



Penyuluhan JUMAT KIROAH (Jus Tomat Kendalikan Kadar Kolesterol Darah) Pada Kader PKK Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono

Counseling of JUMAT KIROAH (Tomato Juice Controls Blood Cholesterol Level) In The PKK Ngadirejo, Ngunut, Jumantono

Endang Widhiyastuti¹, Meygian Anggi Laksani Putri², Millenia Larasati³, Riani Martianingsih Wibowo⁴, Sinta Nuriyah⁵, Tri Harningsih⁶
^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta
Corresponding author : meygiananggi9@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono mengenai kolesterol, dan mendeskripsikan cara mengendalikan kadar kolesterol yang tinggi. Metode kegiatan ini dilakukan dengan ceramah dan pemaparan materi mengenai kolesterol, bahaya dari kadar kolesterol yang tinggi atau sering disebut hiperkolesterol, manfaat jus tomat untuk mengendalikan kadar kolesterol darah, dan pengolahan jus tomat. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan bagi masyarakat tentang kadar kolesterol, dan manfaat jus tomat terhadap kadar kolesterol darah. Kesimpulan masyarakat mulai memahami tentang kolesterol yang tinggi dapat menjadi sumber dari berbagai penyakit seperti jantung, Stoke, dan diabetes melitus. Cara yang bisa digunakan untuk menurunkan resiko kadar kolesterol tinggi adalah dengan mengkonsumsi jus tomat karena tomat mengandung senyawa likopen yang dapat menurunkan kadar kolesterol.

Kata Kunci : hiperkolesterol, kolesterol, likopen

Abstract

This activity aims to increase public knowledge in Ngadirejo, Ngunut, Jumantono hamlets about cholesterol, and to describe how to control high cholesterol levels. This method of activity is carried out by lecturing and exposing material on cholesterol, the dangers of high cholesterol levels or often called hyper cholesterol, the benefits of tomato juice for controlling blood cholesterol levels, and processing of tomato juice. The result of this activity is an increase in knowledge for the public about cholesterol levels and the benefits of tomato juice on blood cholesterol levels. The conclusion is that people begin to understand that high cholesterol can be a source of various diseases such as heart disease, stroke, and diabetes mellitus. The way that can be used to reduce the risk of high cholesterol levels is to consume tomato juice because tomatoes contain lycopene compounds which can reduce cholesterol levels.

Keywords: cholesterol, hypercholesterol, lycopene

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak atau zat lipid, lemak merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh kita selain zat gizi lainnya, seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi. Selain itu, sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang paling dibutuhkan oleh tubuh kita dan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia (Naim, dkk., 2019). Kolesterol secara terus-menerus dibentuk atau disintesis di dalam hati (liver). Bahkan sekitar 70% kolesterol dalam darah merupakan hasil sintesis di dalam hati, sedangkan sisanya berasal dari asupan makanan. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon-hormon steroid. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor resiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke



dan diabetes mellitus. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan risiko terjadinya aterosklerosis yang merupakan penyebab PJK akan meningkat apabila kadar kolesterol total di dalam darah melebihi batas normal (Anies, 2015).

Peningkatan kadar kolesterol darah total dapat dipengaruhi dengan adanya obesitas sentral, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol darah seperti asupan tinggi kolesterol, merokok dan kurangnya aktivitas olahraga (Iman, 2004 dalam Listiyana dan Prameswari, 2013). Penyakit yang disebabkan tingginya kadar kolesterol diantaranya aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah), penyakit jantung koroner, stroke, dan tekanan darah tinggi. Kadar kolesterol total darah sebaiknya adalah < 200 mg/dl, bila ≥ 200 mg/dl berarti risiko untuk terjadinya penyakit jantung meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menyebutkan bahwakelompok usia 45-50 tahun berisiko tinggi terkena penyakit serangan jantung atau stroke (Listiyana dan Prameswari, 2013).

