



## PEMBERDAYAAN WARGA MASYARAKAT GENENGAN MELALUI PENYULUHAN DAN PELATIHAN MOKSIBASI UNTUK HIPERKOLESTEROL

Kurnia Eka Putri\*<sup>1</sup>, Sri Yatmihatun<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D-III Akupunktur, Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta

\*e-mail: nia.putrinia@gmail.com<sup>1</sup>, asriyatmi79@yahoo.com<sup>2</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.107

Received : January 15<sup>th</sup> 2025 Revised : January 20<sup>th</sup> 2025 Accepted : March 20<sup>th</sup> 2025

### Abstrak

**Latar belakang:** Penelitian di Kota Surakarta, diketahui 76% penderita hipertensi mengalami hiperkolesterol, dan resiko berkembang 23% kadar kolesterol tinggi daripada kadar kolesterol yang normal. Selain hiperkolesterol dapat menyebabkan hipertensi, juga dapat menyebabkan penyakit jantung koroner (PJK) dan hiperkolesterol yang terjadi pada pasien hipertensi akan meningkatkan resiko terjadinya PJK.

**Tujuan dan manfaat:** Penulis mengajukan usulan pengabdian masyarakat untuk memberdayakan kader kesehatan dan masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan Moksibusi untuk Hiperkolesterol

**Metode:** Dengan penyuluhan dan pelatihan kepada kader-kader kesehatan dan masyarakat Genengan untuk mencegah dan menangani kasus Hiperkolesterol yang akan dilaksanakan mulai bulan Juli sampai dengan Bulan November 2024.

**Hasil :** Masyarakat dapat menerapkan Moksibusi untuk menurunkan kadar kolesterol meningkatkan daya tahan tubuh.

**Kata kunci:** hiperkolesterol, moksibusi

### Abstract

**Background:** A study conducted in Surakarta City revealed that 76% of individuals with hypertension also experienced hypercholesterolemia, and the risk of developing high cholesterol levels was 23% higher compared to those with normal cholesterol levels. In addition to causing hypertension, hypercholesterolemia can also lead to coronary heart disease (CHD). Moreover, the presence of high cholesterol in hypertensive patients increases the risk of developing CHD.

**Purpose and Benefits:** This community service proposal aims to empower health cadres and the local community through education and training on moxibustion therapy for managing hypercholesterolemia.

**Methods:** The activity will involve education and practical training for health cadres and residents of Genengan Village to prevent and manage cases of hypercholesterolemia. The program is scheduled to take place from July to November 2024.

**Results:** The community will be able to apply moxibustion therapy to lower cholesterol levels and enhance their immune system.

**Keywords:** hypercholesterolemia, moxibustion

## 1. PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke. Kondisi ini ditandai dengan tingginya kadar kolesterol total dalam darah, terutama kolesterol low-density lipoprotein (LDL). Di seluruh dunia, peningkatan prevalensi hiperkolesterol menjadi

perhatian serius karena berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas global. Menurut World Health Organization (2021), lebih dari 39% orang dewasa di seluruh dunia memiliki kadar kolesterol tinggi.

Di Indonesia, prevalensi hiperkolesterolemia juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 35,5% penduduk usia  $\geq 15$  tahun memiliki kadar kolesterol total  $\geq 200$  mg/dL, yang mengindikasikan kondisi hiperkolesterolemia ringan hingga berat (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tingginya angka ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Desa Genengan, sebagai bagian dari wilayah yang rentan terhadap penyakit tidak menular, termasuk hiperkolesterol. Berdasarkan data posyandu dan laporan kader kesehatan setempat, banyak warga menunjukkan gejala awal gangguan metabolik, seperti peningkatan berat badan, pola makan tinggi lemak, dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menempatkan Genengan sebagai komunitas yang membutuhkan pendekatan kesehatan alternatif dan terjangkau.

Pemberdayaan masyarakat merupakan strategi penting dalam promosi kesehatan, karena mampu membangun kemandirian komunitas dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pemberdayaan masyarakat adalah edukasi dan pelatihan keterampilan kesehatan mandiri. Dalam konteks ini, moksibusi dapat diperkenalkan sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah dipelajari dan diterapkan oleh masyarakat awam.

