



Pemberdayaan Warga Masyarakat Desa Gonilan Melalui Pelatihan Akupresur Pada Kasus Hiperkolesterol

Kurnia Eka Putri¹, Nurtama Aditiya Nugraha^{2#}

¹⁻²Poltekkes Kemenkes Surakarta

Program Studi DIII Akupunktur, Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta

*e-mail: nia.putrinia@gmail.com¹, nurtamaaditya@gmail.com²

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.27

Received : August 1st 2024 Revised : August 18th 2024 Accepted : September 1st 2024

Abstrak

Latar belakang dari pengabdian Masyarakat ini adalah karena hasil penelitian di Kota Sukoharjo, diketahui 76% penderita hipertensi mengalami hiperkolesterol, dan resiko berkembang 23% kadar kolesterol tinggi dari pada 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 pelatihan akupresur pada kasus hiperkolesterol Metode: dengan penyuluhan dan pelatihan kepada kader-kader kesehatan dan masyarakat Desa Gonilan untuk mencegah dan menangani kasus Hiperkolesterol yang akan dilaksanakan mulai bulan Februari sampai dengan Bulan Agustus 2024. Hasil: masyarakat dapat menerapkan akupresur untuk menurunkan kadar kolesterol meningkatkan daya tahan tubuh

Kata kunci: Hiperkolesterolemia, Acupressure

Abstract

Background of this Community Service: Research in Sukoharjo City found that 76% of hypertension patients suffer from hypercholesterolemia, and there is a 23% higher risk of developing high cholesterol compared to normal cholesterol levels. Besides causing hypertension, hypercholesterolemia can also lead to coronary heart disease, and hypercholesterolemia in hypertension patients increases the risk of coronary heart disease. Objectives and Benefits: The purpose of this community service is to empower health workers and the community through acupressure training for hypercholesterolemia cases. Method: By providing education and training to health workers and the community in Desa Gonilan to prevent and manage hypercholesterolemia cases. This initiative will be conducted from February to August 2024. Results: The community can apply acupressure techniques to reduce cholesterol levels and enhance their immune system.

Keywords: Hypercholesterolemia, Acupressure

1. PENDAHULUAN

Hiperkolesterol adalah suatu kondisi dimana kadar kolesterol melebihi 200 mg/dl sebagai akibat gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol merupakan zat berlemak yang di produksi oleh hati. Kolesterol dapat ditemukan diseluruh tubuh dan berperan penting terhadap fungsi tubuh sehari-hari. Apabila dalam jumlah tinggi dapat menimbulkan sebuah masalah yang baru. Kolesterol yang berlebihan di dalam tubuh dapat merusak tubuh, mengganggu kesehatan dan tidak jarang mengakibatkan kematian [1]. Kadar kolesterol tinggi adalah suatu kondisi saat nilai kolesterol total darah meningkat di atas nilai normal (>200 mg/dl). Dalam istilah medis, kadar kolesterol tinggi sering disebut dengan hiperkolesterolemia atau salah satu jenis kelainan profil lemak darah [2].

Tabel 1. Klasifikasi kolesterol total menurut NCEP ATP III (2011)

Batas	Kolesterol Total
Ideal	< 200 mg/dl
Batas Tinggi	200 – 239 mg/dl
Tinggi	>240 mg/dl

