

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

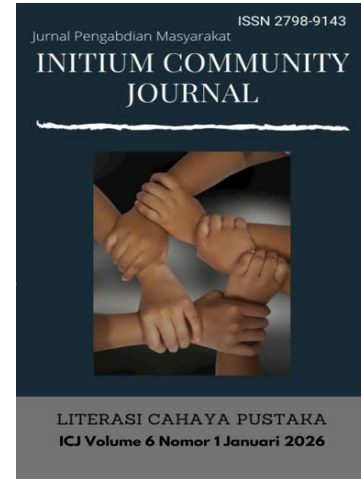
Kata kunci : Kolesterol, Hipertensi, Penyakit tidak menular

Keywords: Cholesterol, Hypertension, Non-communicable diseases

Korespondensi Penulis:

Marhumi

Marhumi8888@gmail.com



TRIPLE KILL PTM: TAKTIK AMPUH LAWAN KOLESTROL, HIPERTENSI DAN ASAM URAT

Marhumi^{1*}, Rosmiati², Eka Wulansari³, Sitti Nurjannah⁴, Nur Alifa⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalatung

Email : Marhumi8888@gmail.com, rosmiatihsan@gmail.com,
ekawulansari.akbidprima@gmail.com

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) remain a major public health challenge globally and nationally, particularly among the elderly population. Hypertension, hypercholesterolemia, and hyperuricemia are components of metabolic syndrome that frequently coexist and significantly increase the risk of cardiovascular disease, stroke, and reduced quality of life. Community health data from Mallusesalo Village indicate a high prevalence of these conditions, highlighting the need for integrated and community-based preventive interventions. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of elderly individuals and health cadres regarding the “Triple Kill NCDs” strategy as an integrated approach to preventing and controlling hypertension, high cholesterol, and elevated uric acid levels. The activity employed educational lectures, demonstrations, and interactive discussions conducted over one day and involved 50 participants. The program consisted of a planning phase, implementation of health education and screening, and an evaluation stage to assess participants’ understanding. The results demonstrated a noticeable improvement in participants’ knowledge related to risk factors, prevention strategies, and self-management of the three NCDs. Participants who previously had limited awareness became more capable of understanding the importance of routine monitoring of blood pressure, cholesterol, and uric acid levels, as well as adopting healthier lifestyles. Increased knowledge is expected to enhance self-awareness, encourage positive behavioral changes, and improve adherence to healthy living practices among the elderly. In conclusion, community-based health education using the Triple Kill NCDs approach is effective in enhancing knowledge and awareness of elderly populations regarding the control of hypertension, hypercholesterolemia, and hyperuricemia. This strategy can serve as a practical promotive and preventive model to improve quality of life and reduce the risk of NCD-related complications at the community level.

Keywords: Cholesterol, Hypertension, Non-communicable diseases

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat baik secara global maupun nasional, khususnya pada kelompok lanjut usia. Hipertensi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia merupakan bagian dari sindrom metabolik yang sering terjadi secara bersamaan dan berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta penurunan kualitas hidup lansia. Data pendataan kesehatan masyarakat di Desa Mallusesalo menunjukkan tingginya prevalensi ketiga kondisi tersebut, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif yang terintegrasi dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta kader kesehatan mengenai strategi “Triple Kill PTM” sebagai pendekatan terpadu dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, kolesterol tinggi, dan asam urat. Metode yang digunakan berupa ceramah, demonstrasi, serta diskusi interaktif yang dilaksanakan selama satu hari dengan melibatkan 50 peserta. Kegiatan diawali dengan tahap perencanaan, dilanjutkan pelaksanaan edukasi dan skrining kesehatan, serta diakhiri dengan evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko, upaya pencegahan, dan pengelolaan mandiri ketiga PTM tersebut. Peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas menjadi lebih mampu mengenali pentingnya pemantauan tekanan darah, kadar kolesterol, dan asam urat, serta menerapkan pola hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih positif dan berkelanjutan. Kesimpulannya, edukasi kesehatan berbasis komunitas melalui pendekatan Triple Kill PTM efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pengendalian hipertensi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia. Pendekatan ini dapat menjadi strategi promotif-preventif yang aplikatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan menurunkan risiko komplikasi PTM di tingkat masyarakat.