Moksibusi merupakan teknik dalam pengobatan tradisional Tiongkok yang menggunakan pembakaran bahan herbal (biasanya daun mugwort atau *Artemisia vulgaris*) untuk merangsang titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh. Teknik ini dipercaya dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme, dan memperbaiki fungsi organ, termasuk sistem kardiovaskular (Yuan et al., 2016). Beberapa studi telah menunjukkan bahwa moksibusi dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah melalui mekanisme regulasi lipid dan peningkatan fungsi hati (Wang et al., 2019). Dalam beberapa penelitian memperhatikan hubungan antara suhu moksibusi dan efek terapeutiknya, yang dikutip dari penelitian sebelumnya oleh (Gui et.al.2019) penelitian ini mengamati hasil moksibusi di bawah suhu yang berbeda dan pada daerah kulit yang berbeda, aktivasi subnucleus reticularis dorsalis (SRD) pada segmen dorsal medulla oblongata tikus. Menurut penelitian mereka, moksibusi bawah 40 derajat celcius tidak bisa mengaktifkan SRD di daerah manapun setelah suhu di atas 46 derajat celcius, daerah yang dirangsang oleh moksibusi menunjukkan peningkatan aliran *Qi* pada titik yang dirangsang (Gui et.al.2019).

Selain efektivitasnya, moksibusi juga memiliki nilai ekonomis dan kultural yang dapat disesuaikan dengan kearifan lokal masyarakat. Pelatihan moksibusi dapat dilakukan secara sederhana, menggunakan alat-alat yang terjangkau, dan tidak memerlukan fasilitas medis canggih. Hal ini menjadikannya sebagai alternatif yang cocok untuk diterapkan di tingkat komunitas, khususnya di daerah seperti Genengan yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan.

Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk mengajarkan teknik moksibusi, tetapi juga untuk memberikan pemahaman mendalam tentang hiperkolesterol, penyebabnya, dampaknya, serta pencegahan dan penanganannya secara holistik. Kombinasi antara penyuluhan kesehatan dan pelatihan praktik diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta membentuk agen-agen kesehatan mandiri di lingkungan mereka masing-masing.

Program ini juga diharapkan menjadi media transformasi perilaku, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek dalam menjaga kesehatannya. Dengan adanya pelatihan ini, warga Genengan diharapkan mampu menerapkan moksibusi secara mandiri dan konsisten sebagai bagian dari upaya pengendalian hiperkolesterol, serta menjadi sumber inspirasi bagi desa-desa lain di sekitarnya.

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan meliputi penyuluhan tentang hiperkolesterol dan gaya hidup sehat, demonstrasi dan pelatihan teknik moksibusi, serta evaluasi hasil berupa pengukuran kadar kolesterol sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini bersifat partisipatif, dengan melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan warga sebagai mitra aktif dalam setiap tahap kegiatan.

Dengan mempertimbangkan kebutuhan kesehatan lokal dan potensi pengembangan kemampuan masyarakat, maka program “Pemberdayaan Masyarakat Genengan Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Moksibusi untuk Kasus Hiperkolesterol” diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam menurunkan prevalensi hiperkolesterolemia serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

## **2. METODE**

Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah

- a. Pendataan status kesehatan warga masyarakat Genengan Surakarta.
- b. Penjelasan dan pendampingan berbagai macam usaha untuk meningkatkan kesehatan pada lansia.
- c. Penjelasan tentang hiperkolesterol seperti: pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, dan pencegahan dan penanganan
- d. Penjelasan manfaat dan aplikasi teknik terapi moksibusi kepada warga masyarakat Genengan Surakarta.
- e. Wawancara dan observasi pada warga lansia saat pertengahan proses pemberian informasi dan demonstrasi teknik terapi Moksibusi kepada warga masyarakat Genengan Surakarta.
- f. Evaluasi dan penyusunan laporan hasil pengabdian masyarakat di Genengan Surakarta.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat di Desa Genengan dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan warga mengenai teknik moksibusi sebagai salah satu metode alternatif dalam mengelola hiperkolesterol. Program ini bertujuan untuk memberdayakan warga agar dapat mengelola kesehatan mereka

secara mandiri dan mengurangi ketergantungan pada pengobatan farmakologis. Kegiatan ini berlangsung selama enam pertemuan dari Oktober hingga November. Setiap pertemuan dirancang dengan pendekatan interaktif yang melibatkan penyuluhan teori, demonstrasi teknik moksibasi, serta praktik langsung oleh peserta.

