

**LAPORAN INDIVIDU**  
**KULIAH KERJA NYATA PROGRAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**  
**TEMATIK (KKN-PPM-TEMATIK) TANGGAP COVID-19 :**  
**“PEMBERIAN EDUKASI HIPERKOLESTEROLEMIA DAN OVERWEIGHT**  
**DALAM PANDEMI COVID-19”**



**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

**Oleh :**

**Emanuel Chunarto**

**NRP 190116008**

**dr. Elita Halimsetiono, M. Kes**

**NPK 216022**

**Kelurahan: kali rungkut**

**Kecamatan: Rungkut**

**Kab/Kota: Surabaya**

**Fakultas Kedokteran**  
**Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat**  
**Universitas Surabaya**  
**Tahun 2020**

## LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN AKHIR

1. Judul : Pemberian Edukasi Hiperkolesterolemia dan *Overweight* dalam Pandemi COVID-19
2. Dosen Pembimbing lapangan :
  - a. Nama : dr. Elita Halimsetiono, M.Kes.
  - b. NPK/NIDN : 216022 / 0711046902
3. Anggota:
  - a. Nama Dosen : -
  - b. NRP/NIDN : -
4. Mahasiswa
  - a. Nama : Emanuel Chunarto
  - b. NRP : 190116008
5. Lokasi Kegiatan
  - a. Desa/Kecamatan : Kali Rungkut /Rungkut
  - b. Kabupaten/Kota : Surabaya
6. Jangka Waktu pelaksanaan : 1 (satu) Bulan
7. Biaya Kegiatan : Rp.500.000

Surabaya, 7 juli 2020

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

  
dr. Elita Halimsetiono, M.Kes.  
216022/ 0711046902



Emanuel Chunarto  
190116008

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kedokteran

Ketua LPPM  
  
The stamp is circular with a blue border. Inside, there is a central emblem featuring a bird (Garuda) and a book. The text around the emblem reads 'LPPM' at the top, 'Ketua LPPM' in the middle, and 'Universitas Surabaya' at the bottom. There is a handwritten signature in blue ink over the stamp.

Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D NIP  
199017/ 0716027601



dr. Irwin Aras, M.Epid, M.Med.Ed  
218034/ 0002087110

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
DAFTAR ISI.....	3
RINGKASAN .....	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
1.1 Identitas Keluarga Mitra.....	6
1.2 Permasalahan Prioritas Keluarga Mitra.....	7
1.3 Tujuan.....	7
BAB II PERMASALAHAN DAN POTENSI KELUARGA MITRA .....	8
2.1 Solusi yang Ditawarkan.....	8
2.2 Potensi Keluarga Mitra.....	9
BAB III PERUMUSAN PROGRAM KERJA.....	10
BAB IV HASIL PELAKSANAAN PROGRAM .....	11
4.1 Hasil pelaksanaan program induvidu .....	11
4.2 Kendala dan solusi pelaksanaan program di lokasi KKN .....	11
4.3 Laporan penggunaan anggaran.....	12
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
5.1 Kesimpulan.....	13
5.2 Saran .....	13
DAFTAR PUSTAKA .....	14
Lampiran 1 .....	15
Jurnal Kegiatan Harian.....	15
Lampiran 2 .....	18

Surat Persetujuan Mitra.....	18
Lampiran 3 .....	19
Foto Saat Edukasi Dengan Keluarga Mitra.....	19
Lampiran 4 .....	20
Materi Edukasi Ke Keluarga Mitra.....	20
Lampiran 5 .....	21
Gambaran peta lokasi Keluarga Mitra .....	21
Lampiran 6.....	22
Nota belanja.....	22

## RINGKASAN

COVID-19 menyebabkan masalah kesehatan di Indonesia. Banyak tindakan yang dilakukan untuk mengurangi penyebaran dari COVID-19. Namun, masih terdapat masalah kesehatan lain yang dihadapi oleh satu keluarga selain COVID-19. Dikarenakan hal itu, FK Ubaya membuat program KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Indonesia saat ini dengan memberikan 1 keluarga sebagai tanggung jawab 1 mahasiswa dalam memberikan program yang sesuai dengan masalah kesehatan keluarga tersebut.