Kata Kunci : Kolesterol, Hipertensi, Penyakit tidak menular

A. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes, telah menjadi masalah kesehatan global dan nasional yang serius. Menurut data World Health Organization (WHO), PTM bertanggung jawab atas sekitar 74% dari seluruh kematian di dunia (World Health Organization, 2025). Beban PTM ini semakin berat karena umumnya menyerang usia produktif dan memerlukan biaya pengobatan yang tinggi. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI menunjukkan peningkatan prevalensi PTM yang signifikan. Salah satu kelompok PTM yang menjadi fokus perhatian adalah kelompok sindrom metabolik, yang mencakup Hipertensi, Hiperkolesterolemia (Kolesterol Tinggi), dan Hiperurisemia (Asam Urat Tinggi). Ketiga kondisi ini seringkali terjadi secara bersamaan (komorbiditas) dan meningkatkan risiko komplikasi fatal seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan stroke. Hipertensi terus menjadi penyebab utama mortalitas. Prevalensi di Indonesia meningkat tajam, menandakan kurangnya kesadaran dan kontrol yang efektif di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup modern yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, tingginya asupan garam dan lemak, serta stres yang tidak terkelola (Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, 2023). Selain Hipertensi, peningkatan kasus Hiperkolesterolemia/ kolesterol tinggi juga menjadi ancaman nyata. Peningkatan kadar Kolesterol LDL (lemak jahat) merupakan pemicu utama aterosklerosis, yang menjadi dasar patofisiologi bagi stroke dan penyakit jantung iskemik (PERKENI, 2021). Sementara itu, Hiperurisemia (Asam Urat Tinggi) juga tidak dapat diabaikan, karena seringkali berhubungan erat dengan kondisi metabolik lainnya dan dapat memicu kerusakan ginjal dan penyakit kardiovaskular (IRA, 2024). Di Desa Mallusesalo sendiri, dari pendataan Dor To Dor mengenai data anggota keluarga yang sakit dalam 1 tahun terakhir yang dilakukan oleh mahasiswa PKL Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D-III Kebidanan, Universitas Puangrimaggalatang tahun 2025 salah satu kelompok PTM yang menjadi fokus perhatian adalah kelompok sindrom metabolik, yang mencakup Hipertensi, Hiperkolesterolemia (Kolesterol Tinggi), dan Hiperurisemia (Asam Urat Tinggi). Hasilnya yaitu 45,45% masyarakat Desa Mallusesalo terkena Hipertensi, 21,21% masyarakat Desa Mallusesalo terkena Hiperkolesterolemia, dan 13,13% masyarakat Desa Mallusesalo terkena Hiperurisemia.

Mengingat tingginya prevalensi ketiga PTM ini yang saling berkaitan, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang terintegrasi. Pemerintah Indonesia telah menggalakkan perilaku CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) sebagai strategi utama (Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam literatur terkait ketiga PTM ini, mulai dari definisi hingga penatalaksanaannya, sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif.

B. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan selama satu hari dengan jumlah peserta 50 orang yang terdiri dari lansia dan kader kesehatan. Peserta kader kesehatan hanya diberikan edukasi dan sosialisasi tentang Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan dukungan dan edukasi pada lansia terkait Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Kamis tanggal 23 Oktober 2025 di Desa Mallusesalo Kecamatan Sabbangparu Kabupaten Wajo.

