

EDUKASI FAKTA DAN MITOS LEMAK BAGI KESEHATAN PADA RESIDEN REHABILITASI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A KOTA MALANG

Anung Putri Illahika^{1*}, Dwi Nurwulan Pravitasari¹, Feny Tunjungsari¹, Karunia Mahardika Lestari¹, Nielanawalul Putri Rosyanti¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Penyakit Jantung koroner (PJK) adalah salah satu contoh dari Penyakit Tidak Menular yang menempati posisi tertinggi kematian di dunia. Secara umum, wanita dengan PJK memiliki hasil yang lebih buruk daripada pria ketika tidak ada penyesuaian yang dibuat untuk karakteristik dan komorbiditas lain. Faktor risiko utama PJK diantaranya adalah dislipidemia. Dislipidemia merupakan suatu kondisi dimana abnormalitas kadar lipid di dalam darah, diantaranya peningkatan kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL), dan kadar trigliserida, serta penurunan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Peningkatan pengetahuan serta pemahaman mengenai lemak bagi kesehatan tubuh, diharapkan mampu membentuk pola pikir bahwa keberadaan lemak memiliki peran sangat penting dalam menjaga komposisi tubuh, tidak hanya hal yang merugikan tubuh. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa vitamin dan mineral yang membutuhkan lemak sebagai alat transportasinya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya lemak bagi kesehatan pada residen di Lembaga Pemasarakatan Wanita Kota Malang, khususnya residen rehabilitasi. Pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai fakta dan mitos lemak, peran lemak dalam komposisi tubuh manusia. Pada kegiatan pengabdian ini juga diberikan *flyer* materi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat membuka wawasan dan meningkatkan pengetahuan para residen di Lembaga Pemasarakatan Wanita Kota Malang tentang pentingnya lemak bagi kesehatan. Oleh karena itu, penyuluhan yang kontinu diperlukan untuk peningkatan pengetahuan secara berkelanjutan. Penyuluhan dapat dilakukan melalui media yang telah ada seperti *flyer* dan poster edukasi.

Kata kunci: Kesehatan, lemak, residen.

***Korespondensi:**

Anung Putri Illahika
Jl. Bendungan Sutami no. 188A Kota Malang
Email: putri@umm.ac.id

PENDAHULUAN

Data dari *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes, dan penyakit paru-paru kronis, bertanggung jawab atas 74% dari semua kematian di dunia. Setiap tahun, lebih dari 15 juta orang meninggal karena PTM, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah¹. Di Asia, PTM juga merupakan penyebab utama kematian. Di Asia Tenggara, prevalensi PTM meningkat secara signifikan karena faktor risiko seperti penggunaan tembakau, diet tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Misalnya, di Indonesia, PTM seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes merupakan kontributor utama terhadap beban kesehatan nasional².

Di Indonesia, prevalensi PTM cukup tinggi. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa penyakit jantung, stroke, dan diabetes menjadi penyebab utama kematian di negara ini. Provinsi Jawa Timur, sebagai salah satu provinsi terbesar di Indonesia, juga mencatat angka prevalensi PTM yang tinggi, dengan penyakit jantung dan diabetes sebagai

masalah kesehatan utama. Di kota Malang, bagian dari Provinsi Jawa Timur, prevalensi PTM juga meningkat. Ini sejalan dengan tren nasional^{3,4}.

Penyakit Jantung koroner (PJK) adalah salah satu contoh dari PTM yang menempati posisi tertinggi kematian di dunia. Secara umum, wanita dengan PJK memiliki hasil yang lebih buruk daripada pria ketika tidak ada penyesuaian yang dibuat untuk karakteristik dan komorbiditas. Salah satu faktor risiko PJK adalah dislipidemia, yaitu suatu kondisi dimana abnormalitas kadar lipid di dalam darah, diantaranya peningkatan kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan kadar trigliserida, serta penurunan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL)^{5,6}.

Lemak yang tinggi di dalam tubuh juga merupakan faktor yang secara tidak langsung mengakibatkan penyakit Diabetes Melitus (DM). Penyakit DM juga merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Jika melihat kadar HDL pada pasien DM maka didapatkan hasil yang lebih rendah daripada LDL, oleh karena itu pada pasien DM yang obesitas sering dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas, penurunan berat badan, dan mengurangi asupan alkohol supaya menaikkan kadar HDL kembali⁷.

Penilaian status gizi seperti obesitas dapat diketahui melalui pengukuran komposisi tubuh. Obesitas dapat digunakan sebagai deteksi dini faktor risiko terjadinya *Noncommunicable diseases* (NCD) seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, dan juga kanker⁸.

Lemak yang tinggi di dalam tubuh juga merupakan faktor yang secara tidak langsung mengakibatkan penyakit *Diabetes Mellitus* (DM). Kadar HDL pada pasien DM lebih rendah dibandingkan LDL, oleh karena itu pada pasien DM yang obesitas sering dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas, penurunan berat badan, dan mengurangi asupan karbohidrat⁹.

