



Pemeriksaan Kolesterol dan Edukasi Latihan Fisik pada Remaja di Kota Malang

Anita Faradilla Rahim¹, Nurul Aini Rahmawati², Diva Amanda Oliviyani³,
Elsa Ayunda Rahma⁴, Faris Pamungkas Wicaksono⁵

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

⁵Persatuan Binaraga dan Fitness Indonesia, Malang, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Anita Faradilla Rahim

anitafaradilla@umm.ac.id

Abstrak:

Kolesterol merupakan salah satu komponen penting dalam tubuh yang berperan dalam berbagai fungsi fisiologis, namun kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan metabolik. Kondisi tersebut tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa, tetapi juga berpotensi terjadi pada remaja. Perubahan pola hidup, rendahnya aktivitas fisik, serta pola makan yang kurang sehat menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini melalui pemeriksaan kadar kolesterol sekaligus edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan skrining kadar kolesterol serta meningkatkan pemahaman remaja mengenai risiko kolesterol tinggi dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Metode kegiatan meliputi pemberian informasi mengenai risiko dan bahaya kolesterol tinggi, pemeriksaan tanda vital dan antropometri, pemeriksaan kadar kolesterol darah menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT), serta edukasi dan demonstrasi latihan fisik berupa *aerobic exercise* dan *resistance training*. Kegiatan dilaksanakan secara langsung dengan pendampingan instruktur dan kader mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ditemukan peserta dengan kadar kolesterol yang cukup tinggi serta masih rendahnya tingkat pengetahuan peserta mengenai kolesterol tinggi. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung. Edukasi mengenai gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan pola makan sehat diberikan sebagai upaya meningkatkan kesadaran peserta dalam melakukan pencegahan dan pengendalian risiko kolesterol tinggi. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan berkesinambungan agar peserta mampu menerapkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: kolesterol, remaja, aktivitas fisik, latihan fisik, *Point of Care Testing*

Pendahuluan

Kolesterol merupakan salah satu senyawa yang dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki peran penting dalam berbagai fungsi fisiologis, antara lain dalam proses pencernaan, pembentukan hormon, pembentukan dinding sel, serta perlindungan ujung-ujung saraf. Meskipun demikian, kadar kolesterol yang terlalu tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan karena dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke (Anakonda et al., 2019).



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

Kadar kolesterol dalam darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang dapat dimodifikasi maupun faktor yang tidak dapat dimodifikasi (Kementerian Kesehatan RI [Kemenkes RI], 2018; Clarasinta et al., 2021). Indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik atau olahraga, serta asupan zat gizi merupakan beberapa faktor yang dapat dimodifikasi, sedangkan jenis kelamin, usia, dan faktor genetik merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi (Kemenkes RI, 2018; Nuraini & Sani, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup, khususnya peningkatan aktivitas fisik dan penerapan pola makan yang sehat, merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan peningkatan kadar kolesterol sejak usia remaja (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan kolesterol tidak hanya ditemukan pada kelompok usia dewasa, tetapi juga mulai menjadi perhatian pada kelompok remaja. Laporan kegiatan menunjukkan bahwa prevalensi kolesterol tinggi pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun berdasarkan Risesdas 2018 mencapai 15,8%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gangguan kadar kolesterol dapat mulai berkembang sejak usia muda dan perlu mendapatkan perhatian melalui upaya deteksi serta edukasi kesehatan sejak dini (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang penting dengan metabolisme lipid dalam tubuh. Aktivitas fisik membutuhkan energi dalam bentuk adenosine triphosphate (ATP), sehingga peningkatan kebutuhan energi akibat aktivitas fisik akan memengaruhi proses metabolisme tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dilaporkan berhubungan dengan kadar kolesterol total, kolesterol low-density lipoprotein (LDL), dan high-density lipoprotein (HDL). Peningkatan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL serta meningkatkan kadar HDL (Pascoal *et al.*, 2014; Zuhroiyah *et al.*, 2017).

"Rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari menjadi salah satu permasalahan yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan remaja (Pratama *et al.*, 2022). Perubahan pola hidup yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir turut berkontribusi terhadap berkurangnya aktivitas fisik masyarakat (Savitri & Rahayu, 2021). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan, termasuk masalah metabolik seperti peningkatan kadar kolesterol (Pratama *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penerapan aktivitas fisik secara rutin perlu didorong sejak usia remaja sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan upaya pencegahan penyakit di kemudian hari (Kemenkes RI, 2018)."

