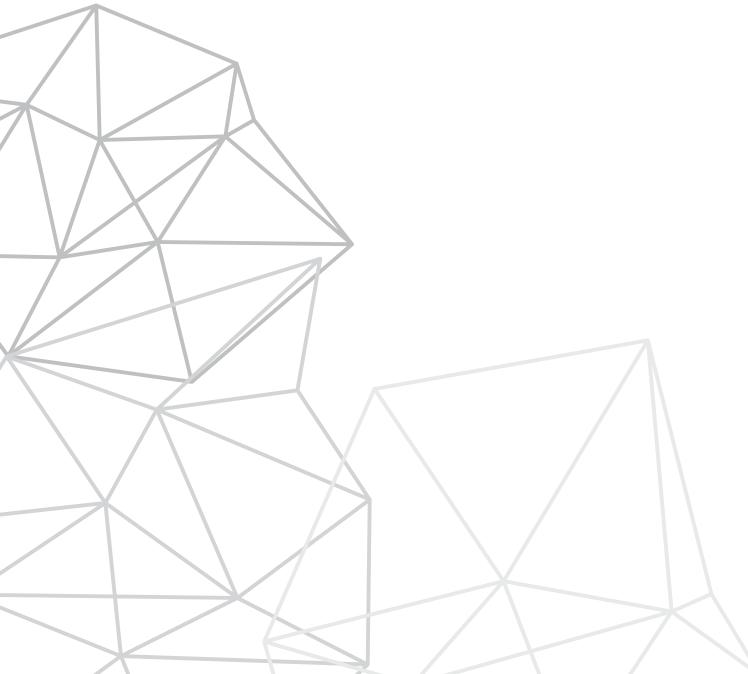




OPTIMALISASI POSTER EDUKASI SEBAGAI MEDIA PENCEGAHAN HIPERTENSI DAN KOLESTEROL PADA MASYARAKAT DESA ABUMBUN JAYA

By : Kelompok 5 ICC UNIVERSITAS SARI MULIA



LATAR BELAKANG



- Hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat.
- Rendahnya pengetahuan masyarakat menyebabkan perilaku pencegahan belum optimal.
- Media edukasi yang sederhana seperti poster dapat meningkatkan pemahaman secara cepat dan mudah.
- Program ini dilakukan untuk membantu masyarakat Desa Abumbun Jaya memahami cara mencegah hipertensi dan kolesterol.

Kondisi Kesehatan di Desa Abumbun Jaya

Berdasarkan pengamatan dan diskusi dengan warga:

- Banyak warga mengalami keluhan darah tinggi dan kolesterol.
- Konsumsi makanan tinggi garam dan berlemak masih sangat sering, seperti gorengan, makanan kemasan, dan lauk asin.
- Aktivitas fisik masyarakat cenderung menurun.
- Pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol jarang dilakukan.
- Media edukasi kesehatan masih sangat terbatas.





● Apa Itu Hipertensi?

- Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Masalahnya, hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala apa pun pada awalnya, sehingga banyak yang tidak sadar sudah mengalaminya. Karena itulah hipertensi disebut sebagai silent killer atau pembunuh senyap.
- Disebut “silent killer” karena sering tidak menunjukkan gejala.
- Jika dibiarkan, dapat menyebabkan:
 - Penyakit jantung
 - Stroke
 - Kerusakan ginjal

Tekanan darah normal:

- Sistolik 100–140 mmHg
- Diastolik 60–90 mmHg



Apa Itu Kolesterol?

Kolesterol sebenarnya adalah lemak yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hormon dan membantu kerja sel. Namun kalau jumlahnya terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan menyebabkan penyumbatan.

Jenis kolesterol:

- LDL (jahat): menyebabkan penyumbatan
- HDL (baik): melindungi jantung

Batas normal:

- Total kolesterol \leq 200 mg/dL
- LDL $<$ 130 mg/dL
- HDL \geq 35–45 mg/dL

Jika terlalu tinggi, kolesterol dapat menyebabkan:

- Serangan jantung
- Stroke
- Penyempitan pembuluh darah





Penyebab Utama Hipertensi & Kolesterol

- ✓ Konsumsi garam berlebih
- ✓ Makanan berminyak & berlemak (gorengan, jeroan)
- ✓ Kurang olahraga
- ✓ Kebiasaan makan makanan instan
- ✓ Stres
- ✓ Kurang minum air putih
- ✓ Riwayat keluarga

Gaya Hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, konsumsi alkohol, merokok, serta faktor genetik dan usia. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup modern memiliki kontribusi yang signifikan terhadap meningkatnya angka kejadian hipertensi terutama pada kelompok usia produktif.