1. Tahap perencanaan

- Mempersiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan
- Melakukan kontrak waktu dengan pihak setempat
- Mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan

2. Tahapan pelaksanaan

- Sebelum kegiatan dimulai masing-masing peserta di persilahkan untuk duduk
- Sebagian peserta melakukan screening pada petugas, sambil mendengarkan materi yang disajikan, peserta dan pameri dapat melakukan Tanya jawab saat kegiatan ini berlangsung
- Penyajian materi menutup kegiatan

3. Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi dilakukan dengan menanyai kembali peserta tentang materi yang telah disajikan

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat melalui pencegahan dengan menerapkan pola hidup sehat dan Berdasarkan Tanya jawab pada peserta diketahui bahwa pengetahuan peserta yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu tentang pencegahan dan kita-kiat penanganan Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat Hal tersebut biasanya dipengaruhi oleh pengetahuan yang merupakan hasil dari tahapan pembelajaran yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan menimbulkan penguatan pada setiap individu dalam setiap pengambilan keputusan dan berperilaku tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang cukup penting pada kualitas hidup yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan pada responden maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup pada responden tersebut. Ketika terjadi peningkatan pengetahuan pada pasien pastinya akan terjadi juga peningkatan kesadaran diri pasien dalam aspek kesehatan, sehingga pasien akan memulai merubah gaya hidupnya kearah yang lebih sehat, patuh terhadap terapi. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Siregar et al., 2020). Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Nurchaya & Dewi, 2017) terdapat korelasi antara tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup pada Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat pada tahun 2016. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki responden terhadap penyakit Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat akan semakin meningkatkan kemampuan responden dalam mengontrol dan menghasilkan hidup yang sehat normal (Wulansari et al., 2024). Pemberian edukasi terstruktur yang dilakukan secara bertahap pada kelompok intervensi berhasil dalam meningkatkan perilaku perawatan diri. Edukasi yang bias dilakukan pada pasien Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat adalah program yang disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, pengetahuan, dukungan keluarga, status keuangan, riwayat penyakit, dan factor lainnya pada pasien yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas pasien dalam upaya melakukan perawatan diri (Yuni et al., 2020).

D. Kesimpulan Dan Saran

Triple Kill PTM: Taktik ampuh lawan Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat meliputi pengaturan aktivitas, pemantauan Tekanan Darah, Kolesterol, Dan Asam Urat Tujuan pencegahan adalah untuk memaksimalkan pemantauan dalam tubuh, antisipasi terhadap komplikasi akut dan kronis, memaksimalkan kualitas hidup pada penderita, serta bias meminimalkan pengeluaran biaya untuk perawatan/pengobatan penyakit Kolesterol, Hipertensi, Dan Asam Urat.

E. Daftar Pustaka

- Alfaaza, M. F., Lindra, K. F. P., Muchtar, Rizky, R. N., El-Yunusi, M. C., Maulana, M. Y., Vitrianingsih, Y., Ustiani, T., Yulius, A., Juliarto, T. S., & , Didit Darmawan, L. W. I. (2024). *Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Warga Sekitar Lingkungan Kampus : Program Kerja KKN Sosialisasi Cek Kesehatan Gratis*. 2.
- Fakhriadi, et al. (2022). Patofisiologi Hipertensi. Jurnal Ilmiah
- IRA. (2024). *Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hiperurisemia & Arthritis Gout*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, B. P. dan P. K. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, D. P. P. T. M. (2023). *Pedoman pengendalian hipertensi*.
- Nurchaya, & Dewi. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Diabetes Melitus dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2016*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20384>
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia*.
- Siregar, R. A., Amahorseja, A. R., Adriani, A., & Andriana, J. (2020). *Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu , Kadar Asam Urat dan Kadar Kolesterol pada Masyarakat di Desa Eretan Wetan Kabupaten Indramayu Periode Februari 2020*. 2, 291–300.
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI), 5(1), 143–152.
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases progress monitor*. World Health Organization.
- Wulansari, E., Marhumi, Rosmiati, Nurtang, & Faaizah. (2024). *Perilaku Hidup Sehat Menuju Lansia Bebas Diabetes Melitus*.
- Yuni, C. M., Diani, N., & Rizany, I. (2020). *Pengaruh Diabetes Self Management Education And Support (DSME / S) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Manajemen Mandiri Pasien Dm Tipe 2*. 8(1), 17–25. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.6998>