Keluarga Bapak Novan yang terdiri dari 4 anggota keluarga. Bapak Novan memiliki masalah kesehatan seperti hiperkolesterolemia dan *overweight*. Hal ini akan diangkat menjadi prioritas masalah dari keluarga bapak Novan. Mahasiswa diharapkan dapat memberikan solusi dari masalah tersebut saat dilakukan KKN. Berbagai solusi akan dilakukan kepada keluarga mitra mengenai masalah tersebut.

Pada program KKN diharapkan keluarga mitra dapat menerima solusi dan memperbaiki masalah kesehatan, serta menjaga kesehatan di masa pandemi. Pelaksanaan KKN dimulai tanggal 8-27 Juli secara daring.

**Kata kunci:** Pandemi, COVID-19, hiperkolesterolemia , *overweight*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Identitas Keluarga Mitra

Nama : Novan Jauhar Bramanto  
Tanggal lahir : 21 November 1983  
Usia : 36 Tahun  
Status perkawinan : Kawin  
Alamat : Bulak Cumpat Barat V/26, Surabaya  
Pekerjaan : Manajer BARP Direktorat administrasi  
Akademik Universitas Surabaya

Keluarga Bapak Novan terdiri dari 4 anggota keluarga. Bapak novan memiliki usia 36 tahun, istri berusia 38 tahun, anak pertama berusia 6 tahun dan anak bungsu berusia 4 tahun. Bapak Novan bekerja sebagai Manajer BARP Direktorat administrasi Akademik Universitas Surabaya. Perkerjaan ada di lakukan secara daring ( *Work From Home* ), Namun kadang bapak novan pergi ke Universitas langsung. Pada masa pandemi ini keluarga bapak Novan tetap menjalankan protokol yang ada seperti cuci tangan, *physical distancing* dan memakai masker. Menurut penilaian resiko COVID-19, seluruh anggota keluarga memiliki resiko rendah. Hal ini dikarenakan keluarga bapak Novan yang selalu menerapkan tindakan preventif COVID-19 dengan baik. Selain itu, keluarga dan saudara tetap sehat.

Pada masa pandemi keluarga Bapak Novan tidak mendapat bantuan dari pemerintah secara finansial, tetapi keluarga tetap masih bisa berkecukupan. Lokasi rumah bapak Novan dekat dengan rumah sakit sehingga bapak Novan dapat mengecek kesehatan bila merasa kurang sehat.

Setelah berdiskusi dengan bapak Novan, didapatkan beberapa persoalan yang dihadapi oleh keluarga. Bapak memiliki tinggi badan 162 cm dan berat badan 72 kg.

Bapak Novan pernah melakukan test laboratorium. Masalah berkaitan dengan *overweight* dan memiliki kondisi hiperkolesterolemia. Hal ini diungkapkan oleh bapak Novan saat diskusi dan beliau menunjukkan sikap yang kooperatif dan ingin menyelesaikan masalah tersebut dengan antusias. Dengan mengetahui masalah di atas, maka topik *overweight* dan hiperkolesterolemia .

Solusi yang akan diberikan adalah pemberian edukasi kepada Bapak Novan mengenai *overweight* dan hiperkolesterolemia. Gambaran pola makan yang sesuai dan adanya hubungan COVID-19 akan diberikan. Hal ini akan didukung dengan presentasi dan gambaran yang mendukung kegiatan tersebut.