Gaya Hidup

Gaya hidup yang baik untuk kolesterol tinggi adalah gaya hidup yang aktif dan bebas asap rokok, dengan fokus pada pengelolaan stres dan menjaga berat badan ideal. Kombinasi pilar ini dengan diet rendah lemak jenuh adalah resep paling ampuh untuk menjaga kolesterol tetap terkontrol.



Pencegahan Hipertensi



1. Pola makan sehat

- Kurangi garam (<5 g/hari)
- Perbanyak buah & sayur
- Batasi makanan ultra-proses, gula, dan lemak jenuh

2. Aktivitas fisik teratur

- Minimal 150 menit/minggu (jalan cepat, bersepeda, dil.)

3. Kontrol berat badan

- Jaga BMI & lingkar perut dalam batas sehat

4. Kelola stres & tidur cukup

- Relaksasi, mindfulness, tidur 7-9 jam/hari

5. Hindari rokok & batasi alkohol

- Rokok → merusak pembuluh darah
- Alkohol → moderasi

6. Pantau tekanan darah rutin

- Deteksi dini untuk cegah komplikasi



Pencegahan Kolesterol



1. Pola makan sehat

- Kurangi lemak jenuh & trans (gorengan, fast food)
- Pilih lemak sehat (alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun)

2. Aktivitas fisik teratur

- Minimal 150 menit/minggu (jalan cepat, bersepeda, dil.)
- Meningkatkan HDL (kolesterol baik)