Selain aktivitas fisik, edukasi mengenai pola makan sehat juga diperlukan karena asupan makanan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol. Makanan yang dikonsumsi akan mengalami proses metabolisme untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh. Apabila kebutuhan energi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap gangguan metabolisme dan peningkatan kadar lipid dalam tubuh. Dengan demikian, edukasi mengenai keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik menjadi bagian penting dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk mempertahankan perilaku hidup sehat (Pascoal *et al.*, 2014).

Deteksi dini melalui pemeriksaan kadar kolesterol menjadi salah satu langkah penting untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat, termasuk pada kelompok remaja. Pemeriksaan dalam kegiatan ini menggunakan pemeriksaan kolesterol sewaktu dengan metode *Point of Care Testing* (POCT). Metode POCT memungkinkan pemeriksaan dilakukan secara langsung menggunakan sampel darah kapiler dengan jumlah sampel yang relatif sedikit dan memberikan hasil dalam waktu yang cepat. Pemeriksaan tersebut

dapat digunakan sebagai salah satu bentuk skrining awal terhadap kemungkinan adanya masalah kesehatan terkait kadar kolesterol di masyarakat (Setiawan & Nurbayati, 2022).

Kegiatan pemeriksaan kolesterol perlu diintegrasikan dengan edukasi kesehatan karena hasil pemeriksaan saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku. Remaja yang memiliki kadar kolesterol dalam batas yang baik perlu diberikan pemahaman agar dapat mempertahankan pola hidup sehat, sedangkan remaja yang memiliki faktor risiko atau kadar kolesterol yang tinggi perlu mendapatkan edukasi mengenai pentingnya memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit metabolik sejak usia muda.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan dengan edukasi latihan fisik. Kegiatan ini diarahkan untuk memberikan informasi mengenai risiko dan bahaya kolesterol tinggi, melakukan pemeriksaan tanda vital, antropometri, dan kadar kolesterol darah, serta memberikan edukasi dan demonstrasi *aerobic exercise* dan *resistance training*. Pelaksanaan latihan dilakukan secara bersama-sama dengan pendampingan instruktur dan kader mahasiswa sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat diterapkan secara mandiri.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa masih ditemukan peserta dengan kadar kolesterol yang cukup tinggi dan tingkat pengetahuan mengenai kolesterol tinggi yang masih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan edukasi kesehatan yang berkesinambungan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang baik selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan pemeriksaan kolesterol yang disertai edukasi mengenai gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan pola makan sehat diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan serta mencegah risiko gangguan metabolik di masa mendatang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Malang dengan sasaran remaja. Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan aplikatif, yang melibatkan peserta secara aktif dalam rangkaian pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, demonstrasi latihan fisik, dan evaluasi kegiatan. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai risiko dan bahaya kadar kolesterol tinggi serta pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dan aktif. Pendekatan aplikatif dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan secara langsung serta demonstrasi *aerobic exercise* dan *resistance training* yang didampingi oleh instruktur dan kader mahasiswa. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, edukasi dan demonstrasi latihan fisik, serta evaluasi kegiatan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan peserta yang meliputi tanda vital, antropometri, dan kadar kolesterol darah. Pemeriksaan kadar kolesterol dilakukan menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT), yang menggunakan sampel darah kapiler dan memungkinkan hasil pemeriksaan diperoleh secara cepat sebagai bagian dari skrining awal kondisi kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan utama yang sistematis, yaitu: (1) pembukaan dan sosialisasi kegiatan, (2) pemberian informasi mengenai risiko dan bahaya kolesterol tinggi, (3) pemeriksaan kesehatan dan kadar

kolesterol, (4) edukasi serta demonstrasi latihan fisik, dan (5) penutup dan evaluasi kegiatan.

Tahap 1: Pembukaan dan Sosialisasi Program

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui pembukaan dan penyampaian informasi mengenai maksud, tujuan, serta rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian menjelaskan kepada peserta mengenai pentingnya mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, hingga edukasi latihan fisik. Tahap ini bertujuan membangun pemahaman awal peserta mengenai tujuan kegiatan dan meningkatkan keterlibatan peserta selama program berlangsung.

Tahap 2: Pemberian Informasi dan Edukasi tentang Kolesterol Tinggi

Tahap kedua berupa pemberian informasi mengenai risiko dan bahaya kadar kolesterol tinggi. Materi edukasi mencakup pengenalan kolesterol, faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol, dampak kadar kolesterol tinggi terhadap kesehatan, serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat dan aktif. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan risiko gangguan kesehatan akibat kadar kolesterol yang tinggi.