### **1.2 Permasalahan Prioritas Keluarga Mitra**

Permasalahan prioritas pada keluarga mitra adalah *overweight* dan hiperkolesterolemia. Mahasiswa akan memberikan edukasi mengenai materi tentang penjelasan dari *overweight* dan hiperkolesterolemia Hal ini tentu tidak terlepas dari kontribusi keluarga mitra dikarenakan ada banyak program yang harus dilaksanakan oleh keluarga mitra guna menyelesaikan masalah tersebut.

### **1.3 Tujuan**

Penyuluhan cegah dan kendalikan kolesterol dan *overweight* dengan gaya hidup sehat ini keluarga mitra dapat mengetahui pola makan dan minum yang perlu dikonsumsi dan di hindari, porsi perhari makan dan minum air. Pola aktivitas yang baik dan sesuai. Di harapkan keluarga mitra dapat mengikuti dengan efektif dan ilmu yang didapatkan dapat digunakan sehari-hari.

## BAB II

### PERMASALAHAN DAN POTENSI KELUARGA MITRA

#### 2.1 Solusi yang Ditawarkan

##### 2.1.1 Hiperkolesterolemia

Pada permasalahan hiperkolesterolemia yang dihadapi oleh Bapak Novan maka saya akan memberikan edukasi mengenai definisi dan faktor resiko secara singkat dan mudah dimengerti. Tindakan – tindakan yang dapat dilakukan . Hal ini diharapkan agar Bapak Novan dapat mengenal penyakit yang dialami dengan lebih baik dan dapat memberikan penanganan yang tepat. Saya memberikan sebuah selebaran dari kemenkes yang berisi info-info tentang hiperkolesterolemia. Saya juga menyarankan untuk memeriksa di laboratorium sebagai tindakan preventif.

##### 2.1.2 *Overweight*

Bapak Novan memiliki tinggi 162 cm dan berat badan 72kg. Hal ini menyebabkan bapak Novan mengalami *overweight*. Beberapa ide yang dapat membantu bapak Novan yaitu:

- a. Edukasi tentang mencegah kenaikan berat badan, yaitu dengan olahraga harian, diet sehat, dan komitmen jangka panjang untuk mengawasi apa yang dimakan dan minum.
- b. Berolahraga secara teratur seminggu 3x, 30 menit /sesi.
- c. Kegiatan fisik yang cukup intens seperti berjalan cepat. Ikuti rencana makan sehat, dengan fokus pada makanan rendah kalori, makanan padat nutrisi, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Hindari lemak jenuh dan batasi permen dan alkohol. Makan tiga kali sehari dengan camilan terbatas.
- d. Edukasi tentang *overweight* yang dapat meningkatkan berapa kali resiko COVID-19



## 2.2 Potensi Keluarga Mitra

Strengths	Weakness
Keluarga mitra memiliki keinginan untuk mengontrol kesehatan masing-masing. Keluarga mitra patuh dalam menjalankan protokol dan bersikap antusias serta kooperatif dalam menemukan jalan keluar dari masalah keluarga.	Pada masa pandemi COVID-19 Bapak Novan jarang melakukan kontrol ke laboratorium. Bapak Novan tidak mengetahui jenis-jenis makanan yang dikonsumsi.
Opportunities	Threats
Keluarga mitra juga telah melakukan banyak tindakan preventif sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan keluarga. Letak rumah sakit dekat dengan tempat tinggal.	Lingkungan sekitar yang menyebabkan jarang melakukan olahraga.

**BAB III**  
**PERUMUSAN PROGRAM KERJA**

Masalah Keluarga Mitra	Solusi	Indikator keberhasilan	Sesi
Hiperkolesterolemia	Memberikan edukasi melalui zoom meeting mengenai: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian Informasi tentang hiperkolesterolemia</li> <li>2. Edukasi tentang kondisi bahaya lemak jahat</li> <li>3. Pemberian informasi tentang makanan yang mengandung lemak jahat dan dapat mengurangi lemak jahat.</li> </ol>	Recall edukasi yang telah diberikan	1
<i>Overweight</i>	Memberikan edukasi melalui zoom meeting mengenai: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukasi tentang mencegah kenaikan berat badan</li> <li>2. Kegiatan fisik yang cukup intens</li> <li>3. Edukasi tentang <i>overweight</i> yang dapat meningkatkan berapa kali resiko COVID-19</li> </ol>	Recall edukasi yang telah diberikan	1

