesdas 2018 melaporkan prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia sekitar 35 %, dengan peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia: dari 9,3 % di kelompok usia 25–34 tahun menjadi 15,5 % pada kelompok 55–64 tahun (Sari, 2022) Selain itu, data global menunjukkan prevalensi hiperkolesterolemia sekitar 45 %, di Asia Tenggara sekitar 30 %, dan di Indonesia sekitar 35 % (BPS Kabupaten Luwu Timur, 2023; Witi Karwiti Eka Fitriana, 2022). Sebagai langkah penyelesaian dari permasalahan di atas, maka dibutuhkan pendekatan komprehensif di antaranya peningkatan edukasi masyarakat terkait gaya hidup sehat, termasuk pentingnya konsumsi makanan rendah gula, kalori dan lemak jenuh, peningkatan aktivitas fisik, serta penanggulangan obesitas dan menghindari asap rokok (Sari, 2022; VOI, 2024).

Melalui kegiatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini" di Klinik Utama Karya Medika Towuti, diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman mendalam tentang risiko kolesterol tinggi serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Sebelumnya, penyuluhan hanya bersifat searah tanpa evaluasi pemahaman peserta dan interaksi. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya pasien klinik tentang bahaya kolesterol tinggi, mendorong deteksi dini, serta penerapan pola hidup sehat sebagai langkah preventif. (Kurniawati et al., 2023a; Ng et al., 2014; World Health Organization, 2023c)

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan melalui edukasi kesehatan berupa penyampaian tentang gejala dan faktor risiko, komplikasi yang dapat terjadi dan cara mencegah terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut adalah bagan alur kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat Edukasi Kesehatan di Klinik Karya Medika Towuti.



Gambar 1 . ALur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pemahaman Peserta Edukasi Kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini"

Kegiatan kelas edukasi kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini" yang dilaksanakan di Klinik Utama Karya Medika Towuti menunjukkan hasil yang positif. Dari 17 peserta yang mengikuti kelas edukasi, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman sebelum dan setelah menerima materi edukasi (Ng et al., 2014). Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait materi terkait secara signifikan, dari rata-rata skor pre-test sebesar 50,0 menjadi 79,35 pada post-test, yang berarti peningkatan pemahaman sebesar $\pm 58,7\%$. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai dan menunjukkan minat untuk menerapkan pola hidup sehat. Temuan ini memperkuat bukti bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kolesterol serta pencegahan penyakit tidak menular (Kurniawati et al., 2023b)

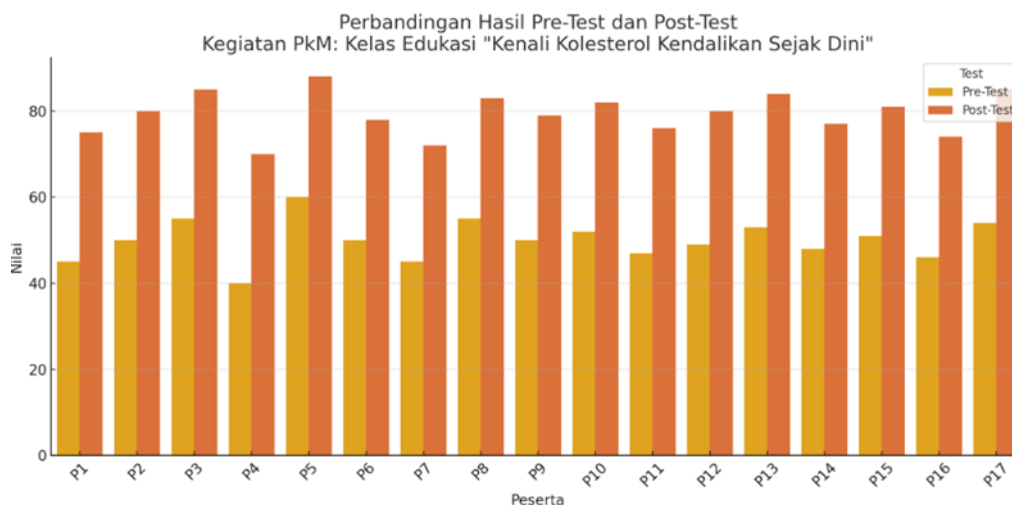
Tabel 1. Hasil Pre dan Post test Edukasi Kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini"