Jika kadar kolesterol darah tidak dijaga melalui pola hidup yang sehat dan mengatur pola makan yang baik maka akan terjadi peningkatan kadar kolesterol darah yang disebut hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia merupakan suatu keadaan dimana kadar kolesterol tinggi dalam darah. Keadaan ini bukanlah suatu penyakit tetapi gangguan metabolik yang bisa menyumbang dalam terjadinya berbagai penyakit terutama penyakit kardiovaskuler (Listiyana dan Prameswari, 2013). Seseorang memiliki risiko tingginya kadar kolesterol dalam darah apabila menerapkan pola makan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dan energi yang tinggi. Pola makan yang sehat seperti mengurangi konsumsi lemak jenuh dan juga memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan dapat menurunkan kadar kolesterol sekitar 5-10% bahkan lebih (Yoentafara dan Martini, 2017).

Tomat adalah jenis sayuran yang banyak mengandung senyawa antioksidan, diantaranya karatinoid, vitamin E, vitamin C, dan likopen. Likopen merupakan karotenoid yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan merupakan salah satu antioksidan yang sangat kuat. Kemampuannya mengendalikan radikal bebas 100 kali lebih efisien dari pada vitamin E atau 12.500 kali dari pada glutathion, selain sebagai anti skin aging, likopen juga memiliki manfaat untuk mencegah penyakit kardiovaskuler (Sumardiono dkk, 2009 dalam Morika, dkk., 2020).

Kandungan senyawa-senyawa lain yang terdapat dalam buah tomat di antaranya solanin (0,007%), saponin, asam folat, asam malat, asam sitrat, bioflavonoid (termasuk likopen, α dan β -karoten), protein, lemak, vitamin, mineral dan histamin. Senyawa-senyawa yang terkandung dalam tomat merupakan antioksidan potensial kuat yang berasal dari makanan (eksogen). Likopen bekerja di dalam tubuh melalui mekanisme ksidatif dan non oksidatif. Pemberian likopen diharapkan mampu meningkatkan status antioksidan lain yang akan berpengaruh terhadap perbaikan profil lipid dan pencegahan oksidasi LDL (Sulistyowati, 2013).

Berdasarkan permintaan dari ibu Kepala Desa Ngadirejo untuk dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai kolesterol karena kebanyakan warga baik yang masih muda maupun lansia mengeluh kolesterol tinggi. Sehingga penyuluhan dilakukan di Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono ditinjau dari banyaknya masyarakat yang mempunyai kadar kolesterol yang tinggi, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kolesterol dan pemanfaatan jus tomat terhadap penurunan kadar kolesterol.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan di Dukuh Ngadirejo RT 03 RW 03, Kelurahan Ngunut, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar. Peserta penyuluhan

adalah ibu-ibu Kader PKK dengan jumlah peserta 15 orang dengan menerapkan protokol kesehatan sesuai yang dianjurkan pemerintah dimasa pandemi.

Metode yang dilakukan pada penyuluhan ini :

1. Pengisian soal *pre test* mengenai kolesterol dan manfaat jus tomat untuk mengendalikan kadar kolesterol darah yang telah dibuat mahasiswa untuk ibu-ibu kader PKK.
2. Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi tentang kolesterol dan manfaat jus tomat untuk mengendalikan kadar kolesterol darah yang dilakukan oleh penyuluh secara bergantian.
3. Tanya jawab dan diskusi antara peserta dan penyuluh.
4. Pengisian soal *post test* mengenai kolesterol dan manfaat jus tomat untuk mengendalikan kadar kolesterol darah.
5. Pembagian produk JUMAT KIROAH dan souvenir kepada peserta penyuluhan.

Pengolahan data hasil dari nilai *pre test* dan *post test* diuji dengan SPSS menggunakan *paired sample T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat dikatakan berhasil dengan dihadiri 100% peserta undangan yaitu sebanyak 15 orang dari total undangan tersaji pada tabel berikut.