## **BAB 4**

### **HASIL PELAKSANAAN PROGRAM**

#### **4.1 Hasil pelaksanaan program induvidu**

Selama pelaksanaan program ada beberapa hal yang telah dipersiapkan yaitu edukasi hiperkolesterolemia dan *overweight*. Edukasi yang diberikan melalui zoom yang di hadiri oleh bapak Novan dan dosen pembimbing lapangan. Bapak Novan sangat antusias dalam mengikuti edukasi yang di berikan. Diakhir sesi Bapak Novan berdiskusi tentang keluhan yang dialami dan memberikan feedback yang positif terhadap pelaksanaan KKN. Bapak Novan juga bisa merecall apa yang diminta mengenai dengan keluhan yang dialami. Saat ini beberapa hasil positif yang didapatkan selama kegiatan KKN berlangsung, namun untuk jangka panjang diharapkan dapat membantu keluarga mitra dapat mengelolah pola hidup sehat.

#### **4.2 Kendala dan solusi pelaksanaan program di lokasi KKN**

Pada saat pelaksanaan program ada beberapa masalah yang timbul. Kegiatan edukasi dapat berjalan lancar, namun ada beberapa hambatan saat presentasi yaitu aplikasi yang ngefreeze beberapa menit. Penggunaan aplikasi yang gratis mendapatkan waktu yang terbatas sehingga harus dilakukan beberapa kali jika waktu belum cukup ataupun diskusi belum selesai.

Solusi yang diberikan yaitu di berikan aplikasi yang premium untuk dapat kenyamanan dalam berkomunikasi. Pihak penyelenggara dapat menyiapkan sarana untuk berkomunikasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Adapun hal lain yang tidak diinginkan dapat dimaklumkan.

### 4.3 Laporan penggunaan anggaran

<b>Jenis Pengeluaran</b>	<b>Tanggal pengeluaran</b>	<b>Nama barang</b>	<b>Jumlah barang</b>	<b>Harga barang (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>
Obesitas	Jumat, 3 Juli 2020	Kuota Keluarga Mitra	1 pcs	100.000	Rp 101.500
	Jumat, 3 Juli 2020	Kuota Mahasiswa & zoom	1 pcs	200.000	Rp 150.000
	Rabu, 1 Juli 2020	Tali asih	1 Rim	84.000	Rp 84.000
<b>Total</b>					<b>Rp 335.500</b>

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Program kerja dengan tema “Pemberian Edukasi Hiperkolesterolemia dan *Overweight* dalam Pandemi COVID-19” dapat berjalan dengan lancar. Edukasi yang diberikan dapat diterima baik oleh keluarga mitra. Program KKN daring ini mendapat feedback positif dari keluarga mitra. Keluarga mitra dapat bekerja sama sehingga program KKN dapat berjalan dengan lancar dan tetap terjalin hubungan yang baik dengan keluarga mitra.

#### **5.2 Saran**

Setelah berakhirnya Kuliah kerja nyata (KKN) daring Universitas Surabaya. Semoga semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diteruskan dan dipelihara oleh keluarga mitra. Kegiatan pola hidup sehat yang telah diedukasi dapat di bagikan di masyarakat sekitar. Dengan adanya dukungan pemerintah dapat menjalankan program lebih mudah. Peningkatan kualitas dan potensi program KKN bergantung pada fasilitas yang diberikan oleh mahasiswa maupun penyelenggara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anonim. 2020. Panduan KKN Daring Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya

Lampiran 1

Jurnal Kegiatan Harian

**Jadwal Mingguan Mahasiswa**

**Minggu I , 8-13 Juni 2020 (Analisis Situasi)**

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
08.00-09.00	Menyapa Keluarga	Kerja Mandiri	Kerja mandiri	Kerja mandiri	Wawancara keluarga mitra	Kerja mandiri
09.00-10.00	Kerja Mandiri	Analisis situasi	Wawancara keluarga mitra			Membuat proposal induvidu
10.00-11.00			Kerja mandiri			
11.00-12.00						
12.00-13.00	Istirahat					
13.00-14.00	Diskusi Kelompok	Kerja mandiri	Diskusi Kelompok	Membuat proposal induvidu	Diskusi Kelompok	Wawancara keluarga mitra
14.00-15.00				Kerja mandiri		
15.00-16.00	Laporan harian					

**Minggu II , 15-20 Juni 2020 (Penyuluhan program KKN)**

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
08.00-09.00	Kerja mandiri	Perencanaan program kerja individu	Pembuatan proposal kelompok	Pencarian materi kelompok	Pembuatan proposal individu	Penyusunan program kerja individu
09.00-10.00	Diskusi Kelompok			Kerja mandiri		
10.00-11.00	Penyusunan program kelompok	Pembuatan proposal	Diskusi Kelompok	Pencarian materi kelompok	Pengumpulan materi kelompok	Pencarian materi individu
11.00-12.00						
12.00-13.00	Istirahat					
13.00-14.00	Penyusunan program kelompok	Penyusunan program individu	Pembagian materi kelompok	Pembuatan proposal individu	Diskusi Kelompok	Pencarian materi individu
14.00-15.00	Kerja mandiri					Pengumpulan laporan individu dan kelompok
15.00-16.00	Laporan akhir					



**Minggu III, 22-27 Juni 2020 (Pelaksanaan program)**

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
08.00 - 09.00	Pencarian materi	Kerja mandiri	Diskusi	Persiapan presentasi	Pengumpulan hasil	Persiapan presentasi
09.00 - 10.00	individu	Persiapan presentasi Kelompok	Kelompok	individu	kuisisioner COVID	Presentasi dengan keluarga mitra
10.00 - 11.00	Persiapan presentasi	Pencarian materi individu	Kerja Mandiri	Kerja mandiri	Pembuatan laporan akhir kelompok	
11.00 - 12.00	kelompok		Presentasi kelompok			
12.00 - 13.00	Istirahat					
13.00 - 14.00	Diskusi Kelompok	Persiapan presentasi sendiri	Presentasi kelompok	Pembuatan laporan akhir sendiri	Pembuatan laporan akhir kelompok	Presentasi dengan keluarga mitra
14.00 - 15.00		Pembuatan laporan akhir sendiri	Diskusi Kelompok		Persiapan presentasi sendiri	diskusi
15.00 - 16.00	Laporan Harian					

Lampiran 2

Surat Persetujuan Mitra

**SURAT PERSETUJUAN**

**MENJADI KELUARGA MITRA**

**KKN DARING FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SURABAYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novan Jauhar Bramanto

Tanggal lahir : 21 November 1983

Alamat : Bulak Cumpat Barat V/26, Surabaya

No. Telepon : +62852-5766-2000

Jml anggota keluarga : 4 orang

Dengan ini menyatakan bahwa kami bersedia menjadi mitra keluarga untuk diberikan pembinaan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya dalam pelaksanaan KKN daring dengan tema Pengendalian dan pencegahan Covid-19.

Demikian surat ini kami buat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun, sekian terima kasih.