Rentang Nilai	Jumlah Nilai Pre-test (n)	Jumlah Nilai Post-Test (n)	Presentasi (%)
>80	0	7	41,2
60 – 80	4	10	58,8
< 60	13	0	0
Total	17	17 orang	100

Distribusi nilai peserta menunjukkan pergeseran yang jelas: sebelum edukasi, 13 peserta berada pada kategori <60. Dari hasil pre-test ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian materi edukasi, para peserta kelas edukasi rata-rata memiliki pengetahuan yang minim terkait dengan materi. Setelah pemaparan materi dengan metode interaktif kemudian dilakukan post test dengan soal yang sama dengan pre-test, dan ditemukan hasil dari seluruh peserta mencapai nilai ≥ 60 dengan 7 orang (41,2%) berada pada kategori >80 dari hasil evaluasi post test. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan terkait pengetahuan peserta kelas edukasi terkait materi.

Dari hal ini dapat dinilai bahwa kelas edukasi yang dilakukan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman para peserta kelas edukasi. Temuan ini juga sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan bahwa seseorang akan lebih cenderung mengubah perilaku kesehatannya setelah memahami tingkat risiko dan manfaat dari tindakan pencegahan tertentu (Champion, V. L., Skinner, C. S., & Menon, 2020; Rosenstock, 1977) Dalam konteks kegiatan ini, informasi kesehatan mengenai bahaya kolesterol tinggi serta cara pengendalian pola makan dan gaya hidup

memberikan persepsi yang lebih jelas kepada peserta tentang pentingnya pencegahan sejak dini (Champion, V. L., Skinner, C. S., & Menon, 2020)



Gambar 2. Perbandingan Hasil Pre dan Post test Edukasi Kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini"

Dampak Kegiatan Edukasi Kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini" Terhadap Mitra

Pelaksanaan program kelas edukasi kesehatan "Kenali Kolesterol Kendalikan Sejak Dini" di Klinik Utama Karya Medika Towuti mencakup penyuluhan mengenai definisi dan jenis kolesterol, risiko kesehatan akibat kadar kolesterol tinggi dalam darah, diskusi interaktif, serta evaluasi tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Program ini memberikan dampak nyata bagi para peserta yang sebagian besar merupakan karyawan perusahaan tambang serta bagi Klinik Utama Karya Medika dan pihak perusahaan sebagai mitra pelaksana. (Vale Indonesia, 2023)

a. Dampak bagi Pasien (Karyawan Perusahaan Tambang)

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman dan kesadaran karyawan terhadap pentingnya menjaga nutrisi, mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, serta mengelola stres dan pola istirahat. Dengan meningkatnya literasi kesehatan, peserta cenderung mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang dapat mendukung produktivitas kerja dan kualitas hidup sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program edukasi berbasis tempat kerja efektif dalam menurunkan faktor risiko sindrom metabolik, termasuk kadar kolesterol tinggi (Chen, Y. L., Lee, Y. C., & Lin, 2022)

b. Dampak bagi Klinik Utama Karya Medika

Bagi pihak klinik, program ini menjadi salah satu bentuk pelayanan promotif yang melengkapi upaya preventif dan kuratif, sehingga layanan kesehatan lebih komprehensif. Selain itu, keberadaan program edukasi rutin juga memperkuat citra klinik sebagai institusi yang peduli pada kesehatan masyarakat melalui pendekatan berbasis pencegahan (World Health Organization, 2023b)

c. Dampak bagi Perusahaan Tambang

Karyawan yang lebih sehat akan lebih produktif dan memiliki tingkat absensi lebih rendah, sehingga berkontribusi pada pencapaian target produksi perusahaan. Edukasi kesehatan juga berimplikasi pada efisiensi biaya perusahaan karena berkurangnya pengeluaran untuk pengobatan akibat penyakit terkait gaya hidup, termasuk hiperkolesterolemia dan sindrom metabolik. Studi terbaru menegaskan bahwa investasi perusahaan dalam program promosi kesehatan dapat menekan biaya kesehatan sekaligus meningkatkan produktivitas karyawan (Cancelliere et al., 2011; Goetzl, R. Z., Henke, R. M., Tabrizi, M. J., Pelletier, K. R., & Serxner, 2023)



Gambar 3. Edukasi Kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini"