Pemberian edukasi menjadi bagian penting karena berdasarkan hasil kegiatan ditemukan bahwa masih terdapat peserta dengan kadar kolesterol yang cukup tinggi serta tingkat pengetahuan mengenai kolesterol tinggi yang masih rendah. Oleh karena itu, informasi yang diberikan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup aktif, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin.

Tahap 3: Pemeriksaan Kesehatan dan Kadar Kolesterol

Tahap ketiga adalah pemeriksaan kesehatan peserta. Pemeriksaan meliputi tanda vital, yaitu tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, serta pemeriksaan antropometri berupa berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Selain pemeriksaan tersebut, dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah sebagai bagian dari skrining kondisi kesehatan peserta.

Pemeriksaan kadar kolesterol menggunakan pemeriksaan kolesterol sewaktu dengan metode *Point of Care Testing* (POCT). Pemeriksaan dilakukan menggunakan sampel darah kapiler dengan jumlah sampel yang relatif sedikit sehingga hasil pemeriksaan dapat diperoleh dalam waktu yang relatif cepat. Hasil pemeriksaan digunakan sebagai informasi awal mengenai kondisi kadar kolesterol peserta dan sebagai dasar pemberian edukasi mengenai pentingnya mempertahankan atau memperbaiki pola hidup.

Tahap 4: Edukasi dan Demonstrasi Latihan Fisik

Tahap keempat berupa edukasi dan demonstrasi latihan fisik yang terdiri atas aerobik exercise dan resistance training. Kegiatan dilakukan setelah pemberian penyuluhan mengenai risiko kolesterol tinggi. Peserta diarahkan untuk mengikuti program latihan secara bersama-sama dengan didampingi oleh instruktur dan kader mahasiswa yang telah dibentuk.

Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan latihan. Edukasi diarahkan agar peserta memahami bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta mendukung pengendalian faktor risiko metabolik. Aktivitas fisik juga dilaporkan berhubungan dengan kadar kolesterol total, LDL, dan HDL sehingga

peningkatan aktivitas fisik menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung pola hidup sehat (Zuhroiyyah *et al.*, 2017).

Tahap 5: Penutup, Evaluasi, dan Keberlanjutan Program

Tahap terakhir adalah penutupan kegiatan yang disertai dengan pemberian edukasi lanjutan mengenai pola makan sehat dan pentingnya melakukan latihan secara rutin untuk menunjang kesehatan tubuh. Tim pengabdian memberikan penguatan kepada peserta agar pengetahuan dan aktivitas yang telah diperoleh selama kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengamati respons dan partisipasi peserta selama seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan hasil pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dari awal hingga akhir kegiatan. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan edukasi mengenai gaya hidup sehat dan aktif serta program latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Keberlanjutan program diarahkan pada pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin dan mandiri oleh peserta di rumah masing-masing. Kegiatan pengabdian yang terintegrasi dengan pembelajaran fisioterapi komunitas dan fisioterapi olahraga diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan sehingga peserta mampu menerapkan latihan fisik, menjaga pola makan sehat, serta meningkatkan kesadaran terhadap risiko kesehatan yang berkaitan dengan kadar kolesterol.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa pemeriksaan kolesterol dan edukasi Latihan fisik pada remaja di Kota Malang telah dilakukan pada bulan Desember 2024, dengan melibatkan 60 Mahasiswa. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan interaktif.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Kolesterol



Gambar 2. Edukasi Latihan Fisik

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Hasil Pemeriksaan Kolesterol

No	Variabel	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	20	33
		Perempuan	40	67
2	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kurang	8	9
		Normal	38	63
		Lebih	17	28
3	Kadar Kolesterol	Normal	33	58
		Ambang Batas	16	27
		Tinggi	9	15

1. Peningkatan Kapasitas dan Pengetahuan Mitra

Salah satu dampak utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya kapasitas peserta dalam memahami risiko dan bahaya kadar kolesterol tinggi serta pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dan aktif. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan informasi mengenai risiko kolesterol tinggi, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan edukasi mengenai aktivitas fisik. Hal tersebut menjadi penting karena pada saat pelaksanaan kegiatan ditemukan bahwa masih terdapat peserta yang memiliki kadar kolesterol cukup tinggi dan tingkat pengetahuan mengenai kolesterol tinggi masih rendah.

