

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN HIPERKOLESTEROL MELALUI PELATIHAN AKUPRESUR DI DUKUH DUWETAN KELURAHAN NGUNUT KECAMATAN JUMANTONO

Imrok Atus Sholihah¹, Ros Endah Happy Patriyani²

^{1,2}Jurusan Akupunktur, Politeknik Kesehatan Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: imrokatussholihah6@gmail.com

Received: 13 July 2025; Revised: 20 July 2025; Accepted: 26 July 2025

Abstract

Hypercholesterolemia is a condition characterized by elevated blood cholesterol levels above the normal range due to disturbances in lipid metabolism, including lipoprotein lipase enzyme deficiency, LDL receptor abnormalities, genetic factors, and reduced hepatic capacity to eliminate cholesterol. Various factors such as high-fat dietary intake, physical inactivity, smoking habits, and hereditary predisposition can further exacerbate this condition. Non-pharmacological approaches, including lifestyle modification through Therapeutic Lifestyle Changes (TLC) and complementary interventions such as acupuncture and acupressure, have the potential to support cholesterol management. This community engagement program employed lectures, demonstrations, acupressure training, and interactive discussion sessions. The implementation stages included preparation, health education on the prevention of hypercholesterolemia/dyslipidemia, hands-on acupressure training, and evaluation. The evaluation was conducted through follow-up blood cholesterol measurements one week after the intervention and compared with baseline results. The community in Duwetan Hamlet, Ngunut, Jumantono demonstrated improved knowledge and skills in preventing hypercholesterolemia through acupressure practice. This finding is relevant given the high prevalence of cardiovascular diseases and elevated cholesterol levels among the local population. The education and acupressure training program effectively enhanced the capacity of community members and health cadres to independently implement non-pharmacological prevention and management of hypercholesterolemia.

Keywords: acupressure; hypercholesterolemia; health education; dyslipidemia.

Abstrak

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi meningkatnya kadar kolesterol darah yang melebihi batas normal akibat gangguan metabolisme lemak, termasuk defisiensi enzim lipoprotein lipase, kelainan reseptor LDL, faktor genetik, serta penurunan kemampuan hati dalam mengeliminasi kolesterol. Berbagai faktor seperti pola makan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan faktor keturunan dapat memperburuk kondisi tersebut. Upaya non-farmakologis, termasuk modifikasi gaya hidup melalui Therapeutic Lifestyle Changes (TLC), serta intervensi komplementer seperti akupunktur dan akupresur, berpotensi mendukung pengendalian kadar kolesterol. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan

metode ceramah, demonstrasi, pelatihan akupresur, dan sesi tanya jawab. Tahapan pelaksanaan meliputi persiapan, penyuluhan mengenai pencegahan hiperkolesterolemia/dislipidemia, pelatihan praktik akupresur, serta evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui follow-up pemeriksaan kadar kolesterol satu minggu setelah intervensi dan dibandingkan dengan hasil pemeriksaan awal. Masyarakat di Dusun Duwetan, Ngunut, Jumantono menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen pencegahan hiperkolesterolemia melalui praktik akupresur. Temuan ini relevan mengingat tingginya prevalensi penyakit kardiovaskular dan kadar kolesterol yang meningkat pada masyarakat setempat. Program penyuluhan dan pelatihan akupresur mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dan kader kesehatan dalam melakukan pencegahan dan penatalaksanaan non-farmakologis hiperkolesterolemia secara mandiri.

Kata kunci: akupresur; hiperkolesterolemia; edukasi kesehatan; dislipidemia

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama yang menjadi perhatian nasional maupun global. Morbiditas dan mortalitas PTM terus mengalami peningkatan, termasuk di Indonesia. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian di dunia pada tahun 2008, sekitar 36 juta (63%) disebabkan oleh PTM, dengan penyakit kardiovaskular sebagai penyumbang terbesar yaitu sebesar 39%. Proyeksi global memperkirakan bahwa angka kematian akibat PTM akan terus meningkat, terutama di negara berpendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 70% populasi dunia berisiko meninggal akibat PTM seperti penyakit jantung, hiperkolesterolemia, stroke, diabetes melitus, dan kanker.

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Prevalensi global hiperkolesterolemia diperkirakan mencapai 45%, di Asia Tenggara sekitar 30%, dan di Indonesia mencapai 35%. Menurut Riskesdas 2018, proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol tinggi sebesar 9,9% pada perempuan dan 5,4% pada laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, prevalensi tertinggi berada pada rentang usia 55–64 tahun

(12,6%), diikuti usia 65–74 tahun (10,6%) dan 45–54 tahun (10,5%). Pada tingkat provinsi, prevalensi hiperkolesterolemia di Jawa Tengah tercatat sebesar 48,1%. Sementara itu, data Profil Kesehatan Kota Surakarta tahun 2018 menunjukkan prevalensi 3,33% atau 1.862 penderita.