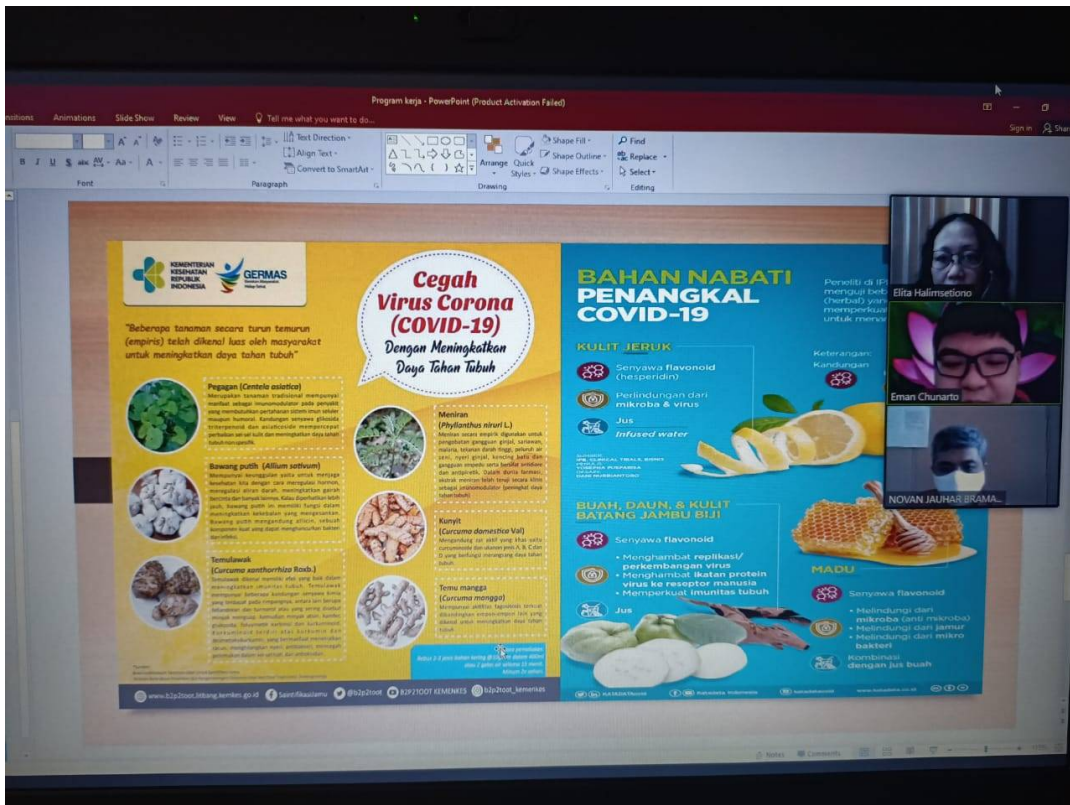
Surabaya, 20 juni 2020



Novan Jauhar Bramanto

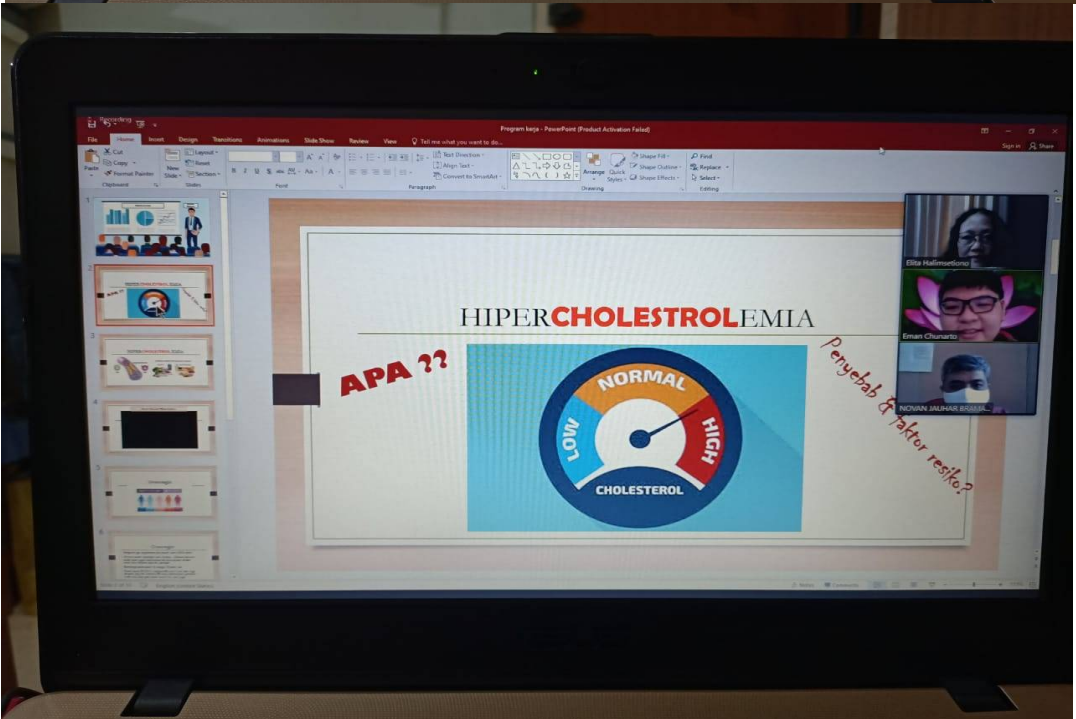
### Lampiran 3

### Foto Saat Edukasi Dengan Keluarga Mitra



Lampiran 4

Materi Edukasi Ke Keluarga Mitra



Lampiran 5

Gambaran peta lokasi Keluarga Mitra



Lampiran 6

Nota belanja

Nama Produk	Jumlah	Berat	Harga Barang	Subtotal
<a href="#">Aseptic Glovix 250 MI Aseptan Alkohol Alcohol Hand Sanitizer Cair</a>	1	300 gr	Rp 30.000	Rp 30.000
<a href="#">Sarung Tangan Latex Non Sterile Handscoon Surgery Gloves Per Pasang</a>	5	10 gr	Rp 2.000	Rp 10.000
<a href="#">Masker Kain Tie On Warna Polos Debu Motor Face Mask Mulut Hijab Tali - Hitam</a>	1	20 gr	Rp 4.500	Rp 4.500
<a href="#">Aseptic Gel Glovix 500ml Antiseptic Hand Sanitizer Pembersih Tangan - 50 ml Liquid</a>	1	550 gr	Rp 7.500	Rp 7.500