Peningkatan kapasitas peserta tidak hanya dilakukan melalui penyampaian materi secara teoritis, tetapi juga melalui pengalaman langsung dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan dan demonstrasi latihan fisik. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik serta pola makan sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya berorientasi pada deteksi kondisi kesehatan, tetapi juga memberikan pengetahuan yang dapat menjadi dasar bagi peserta dalam melakukan perubahan perilaku kesehatan secara mandiri.

2. Peningkatan Kualitas Edukasi dan Pelayanan Kesehatan Preventif

Kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pelayanan promotif dan preventif melalui integrasi antara skrining kadar kolesterol dan edukasi aktivitas fisik. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi tanda vital, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), serta pemeriksaan kadar kolesterol darah.

Pemeriksaan tersebut memberikan informasi awal mengenai kondisi kesehatan peserta dan menjadi dasar untuk memberikan edukasi yang lebih relevan terhadap kebutuhan peserta.

Penggunaan metode *Point of Care Testing* (POCT) dalam pemeriksaan kolesterol juga memberikan keuntungan karena pemeriksaan dapat dilakukan secara langsung menggunakan sampel darah kapiler dan hasil dapat diperoleh dengan cepat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian mampu mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan dengan edukasi secara langsung dalam satu rangkaian kegiatan.

Peningkatan kualitas layanan preventif tersebut menjadi penting karena peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai bahaya kolesterol tinggi, tetapi juga memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan mereka. Hasil pemeriksaan kemudian dapat menjadi motivasi bagi peserta untuk mempertahankan pola hidup sehat apabila kondisi kesehatan berada dalam keadaan baik atau melakukan perubahan perilaku apabila ditemukan faktor risiko.

3. Dampak terhadap Perilaku Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat

Dampak lain dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan menerapkan pola makan sehat. Edukasi tidak berhenti pada penyampaian informasi mengenai risiko kolesterol, tetapi dilanjutkan dengan demonstrasi *aerobic exercise* dan *resistance training*. Peserta melakukan latihan secara bersama-sama dengan pendampingan instruktur dan kader mahasiswa.

Pendekatan tersebut memberikan pengalaman praktis kepada peserta sehingga aktivitas fisik tidak hanya dipahami sebagai konsep, tetapi juga dapat dipraktikkan secara langsung. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan untuk mendorong peserta yang belum memiliki kebiasaan aktivitas fisik agar mulai menerapkan latihan secara rutin, sementara peserta yang telah memiliki pola hidup aktif diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan tersebut.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, perubahan perilaku aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam pencegahan risiko gangguan metabolik. Oleh karena itu, edukasi yang disertai demonstrasi latihan berpotensi memberikan dampak yang lebih aplikatif dibandingkan edukasi yang hanya dilakukan melalui penyampaian materi.

4. Kebermanfaatan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini memberikan kebermanfaatan sosial melalui peningkatan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia muda. Peserta dilibatkan secara langsung dalam proses pemeriksaan kesehatan, edukasi, dan praktik aktivitas fisik sehingga mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Antusiasme peserta yang terlihat selama kegiatan dari awal hingga akhir menunjukkan adanya respons positif terhadap program yang diberikan.

Pemberdayaan masyarakat dalam kegiatan ini diarahkan pada peningkatan kemampuan individu untuk mengenali faktor risiko kesehatan dan mengambil langkah preventif melalui aktivitas fisik serta pola makan sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran, peserta diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat, terutama dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Selain memberikan manfaat kepada peserta, kegiatan juga memberikan pengalaman pembelajaran kepada mahasiswa yang terlibat sebagai kader. Kegiatan pengabdian yang terintegrasi dengan mata kuliah fisioterapi komunitas dan fisioterapi olahraga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan fisioterapi dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat.

5. Dampak Jangka Panjang dan Keberlanjutan Program

Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak melalui pembentukan kebiasaan aktivitas fisik dan pola hidup sehat pada peserta. Kegiatan pengabdian tidak hanya diarahkan pada pemeriksaan kadar kolesterol sesaat, tetapi juga memberikan edukasi mengenai latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Tim pengabdian memberikan arahan mengenai pentingnya melakukan latihan secara rutin dan menjaga pola makan sehat sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan.