Dukuh Duwetan, Kelurahan Ngunut, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar merupakan wilayah berbukit dengan tiga RT dan jumlah penduduk sekitar 430 jiwa (160 KK). Tingginya potensi risiko PTM, khususnya hiperkolesterolemia, pada masyarakat setempat memerlukan upaya pencegahan dan pengelolaan yang komprehensif. Hiperkolesterolemia perlu dikendalikan melalui modifikasi perilaku berisiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol (seperti jeroan dan daging berlemak), serta kurangnya aktivitas fisik.

Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis bagi pasien hiperkolesterolemia atau dislipidemia adalah terapi akupunktur dan akupresur yang dipadukan dengan pengaturan asupan makanan. Mekanisme kerja akupunktur dan akupresur diketahui dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan norepinefrin di sistem saraf

pusat dan perifer. Stimulasi ini dapat memperlancar sirkulasi darah, mengurangi risiko aterosklerosis, dan berkontribusi pada penurunan kadar kolesterol (Wei He, 2015).

Upaya pencegahan hiperkolesterolemia di masyarakat Dukuh Duwetan dapat dilakukan melalui: a) edukasi kesehatan mengenai definisi, gejala, dan pengelolaan hiperkolesterolemia; b) edukasi diet sehat sebagai langkah pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol; c) pelatihan akupresur sebagai terapi pendamping untuk membantu menurunkan kadar kolesterol.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta kader kesehatan dalam manajemen pencegahan hiperkolesterolemia melalui pelatihan akupresur. Hal ini penting mengingat tingginya angka masyarakat yang mengalami penyakit kardiovaskular dan kadar kolesterol yang tinggi sehingga berpotensi menyebabkan stroke, hipertensi, dan gangguan kesehatan lainnya.

PELAKSANAAN DAN METODE

Program penyuluhan dan pelatihan akupresur dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Dukuh Duwetan, Kelurahan Ngunut, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar dilaksanakan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, praktik pelatihan akupresur, serta sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap perencanaan yang meliputi 1) identifikasi kebutuhan masyarakat, pemetaan potensi dan kendala yang ada, penentuan bentuk intervensi yang tepat, serta penyusunan rencana kegiatan dan pengorganisasian tim. Tahap perencanaan ini dilakukan melalui survei lapangan untuk memperoleh gambaran situasi kesehatan dan kesiapan wilayah sasaran. 2) Selanjutnya, dilakukan tahap pengurusan administrasi berupa koordinasi dengan perangkat desa, kader kesehatan, dan pihak terkait untuk

memperoleh izin pelaksanaan serta memastikan kesiapan sarana dan prasarana kegiatan. Setelah itu, kegiatan memasuki tahap pelaksanaan, yang dimulai dengan penyuluhan kesehatan mengenai hiperkolesterolemia, faktor risiko, dampak kesehatan, serta prinsip pengelolaannya. Penyuluhan dilakukan secara interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan akupresur melalui demonstrasi dan praktik langsung, di mana peserta dilatih mengenai titik-titik akupresur yang relevan dan teknik penerapannya sebagai upaya pencegahan dan terapi pendukung hiperkolesterolemia. 3) Tahap terakhir adalah evaluasi yang dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi mencakup tanya jawab, diskusi, serta observasi keterampilan peserta dalam melakukan akupresur. Selain itu, dilakukan follow-up singkat untuk memastikan penerapan teknik akupresur di rumah dan perubahan persepsi masyarakat dalam upaya pencegahan hiperkolesterolemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Duwetan Ngunut Jumantono adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Terjadinya Stroke Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pemulihan Pasien Post Stroke

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan 16 Mei 2025 di Duwetan Ngunut Jumantono Karanganyar. Jumlah peserta diikuti oleh 20 orang terdiri dari kader kesehatan dan masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol.

Kemudian kegiatan ini diisi dengan materi mengenai pengenalan Hiperkolesterol, Tanda dan Gejala Hiperkolesterol, Pencegahan Hiperkolesterol dan Pengelolaan Hiperkolesterol, dilanjutkan demonstrasi

pelatihan akupresur dalam pengelolaan Hiperkolesterol.



Gambar 1 Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah dan kolesterol

Intervensi edukasi penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan beberapa metode, antara lain edukasi langsung di samping tempat tidur pasien, ceramah yang diikuti dengan tanya jawab, dan *booklet*, kunjungan rumah atau *follow-up* melalui telepon (Rumiati et al., 2021). Metode penyuluhan ini disampaikan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi pelatihan akupresur.



Gambar 2 Kegiatan penyampaian materi penyuluhan dan pelatihan Akupresur

Para peserta sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini, dibuktikan dengan kedatangan mereka yang tepat waktu. Peserta kegiatan terlihat antusias dalam mendengarkan penjelasan dari pemateri dan banyaknya pertanyaan yang diajukan seputar materi dan pelatihan yang diberikan.