Penelitian di Kota Sukoharjo, diketahui 76% penderita hipertensi mengalami hiperkolesterol, dan resiko berkembang 23% kadar kolesterol tinggi dari pada 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 [3]. Terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi tingginya kadar kolesterol, seperti metode alamiah dengan ramuan tradisional hingga metode modern dengan obat-obatan[4]. Tetapi tidak bisa dipungkiri penggunaan obat-obatan anti hiperkolesterol memiliki efek samping yang juga dapat merugikan kesehatan, seperti obat-obatan golongan statin dapat mengganggu pertumbuhan janin, menimbulkan sakit lambung, gangguan otot, mengganggu fungsi ginjal, sakit kepala dan insomnia [5]. Penanganan hiperkolesterol bisa dipertimbangan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan akupresur [6]. Akupresur dapat merangsang sistem pengaturan tubuh manusia untuk mencegah dan mengobati penyakit dengan menghasilkan efek panas pada posisi tertentu untuk merangsang termoreseptor pada kulit, bahwa “dingin” dalam organ dapat menyebabkan penyakit dan penyakit-penyakit itu dapat diobati dengan akupresur[7].. Dalam penelitian menunjukkan hasil tingkat kolesterol serum pada kelompok kontrol 2.17 ± 0.46 (mmol/L), Kelompok kontrol model 5.24 ± 0.76 (mmol/L), kelompok Akupresur suhu 380C 4.41 ± 1.21 (mmol/L), kelompok Akupresur suhu 460C 2.44 ± 0.29 (mmol/L). Moksibusi dengan suhu 460C mengalami penurunan kadar kolesterol darah yang signifikansi secara statistic [8].

Berdasarkan uraian analisis di atas terdapat beberapa masalah untuk warga Desa Gonilan Sukoharjo

- 1) Warga masyarakat Desa Gonilan Sukoharjo perlu mendapatkan informasi dan tindakan dalam upaya penanganan hiperkolesterol melalui terapi Akupresur.
- 2) Warga masyarakat Desa Gonilan Sukoharjo perlu mendapatkan informasi dan memerlukan pengetahuan yang berhubungan dengan menjaga kesehatan.
- 3) Warga masyarakat Desa Gonilan Sukoharjo perlu melakukan upaya-upaya preventif dalam kehidupan sehari-hari supaya tingkat kesehatannya dapat meningkat

2. METODE

a. Pra-Kegiatan

- 1) Tim PKM melakukan survey ke lokasi kegiatan dengan tujuan melakukan koordinasi dengan pihak Desa Gonilan dan pemerintah setempat terkait dengan izin lokasi, merancang pelaksanaan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat.
- 2) Tim menyiapkan materi pelatihan, alat dan bahan serta semua perlengkapan kegiatan yang akan dibutuhkan saat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat.
- 3) Melakukan koordinasi dengan ketua posyandu lansia sebagai penanggung jawab wilayah kerja Desa Gonilan serta membantu menyiapkan mitra yaitu lansia di RT 11 Desa Gonilan, Kartasura.

- b. Kegiatan
 - 1) Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan sambutan sekaligus membuka kegiatan Pengabdian Masyarakat di RW 11 Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah.
 - 2) Melakukan pemeriksaan kolesterol *pre* pelatihan akupresur
 - 3) Pendataan status kesehatan warga masyarakat Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo.
 - 4) Penjelasan dan pendampingan berbagai macam usaha untuk meningkatkan kesehatan pada lansia.
 - 5) Penjelasan tentang hiperkolesterol seperti: pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, dan pencegahan dan penanganan.
 - 6) Penjelasan tentang hiperkolesterol seperti: pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, dan pencegahan dan penanganan
 - 7) Penjelasan manfaat dan aplikasi teknik terapi Akupresur kepada warga masyarakat Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo.
 - 8) Wawancara dan observasi pada warga lansia saat pertengahan proses pemberian informasi dan demonstrasi teknik terapi Akupresur kepada warga masyarakat Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo.
- c. Monitoring dan Evaluasi
 - 1) Melakukan pemeriksaan kolesterol *post* pelatihan akupresur
 - 2) Evaluasi dan penyusunan laporan hasil pengabdian masyarakat di Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo
 - 3) Seluruh kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik sesuai dengan jadwal dan perencanaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2024 di RW 11 Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan warga Masyarakat terutama dalam penanganan kasus hiperkolesterol menggunakan akupresur.