<a href="#">Travelling Bag P3K Onemed Kotak Obat Darurat Portable First Aid Kit</a>	1	200 gr	Rp 22.000	Rp 22.000
<b>Subtotal Harga Barang</b>				<b>Rp 74.000</b>
JNE - YES (Berat: 1.08 kg)				Rp 10.000
Jaminan Pengiriman Tepat Waktu				
<b>Subtotal Ongkos Kirim</b>				<b>Rp 10.000</b>
Asuransi				Rp 400
<small>Paket ini tidak menggunakan asuransi pihak logistik, penjual tidak perlu bayar asuransi ke kurir.</small>				
<b>Subtotal Biaya Lainnya</b>				<b>Rp 400</b>

**m-Commerce**

m-Commerce:  
 BERHASIL  
 09/07 14:05:45  
 3PRABAYR  
 08971509833  
 NOMINAL: Rp. 150,000.00  
 ISI ULANG ENJOY TRI  
 TEMUKAN KEJUTAN MENYENANGKAN  
 SETIAP ISI ULANG PULSA TRI  
 MELALUI CHANNEL BCA  
 CEK BONSTRI DI BONSTRI.TRI.CO.ID

OK

**m-Commerce**

m-Commerce:  
 BERHASIL  
 09/07 14:03:58  
 TSEL  
 085257662000  
 NOMINAL: Rp. 100,000.00  
 BIAYA ADMIN: Rp. 1,500.00  
 JUMLAH BAYAR: Rp. 101,500.00

OK