Pola makan keseharian yang biasa diterapkan seseorang menjadi sesuatu yang sangat vital dalam hal penjagaan kesehatan manusia. Banyak orang yang mengalami keluhan kesehatan baik ringan maupun berat, dikarenakan pola makan yang salah. Banyak pula orang yang mampu merasakan nikmat sehat dalam jangka waktu yang lama karena didukung dengan pola makan yang baik dan benar.

Gaya hidup yang konon dibilang modern saat ini, menghadirkan suatu permasalahan yaitu pola makan. *Sedentary life style*, membuat orang jatuh dalam kondisi obesitas. jika dibiarkan, maka seiring berjalannya waktu akan beresiko terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker¹⁰.

Peningkatan pengetahuan serta pemahaman mengenai lemak bagi kesehatan tubuh, diharapkan mampu membentuk pola pikir bahwa keberadaan lemak memiliki peran sangat penting dalam menjaga komposisi tubuh, tidak hanya hal yang merugikan tubuh. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa vitamin dan mineral yang membutuhkan lemak sebagai alat transportasinya. Edukasi sebagai salah satu bentuk peningkatan pengetahuan telah menunjukkan hasil yang baik pada beberapa tema, salah satunya adalah mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada rumah tangga di Kabupaten Lampung, dimana terjadi peningkatan pengetahuan bagi ibu-ibu peserta edukasi tentang PHBS pada rumah tangga¹¹.

Lembaga Pemasarakatan Perempuan IIA Kota Malang merupakan salah satu mitra pengabdian yang mengadakan penyuluhan secara rutin dan berkala sebagai bentuk peningkatan pemahaman kesehatan. Program yang sudah dilakukan selama di Lembaga Pemasarakatan adalah olahraga, *refreshing* dengan berbagai bentuk, serta penyuluhan kesehatan rutin. Oleh

karena itu, dengan memanfaatkan kerjasama yang sudah terjalin tersebut, pada kegiatan ini akan dilakukan edukasi dan peningkatan pengetahuan residen tentang fakta dan mitos lemak bagi kesehatan.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah residen rehabilitasi di Lembaga pemasyarakatan Perempuan IIA Kota Malang. Pemilihan residen rehabilitasi sebagai sasaran berdasarkan pertimbangan bahwa responden memiliki usia yang bervariasi, dimana pengetahuan tentang lemak harus diberikan pada berbagai rentang usia. Selain itu, diharapkan dengan pengetahuan yang baik tentang lemak maka akan muncul kepedulian terhadap kesehatan pribadi terutama mengenal lebih jauh tentang lemak sehingga mampu mengurangi angka PTM serta mempromosikan gaya hidup sehat untuk lingkungan sekitarnya.

Metode pelatihan dan penyuluhan dengan bentuk pemaparan materi, diskusi akan digunakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan, pemahaman residen rehabilitasi tentang manfaat lemak dalam kesehatan, serta komposisi tubuh. Metode ini membutuhkan slide presentasi dari pengabdian.

Kegiatan ini mencakup: 1) pengukuran pengetahuan residen rehabilitasi; 2) penyuluhan; 3) pemberian flyer; Pengukuran pengetahuan residen rehabilitasi di Lembaga pemasyarakatan Perempuan IIA Kota Malang dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan, sekaligus sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan pemberian materi sebelumnya. Peserta akan diminta untuk menjelaskan serta merefleksikan diri setelah mengikuti kegiatan ini.

Pengukuran ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran pengetahuan residen rehabilitasi tentang lemak. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan untuk menyusun materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan perubahan gambaran pengetahuan yang terjadi. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara wawancara dengan alat bantu kuesioner. Kegiatan penyuluhan diberikan kepada responden. Penyuluhan yang diberikan mencakup: mitos dan fakta lemak, pentingnya lemak bagi kesehatan serta pengenalan komposisi tubuh. Pemberian flyer tersebut bertujuan agar responden dapat mengetahui terkait mitos dan fakta mengenai lemak, mengetahui contoh lemak yang baik dan tidak, bahkan mengetahui bahwa ada beberapa vitamin yang proses transportasinya membutuhkan lemak.

Evaluasi penyuluhan pada kegiatan pengabdian ini tentang gambaran pengetahuan mengenai lemak. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada residen rehabilitasi di Lembaga pemasyarakatan Perempuan IIA Kota Malang, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap responden, yang dikelola melalui *google form*. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan responden melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan 10 pertanyaan *post-test* kepada responden, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan residen rehabilitasi. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya penyuluhan.