Tabel 1

Presentase data Kehadiran Peserta PKMD		
	Jumlah	Presentase
Hadir	15	100%
Tidak Hadir	0	0%
Total	15	100%

Acara dimulai dengan peserta melakukan registrasi pada pukul 08.00 WIB. Setelah acara pembukaan dan sambutan dilanjutkan dengan mengerjakan soal *pre test* yang diberikan guna untuk mengetahui kemampuan peserta sebelum dilakukan pemaparan materi oleh penyuluh.

Pemaparan materi dilakukan oleh 4 presentan yaitu Materi I disampaikan oleh Ibu Tri Harningsih, M.Si dan Mahasiswa Riani Martianingsih Wibowo tentang kolesterol. Materi II disampaikan oleh Ibu dr. Endang Widhiyastuti, M.Gizi dan Mahasiswa Meygian Anggi Laksani Putri tentang manfaat jus tomat. Pemaparan materi berlangsung secara interaktif antara penyuluh dan peserta diselingi dengan *ice breaking* agar peserta tidak jenuh. Beberapa peserta juga mencatat apa yang disampaikan oleh penyuluh.

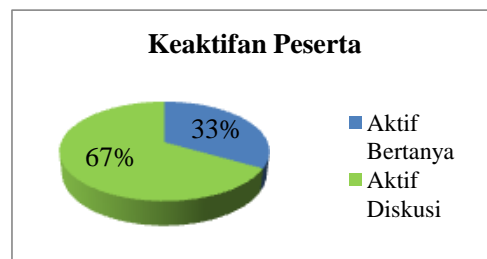


Diagram 1.
Keaktifan Peserta

Setelah pemaparan materi tentang kolesterol dan manfaat jus tomat, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab ini berlangsung secara interaktif

seperti yang tersaji pada diagram 1. Hal ini terlihat dari peserta penyuluhan yang mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Terdapat 5 peserta yang memberikan pertanyaan. Peserta yang mengajukan pertanyaan diberi *doorprize*. Kegiatan ini ditutup dengan mengerjakan *post test*, mengisi kuisioner kepuasan yang dipandu oleh semua panitia dan pemberian kenang-kenangan kepada desa binaan.

Hasil analisis nilai *pre test* dan *post test* menggunakan SPSS dengan uji *Paired Sample T-test* yang mengalami perubahan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,000 sehingga tujuan PKMD tercapai (Riyanto, 2011). Setelah data nilai *pre test* dan *post test* diuji dengan SPSS menggunakan *Paired Sample T-test*, hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan seperti tersaji di tabel 2.

Tabel 2. Perhitungan SPSS *Paired Sample Test*

	Mean	Std. Deviation	Sig.(2-tailed)
Pretest-posttest	-20,833	15,430	,000

Presentasi kehadiran jumlah peserta kegiatan penyuluhan tidak lepas dari dukungan para kader PKK Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono, dan rekan-rekan mahasiswa sehingga informasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan masyarakat dapat terdistribusi dengan baik ke khalayak sasaran. Hasil analisis dari nilai *pre test* dan *post test* menggunakan SPSS *Paired Sampel T-test* didapatkan hasil perbedaan yang signifikan untuk nilai *pre test* dan *post test*.