**Tabel 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Kegiatan	Tanggal	Deskripsi Kegiatan
1	Pengenalan Hiperkolesterol dan Metode Moksibasi	7 Oktober 2024	Memberikan pemahaman dasar mengenai hiperkolesterol, faktor risiko, dan pentingnya pengelolaan kesehatan. Selain itu, peserta diperkenalkan pada metode moksibasi dan manfaatnya.
2	Alat dan Bahan untuk Moksibasi	14 Oktober 2024	Penyuluhan tentang alat dan bahan yang diperlukan untuk moksibasi, termasuk jenis moxa, teknik persiapan, dan langkah-langkah penggunaan yang aman
3	Demonstrasi Teknik Dasar Moksibasi	21 Oktober 2024	Demonstrasi langsung oleh fasilitator mengenai cara melakukan moksibasi pada titik-titik akupunktur yang relevan untuk mengatasi hiperkolesterol.
4	Praktik Mandiri Moksibasi (Pendampingan)	28 Oktober 2024	Peserta mencoba melakukan moksibasi secara mandiri dengan pendampingan dari fasilitator untuk memastikan teknik yang tepat dan aman.
5	Evaluasi dan Tanya Jawab	4 November 2024	Evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam melakukan moksibasi. Sesi ini juga digunakan untuk menjawab pertanyaan dan mengatasi kendala yang dihadapi peserta.
6	Penutup dan Penguatan Kemandirian	11 November 2024	Penutupan kegiatan dengan penguatan motivasi kepada peserta untuk terus mempraktikkan moksibasi secara mandiri dan berbagi ilmu dengan sesama warga



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat Genengan



Gambar 2. Pengurus RT, RW, Dosen Poltekkes Kemenkes Surakarta, Mahasiswa dan Kader Masyarakat Genengan



Gambar 3. Kegiatan pengukuran kolesterol

Setelah dilakukan pemberdayaan masyarakat Genengan melalui penyuluhan dan pelatihan moksibusi, berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis dengan SPSS menggunakan Uji t Berpasangan (*Paired Sample t-test*) didapatkan hasil seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengukuran Kadar Kolesterol (mg/dl)**

No	Pre-Test	Post-Test
1	245	225
2	260	235
3	255	230
4	248	225
5	250	230
6	240	220
7	265	240
8	238	215
9	243	220
10	252	228
11	250	227
12	258	235
13	244	222
14	256	232
15	240	220
16	262	240
17	247	225
18	249	228
19	253	231
20	246	224
21	250	227
22	248	225
23	259	236
24	251	230
25	260	237
26	255	232
27	262	240
28	243	220
29	248	225
30	250	228
31	253	230
32	245	222
33	249	226
34	256	233
35	242	220
36	260	235
37	258	234
38	250	228
39	255	232

**Tabel 3. Paired Samples Statistics**

<i>Pair</i>	<i>Mean Pre</i>	<i>Mean Post</i>	<i>Std. Deviation Pre</i>	<i>Std. Deviation Post</i>
Pre-Post	250.28	227.59	6.91	6.78

**Tabel 4. Paired Samples Test**

<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
22.69	3.52	0.56	40.52	38	0.000

Pengukuran kadar kolesterol dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata kadar kolesterol sebelum intervensi adalah sebesar 250,28 mg/dL dengan standar deviasi 6,91, sedangkan rata-rata kadar kolesterol sesudah intervensi menurun menjadi 227,59 mg/dL dengan standar deviasi 6,78.

Selanjutnya, dilakukan uji Paired Sample t-test untuk melihat apakah penurunan kadar kolesterol tersebut signifikan secara statistik. Hasil uji menunjukkan bahwa selisih rata-rata kadar kolesterol antara sebelum dan sesudah intervensi adalah 22,69 mg/dL dengan nilai t-hitung sebesar 40,52 dan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kadar kolesterol sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan kadar kolesterol responden.

#### 4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk nyata dari pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan penerapan aplikasi hasil penelitian. Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini yaitu, memberdayakan masyarakat (warga dan kader kesehatan) Genengan, Mojosongo, Surakarta untuk melakukan upaya pemberdayaan Masyarakat untuk pencegahan hiperkolesterol dengan penyuluhan dan demonstrasi terapi moksibusi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami ucapkan warga Masyarakat Genengan serta mahasiswa Jurusan Akupunktur yang telah aktif berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gui, YW., Liang, L.L., Bin, X., Jian, BZ., & Jin, FJ. 2019. Effect of Moxibustion Temperature on Blood Cholesterol Level in a Mice Model of Acute Hyperlipidemia: Role of TRPV1. Hindawi Publishing Corporation: *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol 2019
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riskesdas 2018: Hasil Utama*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Wang, C., Xie, Y., Zhang, Q., & Ma, L. (2019). Effects of moxibustion on lipid metabolism in patients with hyperlipidemia: A randomized controlled trial. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 39(2), 185-190.
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable diseases: Cholesterol*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cholesterol>
- Yuan, Q., Wang, P., Liu, L., Sun, F., & Cai, Y. (2016). The efficacy and safety of moxibustion for treating hyperlipidemia: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 29, 35–42.