3. Pertahankan berat badan ideal

- Turunkan lemak visceral → perbaiki profil lipid

4. Hindari rokok & batasi alkohol

- Rokok → menurunkan HDL
- Alkohol → menaikkan trigliserida

5. Pantau tekanan darah rutin

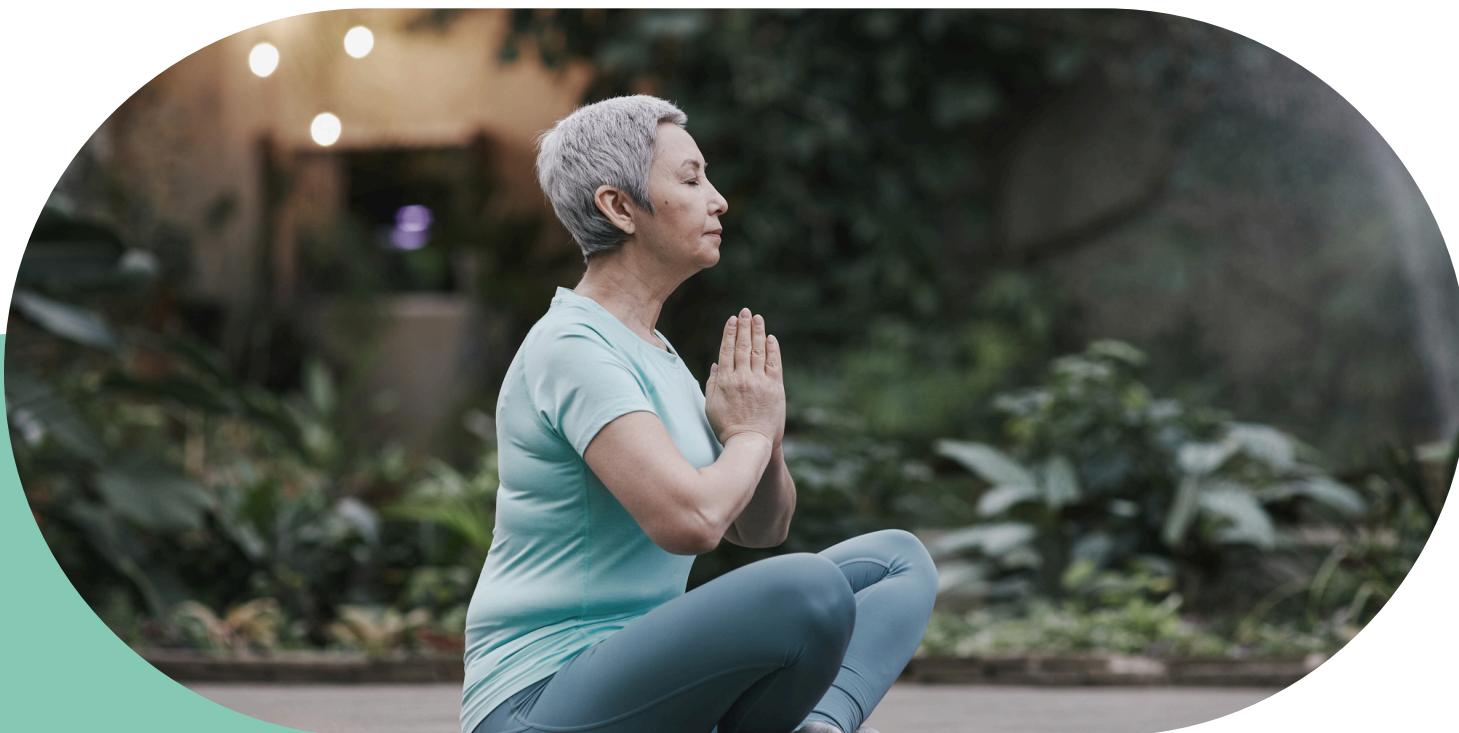
- Deteksi dini untuk cegah komplikasi

6. Pemeriksaan kolesterol berkala

- Skrining lebih dini jika ada riwayat keluarga



Kesimpulan

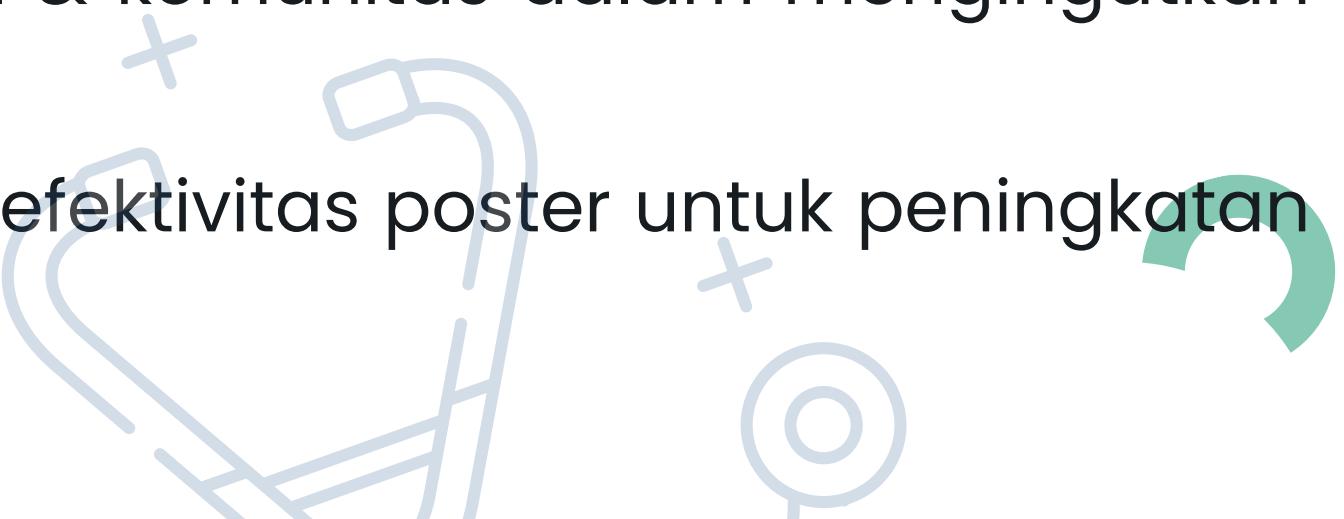


- Hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan masalah kesehatan yang dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup sehat.
- Edukasi yang tepat, seperti melalui poster, penyuluhan, dan media visual, terbukti dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko dan cara pencegahannya.
- Pola makan sehat, pembatasan garam dan lemak, olahraga teratur, serta pemeriksaan kesehatan rutin adalah langkah utama untuk mencegah hipertensi dan kolesterol.
- Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, risiko komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan penyakit jantung koroner dapat dikurangi secara signifikan.
- Pencegahan dini jauh lebih efektif dan murah dibanding pengobatan setelah penyakit muncul.



Solusi:

- Menyediakan poster & leaflet edukasi di titik strategis desa.
- Mengadakan penyuluhan rutin bersama puskesmas & kader kesehatan.
- Mendorong pola makan sehat: kurangi garam, gorengan & lemak jenuh.
- Mengaktifkan kegiatan olahraga rutin (senam/jalan sehat).
- Menyediakan pos cek tekanan darah & kolesterol secara berkala.
- Melibatkan keluarga & komunitas dalam mengingatkan gaya hidup sehat.
- Melakukan evaluasi efektivitas poster untuk peningkatan edukasi.



Saran

- Perbanyak media edukasi seperti poster atau leaflet yang mudah dipahami oleh semua kalangan.
- Masyarakat dianjurkan untuk mengurangi konsumsi garam, gorengan, santan, dan makanan berlemak tinggi.
- Lakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, seperti jalan cepat, senam, atau bersepeda.
- Rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol, minimal setiap 3–6 bulan.





THANK YOU

The Silent Killer: Innovations in Cardiovascular Disease Prevention