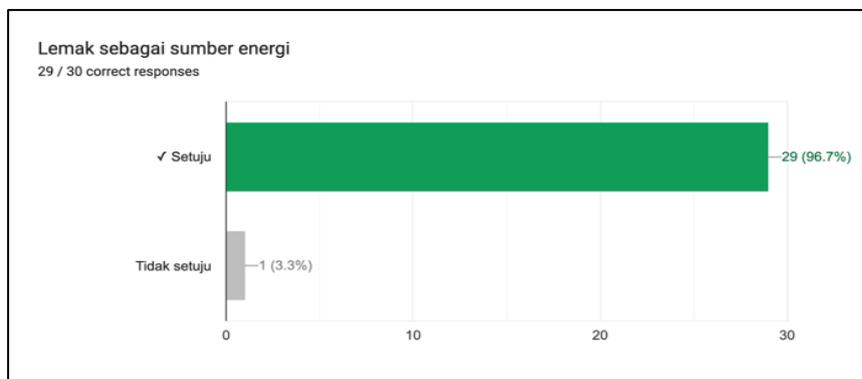
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 4 Mei 2023. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh residen rehabilitasi di Lembaga pemyasyarakatan Perempuan IIA Kota Malang sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup: kegiatan pengukuran pengetahuan, penyuluhan, pemberian flyer. Salah satu halaman flyer di tampilkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Tampilan flyer materi

Salah satu gambaran pengetahuan setelah pemberian penyuluhan ditampilkan dengan gambar berikut.



Gambar 2. Hasil jawaban responden sebagai gambaran pengetahuan setelah penyuluhan.

Evaluasi kegiatan pengabdian ini digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya pengabdian memberikan materi mengenai lemak dan komposisi tubuh. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 66,7% peserta kurang paham mengenai lemak. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Responden yang paham menjadi 96,7%. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi, yang mendapatkan tanggapan yang baik dari Responden.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Dari hasil grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan mengenai fakta dan mitos lemak, responden lebih memahami mengenai lemak, yakni lemak sebagai sumber energi, lemak terdiri dari beberapa macam antara lain, TG, HDL dan LDL, serta memahami jenis makanan apa saja yang menjadi sumber lemak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan peningkatan pengetahuan kesehatan tentang lemak perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya lemak bagi kesehatan dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat lemak akan memperbaiki pola hidup atau meminimalkan terjadinya penyakit yang terkait dengan lemak.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Noncommunicable Diseases. www.who.int.2024. https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1
2. Kementerian Kesehatan - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Pola Makan Lebih Sehat untuk Kurangi Risiko Penyakit Tidak Menular. Published May 30, 2024. Accessed June 01, 2024. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/pola-makan-lebih-sehat-untuk-kurangi-risiko-penyakit-tidak-menular/>
3. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2023. Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. <https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/08/Final-LAKIP-Ditjen-P2P-Semester-I-Tahun-2023.pdf>
4. Bidang Komunikasi dan Informasi Publik Pemerintah Kota Malang. 2024. Berita Kesehatan: Antisipasi Penyakit Tidak Menular, Dinkes Kota Malang Gelar Skrining Deteksi Dini. Malang. <https://malangkota.go.id/2024/04/29/antisipasi-penyakit-tidak-menular-dinkes-kota-malang-gelar-skrining-deteksi-dini/>
5. Ma'rufi R, Rosita L. Hubungan Dislipidemia Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal kedokteran dan kesehatan Indonesia*. 2014;6(1):47-53. doi:<https://doi.org/10.20885/jkki.vol6.iss1.art7>
6. Muscella A, Stefàno E, Lunetti P, Capobianco L, Marsigliante S. The Regulation of Fat Metabolism during Aerobic Exercise. *Biomolecules*. 2020;10(12):1699. doi:<https://doi.org/10.3390/biom10121699>

7. Kalra S, Unnikrishnan AG. Diabetes and dyslipidaemia. *JPMA The Journal of the Pakistan Medical Association*. 2013;63(6):788-791. Accessed May 9, 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23901690/>
8. Sharif Ishak SIZ, Chin YS, Mohd Taib MN, Chan YM, Mohd Shariff Z. Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC pediatrics*. 2020;20(1):122. doi:<https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
9. Mega Ratnasari, Santosa A, Dwita Aryadina Rahmawati. The Correlation between Fat Consumption and Atherogenic Index on Type 2 Diabetes Melitus Patients in dr. Soebandi Hospital. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences (AMS)*. 2018;4(1):7-7. doi:<https://doi.org/10.19184/ams.v4i1.6317>
10. Sidarthayani NPV, Andayani NLN, Indrayani AW, Tianing NW. Sedentary Lifestyle Memengaruhi Tingkat Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2023;11(3):245-250. doi:<https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i03.p04>
11. Susianti Susianti, Waluyo Rudiyanto, Indri Windarti, Reni Zuraida. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*. 2022;6(1):1-1. doi:<https://doi.org/10.23960/jpm611-5>