Keberlanjutan program menjadi penting mengingat perubahan kadar kolesterol dan peningkatan kebugaran tidak hanya ditentukan oleh satu kali kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian perlu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan agar peserta dapat mempertahankan aktivitas fisik dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Laporan kegiatan juga merekomendasikan agar peserta mampu melanjutkan program latihan secara mandiri di rumah masing-masing.

Dengan adanya keberlanjutan tersebut, kegiatan diharapkan tidak hanya memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan sesaat, tetapi dapat berkontribusi terhadap pembentukan perilaku kesehatan yang lebih baik dan peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya pencegahan penyakit sejak usia muda.

6. Kesesuaian dengan Tujuan Program Pengabdian

Dampak yang dihasilkan dari kegiatan ini secara umum telah sesuai dengan tujuan program pengabdian, yaitu memberikan skrining awal kadar kolesterol sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai risiko kolesterol tinggi dan pentingnya aktivitas fisik serta pola makan sehat. Pemeriksaan kadar kolesterol memberikan informasi awal mengenai kondisi peserta, sedangkan edukasi dan demonstrasi latihan memberikan pengetahuan serta pengalaman praktis mengenai upaya menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan peserta, kesadaran mengenai kesehatan, akses terhadap skrining kesehatan, serta pemahaman mengenai aktivitas fisik dan pola makan sehat. Ditemukannya peserta dengan kadar kolesterol yang cukup tinggi dan masih rendahnya pengetahuan mengenai kolesterol menunjukkan bahwa program semacam ini masih relevan dan diperlukan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada pemeriksaan kolesterol dan edukasi latihan fisik pada remaja di Kota Malang telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Program ini dirancang untuk menjawab permasalahan yang ditemukan pada mitra, yaitu masih ditemukannya peserta dengan kadar kolesterol yang cukup tinggi serta rendahnya pengetahuan mengenai risiko dan bahaya kolesterol tinggi.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh informasi mengenai risiko kolesterol tinggi, pentingnya pola makan sehat, serta manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Kegiatan juga memberikan kesempatan kepada peserta

untuk mengetahui kondisi kesehatan melalui pemeriksaan tanda vital, antropometri, dan kadar kolesterol darah menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT).

Selain pemeriksaan kesehatan, peserta mendapatkan edukasi dan praktik langsung aerobic exercise dan resistance training dengan pendampingan instruktur serta kader mahasiswa. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga pola makan sehat dan bergizi seimbang, serta melakukan latihan secara mandiri di rumah. Keberlanjutan kegiatan secara rutin dan berkesinambungan diperlukan agar manfaat edukasi dan latihan fisik dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mitra dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif serta memberikan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan, khususnya para remaja di Kota Malang yang telah bersedia mengikuti rangkaian kegiatan pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan kadar kolesterol, edukasi mengenai risiko kolesterol tinggi, serta demonstrasi *aerobic exercise* dan *resistance training*. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada instruktur dan kader mahasiswa yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan, khususnya dalam mendampingi peserta selama proses edukasi dan praktik latihan fisik.

Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya deteksi dini kadar kolesterol, penerapan pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

Referensi

- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125.
- Clarasinta, C., Angraini, D. I., Musyabiq, S., & Sumekar, D. W. (2021). Hubungan asupan serat dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar kolesterol total pada mahasiswa. *Medula*, 11(1), 164–169.
- Jubaidah. (2016). *Perbedaan kadar kolesterol total pada remaja yang rutin olahraga dan tidak rutin olahraga*. STIKES ICMe Jombang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nuraini, A., & Sani, F. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total. *Jurnal Medika Utama*, 6(3), 2315–2321.
- Pascoal, M. E., Robert, D., & Poluan, H. (2014). *Studi senam Zumba sesaat terhadap kadar kolesterol total pada mahasiswa jurusan gizi Politeknik*.
- Pratama, A. R., Siregar, N. S., & Wijaya, M. (2022). Hubungan perilaku sedentari dan aktivitas fisik dengan profil lipid pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 145–152.

- Savitri, D., & Rahayu, S. (2021). Pergeseran gaya hidup sedentari pada generasi muda dan dampaknya terhadap kesehatan metabolik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 89–96.
- Setiawan, H., & Nurbayati, F. (2022). Hasil tes kolesterol total antara alat POCT dan fotometer pada pasien hipertensi di Poliklinik Ditjen KI Kemenkumham. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(2).
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradinanja, S. B. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total, kolesterol low-density lipoprotein, dan kolesterol high-density lipoprotein pada masyarakat Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3), 116–122.