KESIMPULAN DAN SARAN

Program kelas edukasi kesehatan "Kenali Kolesterol, Kendalikan Sejak Dini" di Klinik Utama Karya Medika Towuti terbukti memberikan dampak positif yang signifikan bagi seluruh mitra yang terlibat. Bagi karyawan perusahaan tambang selaku peserta, kegiatan ini meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat, yang berimplikasi langsung pada peningkatan produktivitas dan kualitas hidup. Bagi pihak klinik, program ini memperkuat peran layanan promotif dan preventif, sehingga pelayanan kesehatan menjadi lebih komprehensif. Sedangkan bagi perusahaan, keberhasilan program ini dapat menurunkan tingkat absensi akibat penyakit, meningkatkan produktivitas, dan menekan biaya kesehatan terkait sindrom metabolik, termasuk kolesterol tinggi. Dengan demikian, program edukasi kesehatan ini tidak hanya memberikan manfaat individual bagi peserta, tetapi juga berdampak sistemik bagi institusi kesehatan dan dunia kerja. Hal ini menegaskan pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam mendorong budaya hidup sehat, serta memperkuat bukti bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dan tempat kerja merupakan investasi yang efektif dan berkelanjutan (Goetzl R. Z., 2023; World Health Organization, 2023c)

Sebagai saran, semoga kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak lagi peserta, sehingga kebermanfaatannya bisa lebih dirasakan oleh banyak orang. Selain itu, direkomendasikan adanya evaluasi yang dilakukan terkait dengan kegiatan ini, agar data-datanya bisa menjadi dokumen sebagai arsip atau bank informasi jika dibutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Klinik Utama Karya Medika Towuti atas kerjasama dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan terkhusus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing Bapak Dr. Zamli, SKM,M.Kes yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam pelaksanaan program ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh peserta program ini yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Luwu Timur. (2023). *Kabupaten Luwu Timur Dalam Angka 2023*.
- Cancelliere, C., Cassidy, J. D., Ammendolia, C., & Côté, P. (2011). Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. *BMC Public Health*, *11*(1), 121. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-395>
- CDC. (2023). *Adult Obesity Facts*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Champion, V. L., Skinner, C. S., & Menon, U. (2020). Health Belief Model. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice (6th Ed., Pp. 59–83)*. Jossey-Bass.
- Chen, Y. L., Lee, Y. C., & Lin, Y. C. (2022). Effects of a workplace health promotion program on metabolic syndrome risks among employees in Taiwan. *Journal of Occupational Health*.

- Goetzel R. Z., H. R. M. T. M. J. P. K. R. & S. S. (2023). Do workplace health promotion (wellness) programs work? *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002875>
- Goetzel, R. Z., Henke, R. M., Tabrizi, M. J., Pelletier, K. R., & Serxner, S. (2023). Do workplace health promotion (wellness) programs work? *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002875>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Program Kesehatan Kerja dan Lingkungan (KesjaLing)*. Ditjen Kesmas.
- Kurniawati, D., Hidayati, T., & Ramadhani, A. (2023a). The effectiveness of health education on knowledge improvement about non-communicable disease prevention: A quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 23(1), 1123. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16021-9>
- Kurniawati, D., Hidayati, T., & Ramadhani, A. (2023b). The effectiveness of health education on knowledge improvement about non-communicable disease prevention: A quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 23(1), 1123. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16021-9>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M. E., Achoki, T., AlBuhairan, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., ... Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- Rosenstock, I. M. (1977). The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Education & Behavior*, 2(4), 354–386. <https://doi.org/10.1177/109019817400200405>
- Sari, D. (2022). *Prevalensi hiperkolesterolemia berdasarkan Riskesdas 2018*. Universitas Esa Unggul Repository. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-36220-BAB1.Image.Marked.pdf>
- Vale Indonesia. (2023). *Company Profile*.
- VOI. (2024). *Jangan anggap sepele, ini dampak buruk kolesterol terhadap kualitas hidup*.
- VOI. (n.d.). *Jangan anggap sepele, ini dampak buruk kolesterol terhadap kualitas hidup*. <https://voi.id/info-sehat/484772/jangan-anggap-sepele-ini-dampak-buruk-kolesterol-terhadap-kualitas-hidup>
- Witi Karwiti Eka Fitriana, R. M. S. S. (2022). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kolesterol Di Wilayah Puskesmas Depati VII KABUPATEN Kerinci. *Jurnal Abdikemas*, 4(2), 101–107. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2>
- World Health Organization. (2023a). *Obesity and overweight*.
- World Health Organization. (2023b). *Workplace health promotion: An essential guide for health services*. WHO Press.