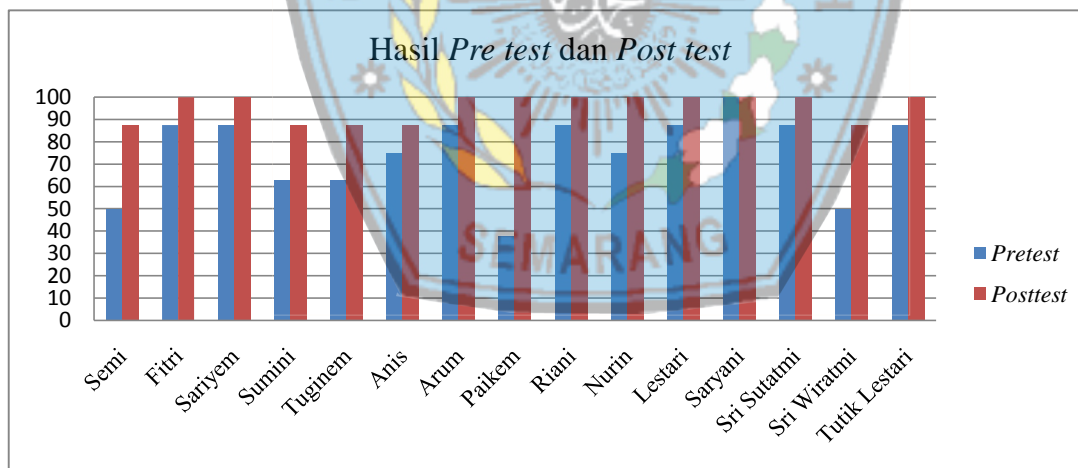


Diagram 2. Hasil *Pre test* dan *Post test*

Peningkatan nilai *pre test* seperti yang tersaji pada diagram 2 seiring dengan peningkatan pemahaman materi peserta penyuluhan. Perubahan nilai yang signifikan ini terjadi karena penyuluh menjelaskan materi dengan cara yang menarik sehingga mudah dipahami.

Pada kegiatan penyuluhan ini menggunakan buah tomat untuk mengendalikan kadar kolesterol. Menurut Apriyanti (2013), tomat merupakan bahan makanan yang tinggi akan serat, tomat dalam bentuk jus lebih mudah untuk diserap dan dicerna. Mengkonsumsi dua



gelas jus tomat dalam sehari dapat menurunkan kolesterol jahat dari tubuh secara signifikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Morika, dkk 2020 sudah meneliti tentang pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar kolesterol darah dengan hasil penelitian ada perbedaan kadar kolesterol dalam darah sebelum dan sesudah diberikan jus tomat sebesar 4,82%.

Berdasarkan data dari hasil kuisioner kepuasan peserta dapat disimpulkan peserta puas dengan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Peserta juga menghendaki agar dapat diadakan kegiatan penyuluhan masyarakat secara berkala di Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono.

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa dengan judul Penyuluhan JUMAT KIROAH “Jus Tomat Kendalikan Kadar Kolesterol Darah) Pada Kader PKK Dukuh Ngadirejo, Ngunut, Jumantono” yang dilaksanakan pada tanggal 14 dan 15 November 2020 di Kelurahan Ngunut, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar dapat disimpulkan berhasil karena :

1. Keahadiran peserta 100% sesuai dengan jumlah undangan yaitu 15 orang.
2. Peserta dapat memahami materi yang disampaikan dilihat dari peningkatan nilai *post test* terhadap *pre test* yang signifikan.
3. Peserta sangat antusias dalam sesi tanya jawab yaitu dengan mengajukan 5 pertanyaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2015. *Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Apriyanti, 2013. *Minuman Berkarbonasi dari Buah Segar*. Trubus Agrisarana. Surabaya
- Listiyana, A. D. dan Prameswari, G. N. 2013. *Obesitas Sentral dan Kadar Kolesterol Darah Total* dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat vol. 9 No. 1 (Hal. 37-43)
- Morika, H. D., Siska, S. A., Fenny, F., Rhona S. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Kolesterol* dalam Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory vol. 2 No. 2 (Hal. 113-120)
- Naim, M. R., Sulastri S., Hadi S. 2019. *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa* dalam Jurnal Media Laboran vol. 9 No. 2 (Hal. 33-38)
- Riyanto, Agus. 2011. *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medikalucture
- Sulistyowati, 2013. *Kolesterol dan Lemak Jahat Kolesterol dan Lemak Baik dan Jantung*. Gramedia Pustaka. Jakarta
- Yoentafara, Alodiea dan Martini Santi. 2017. *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total* dalam Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia vol. 13 No. 4 (Hal 304-309)