1. Pra-kegiatan

Kegiatan ini diawali Kegiatan ini dimulai dengan pembuatan proposal serta pengurusan ijin di Poltekkes Kemenkes Surakarta selama dua bulan pada bulan Januari dan Februari 2024. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan di lingkungan desa Gonilan, Kartasura pada bulan April 2024. Acara ini dihadiri 10 orang terdiri dari 1 orang ketua RW 11 Gonilan, Kartasura, 1 orang wakil ketua RW 11 Gonilan, Kartasura, 4 orang kader posyandu lansia RW 11 Gonilan, Kartasura, 2 mahasiswa yang membantu pengabdian masyarakat ini, serta 2 dosen pelaksana. Berdasarkan hasil koordinasi acara pelatihan akan dilakukan sebanyak 3 kali pada bulan Mei 2024. Sebelum acara pelatihan akan didahului dengan pemeriksaan kadar kolesterol untuk seluruh anggota posyandu lansia RW 11 Gonilan, Kartasura, kemudian evaluasi akan dilaksanakan pada pertemuan ke-empat, yang mana juga akan dilaksanakan pemeriksaan kadar kolesterol untuk seluruh anggota posyandu lansia RW 11 Gonilan, Kartasura.

2. Tahap Kegiatan

Kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua Tim Pengabdian Masyarakat dosen

Jurusan AKupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta dan sambutan oleh ketua posyandu lansia RW 11 Desa Gonilan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, sekaligus membuka kegiatan Pengabdian Masyarakat secara resmi. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kadar kolesterol dilakukan pada tanggal 4 Mei 2024 yang diikuti oleh 48 orang lansia di RW 11 Gonilan, Kartasura. Selain dilakukan pemeriksaan kolesterol, warga RW 11 Gonilan, Kartasura juga diberikan promosi kesehatan tentang kadar kolesterol yang disarankan, makanan yang baik dikonsumsi untuk menjaga agar kadar kolesterol tetap baik, serta anjuran dan saran bagi warga masyarakat yang memiliki hasil pemeriksaan kadar kolesterol melebihi batas normal. Setelah itu dilanjutkan dengan pelatihan akupresur yang pertama pada kasus hiperkolesterol

Pada tanggal 11 Mei 2024 dan 18 Mei 2024 dilakukan pelatihan akupresur yang pertama pada kasus hiperkolesterol yang kedua dan ketiga. Pelatihan akupresur dilakukan pada kader dan warga masyarakat RW 11 Gonilan, Kartasura yang dihadiri oleh 46 orang dengan rincian 42 warga dengan 2 mahasiswa dan 2 dosen pelaksana. Warga dibagi menjadi 4 kelompok yang beranggotakan 10 hingga 11 orang dengan 1 mahasiswa atau dosen pelaksana sebagai fasilitator. Pelatihan dalam kelompok kecil ini dilakukan agar pelatihan dapat dilakukan secara seksama, sehingga diharapkan masyarakat dapat memahami materi pelatihan ini secara optimal, guna dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan yang di dapat pada warga masyarakat lain di RW 11 Gonilan, Kartasura.



Gambar 1. Ketua Posyandu Lansia serta kader di Posyandu Lansia di Rw 11 Gonilan, Kartasura



Gambar 2. Proses Pemeriksaan Kolesterol Sebelum Pelatihan Akupresur



Gambar 3. Proses Pelatihan Akupresur

3. Monitoring dan Evaluasi

Setelah dilakukan pelatihan sebanyak 3 kali, dilakukan evaluasi pada tanggal 25 Mei 2024, dimana dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa 42 warga RW 11 Gonilan, Kartasura yang diberikan pelatihan akupresur pada titik titik akupuntur yang dapat

digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol sudah memahami dan bisa mempraktekan secara optimal, sehingga merasa sudah mampu menjelaskan serta mendemonstrasikan pada warga masyarakat lain di RW 11 Gonilan, Kartasura. Selain itu dilaksanakan pula pemeriksaan kolesterol, warga RW 11 Gonilan, Kartasura yang dihadiri oleh 44 warga masyarakat.