Gambar 3 Antusias Peserta dalam mengikuti kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan

Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan, peserta kegiatan juga diberikan kesempatan menyampaikan kesan-kesan selama mengikuti kegiatan ini dan hal tersebut menjadi masukan yang baik pula bagi pelaksana pengabdian masyarakat ini.

2. Evaluasi Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Terjadinya Hiperkolesterol Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pencegahan Hiperkolesterol

Setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kemudian dilakukan follow up dengan pemeriksaan tekanan darah dan membandingkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum penyuluhan dan pelatihan dengan hasil pemeriksaan terbaru setelah pelaksanaan penyuluhan pencegahan terjadinya hiperkolesterol dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien hiperkolesterol. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan kepada kader kesehatan dan masyarakat yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil evaluasi penurunan rata-rata hasil pemeriksaan kolesterol dari sebelum dan setelah satu minggu dilaksanakan penyuluhan pencegahan

Karakteristik	n	Mean	SD	Min.	Maks.
Usia	20	48,34	3,74	40	55
Kadar Kolesterol Total Pre	20	244,15	22,99	203	300
Kadar Kolesterol Total Post	20	200,71	42,18	125	283

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa ada penurunan rata-rata hasil pemeriksaan kolesterol dari sebelum dan setelah satu minggu dilaksanakan penyuluhan pencegahan terjadinya Hiperkolesterol dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien Hiperkolesterol. Hasil pengukuran rata-rata kadar kolesterol total sebelum intervensi 244.15 mg/dL dan rata-rata kadar kolesterol total sesudah intervensi 200.71 mg/dL. Kegiatan ini telah berhasil diterapkan kepada masyarakat. Sesuai dengan teori tujuan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo (2018) yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan yang sehat, serta berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat kesehatan yang optimal, menghasilkan perilaku sehat yang sesuai dengan konsep hidup sehat secara fisik, mental, dan sosial pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian (Notoatmodjo, 2018).

Selain penerapan perilaku hidup sehat, masyarakat juga telah menerapkan terapi akupresur dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menurunkan kadar hiperkolesterol. Hal ini menunjukkan sesuai dengan teori bahwa terapi akupresur yang diberikan dapat mengurangi stres pada responden, melancarkan peredaran darah, menurunkan kadar kolesterol tubuh, dan membuat responden rileks, sehingga tekanan darah secara bertahap menurun. Asumsi ini

didukung oleh teori yang menyatakan bahwa akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian diteruskan ke otak, khususnya bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin (Potter dan Perry, 2010 dalam Sukmadi et al., 2021).

Akupresur merangsang saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak, terutama ke bagian hipotalamus. Sistem saraf yang turun membebaskan hormon endorfin alami seperti endorfin. Peningkatan endorfin menyebabkan peningkatan produksi hormon dopamin, yang meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk mengendalikan aktivitas tubuh saat dalam keadaan rileks, sehingga pasien hipertensi dan hiperkolesterol menganggap sentuhan sebagai respon relaksasi yang menyebabkan penurunan tekanan darah dan penurunan kadar kolesterol (Aminuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil perbedaan di atas menjelaskan bahwa setelah pelaksanaan penyuluhan pencegahan terjadinya hiperkolesterol dan pelatihan akupresur untuk pencegahan hiperkolesterol, kader dan masyarakat telah memahami, menerapkan materi penyuluhan kesehatan dan terapi akupresur dalam pencegahan Hiperkolesterol.

PENUTUP

Simpulan

total wanita dewasa. Universitas Diponegoro.

Samadani, M. S., Mardiyono, & Anwar, M. C. (2020). Application of cupping therapy with ginger aromatherapy on reducing cholesterol level among patients with hypercholesterolemia. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(1), 17–27. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i1.371>

Saputra, A. J., & Setyawan, A. B. (2020). Pengaruh pemberian black garlic terhadap perubahan kolesterol pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Segiri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3).

Saputra, K. (2017). *Akupunktur dasar*. Airlangga University Press.

Sumanto, & Kristiyawati, M. D. (2019). Efektifitas terapi akupunktur dikombinasi dengan diet berserat tinggi pada usia lanjut hiperlipidemia di Posyandu Lansia Mojosongo Jebres Kota Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(1). <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i1.126>

Wang, X. S., Li, J. J., Wang, Y. S., Yu, C. C., He, C., Huang, Z. S., Wu, M., & Kong, L. H. (2020). Acupuncture and related therapies for hyperlipidemia: A protocol for systematic review and network meta-analysis. *Medicine*, 99(49), e23548. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023548>

World Health Organization. (2019). *Raised cholesterol: Situation and trends*.

Wu, H., Tian, J., Dai, D., Liao, J., Wang, X., Wei, X., Jin, D., An, X., Lian, F., & Tong, X. (2020). Efficacy and safety assessment of traditional Chinese medicine for metabolic syndrome. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 8(1), e001181. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2020-001181>