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis dengan SPSS menggunakan Uji t Berpasangan (Paired Sample t-test). Seperti terlihat pada tabel 2 dan 3 di bawah ini.

Tabel 2. Pengukuran Kadar Kolesterol Warga RW 11 Gonilan, Kartasura sebelum dan sesudah pelatihan akupresur (N=44)

Test	Mean (Rata-Rata)	Std. Deviation (Deviasi Standar)	Minimum	Maximum
Pretest	230.45	25.67	180	290
Posttest	210.32	23.45	160	270

Tabel 3. Hasil *Paired Sample t-Test*

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
Pretest - Posttest	20.13	10.56	1.59	16.91 to 23.35

Kesimpulan: Karena nilai p kurang dari 0,05, kita menolak hipotesis nol. Terdapat perbedaan signifikan dalam kadar kolesterol sebelum dan setelah pelatihan akupresur, sehingga yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif.

4. Kendala yang Dihadapi dan Masalah Lain Yang Terekam

Tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Hasil uji statistik menggunakan SPSS menunjukkan bahwa Rata-rata kadar kolesterol pada pretest adalah 230.45 mg/dL dengan deviasi standar 25.67 sedangkan rata-rata kadar kolesterol pada posttest adalah 210.32 mg/dL dengan deviasi standar 23.45. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kadar kolesterol dari 230.45 mg/dL pada saat pretest menjadi 210.32 mg/dL pada saat posttest. Hal ini mengindikasikan adanya pengurangan kadar kolesterol setelah pelatihan akupresur.

Uji t Berpasangan menunjukkan nilai t sebesar 12.65 dan nilai p sebesar 0.000. Karena nilai $p < 0.05$, kita menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kadar kolesterol sebelum dan setelah pelatihan akupresur.

Intervensi yang dilakukan berupa pelatihan akupresur terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol di antara para responden, yang berarti program intervensi ini dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk pengelolaan kasus hiperkolesterol.

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 ketua posyandu lansia RW 11 Desa Gonilan, Kartasura yang telah memberikan izin sebagai lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat. Terimakasih juga kami ucapkan kepada semua kader dan peserta dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cha HS, Park H. Effects of auricular acupressure on obesity in adolescents with obesity. *Complement Ther Clin Pract.* 2019;35:316–22. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.014>
- [2] Chang X, Hong J, Yi S. *Chinese Moxibustion*. London: Singing Dragon; 2012.
- [3] Cheng DH-L, Yeung DW-F, Wong MH, Lo MH, Molassiotis A. Self-acupressure for symptom management in cancer patients: A systematic review. *J Pain Symptom Manage.* 2023. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2023.03.002>
- [4] Hana S, Sartika RAD. Hubungan lingkaran pinggang dengan kejadian hiperkolesterolemia pada penderita hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor. *J Kesehat Komunitas.* 2019;5(1):34–43.
- [5] Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *J Tradit Complement Med.* 2017;7(2):251–63. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- [6] Ren J, Fang H, Yang L, Sun H, Song H, Yan G, et al. Fecal metabolomics analysis for deciphering the lipid-lowering effect of Qizhi capsule on high-fat feed induced hyperlipidemia. *J Ethnopharmacol.* 2023;308. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.116270>
- [7] Teng Y, Huang Y, Yu H, Wu C, Yan Q, Wang Y, et al. Nimbolide targeting SIRT1 mitigates intervertebral disc degeneration by reprogramming cholesterol metabolism and inhibiting inflammatory signaling. *Acta Pharm Sin B.* 2023. <https://doi.org/10.1016/j.apsb.2023.02.018>
- [8] Xue-Song W, Yue-Shen W, Jia-Jia L, Chao-Chao Y, Miao W, Li-Hong K. Acupuncture and related therapies for hyperlipidemia: A network meta-analysis. *Digit Chin Med.* 2020;3(4):309–26. <https://doi.org/10.1016/j.dcmed.2020.12.002>