

PENGABDIAN MASYARAKAT

Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah, Asam Urat) dan Edukasi pada Masyarakat di Lingkungan II Kelurahan Sei Mati

Elman Boy¹, Ayu Wulandari², Hasanul Arifin³

¹ Departemen IKM Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

² Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

³ Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: elmanboy@umsu.ac.id

Abstrak: Penuaan adalah tahap alami dalam perjalanan kehidupan, tetapi juga merupakan fase ketika risiko terhadap berbagai masalah kesehatan meningkat. Diantara risiko-risiko tersebut, tekanan darah tinggi, kadar asam urat yang tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan kolesterol yang tinggi adalah masalah utama yang dapat memengaruhi kualitas hidup para lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk KKN mengenai penyakit tidak menular (PTM) yang dilakukan pada masyarakat gang Persatuan, Indra, dan Bunga di Lingkungan II Kelurahan Sei Mati. Masyarakat yang turut serta sebanyak 16 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Agustus 2023 dilakukan survei bersama dengan kepala lingkungan II dan hari Sabtu, 26 Agustus 2023 dilakukan pemeriksaan seperti tekanan darah, kolesterol, diabetes dan asam urat, melakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan yang dilakukan secara rumah ke rumah yang berlanjut hingga pada hari Senin, 28 Agustus 2023. Edukasi disampaikan dalam bentuk media power point yang dilakukan secara langsung agar masyarakat mengetahui mengenai penyakit yang dialami, faktor risiko, mengetahui nilai normal, cara pencegahan dan cara penanganannya. Kami menjelaskan bahwa pemeriksaan tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol dapat mendeteksi dini risiko-risiko kesehatan yang seringkali tidak memiliki gejala yang jelas. Dengan demikian, pencegahan menjadi fokus utama dalam upaya menjaga kesejahteraan lansia. Kami juga membahas bagaimana masing-masing parameter ini dapat memengaruhi kesehatan lansia, serta mengapa pengelolaan yang tepat sangat penting. Dalam konteks ini, kami menyoroti peran penting perubahan gaya hidup, diet seimbang, dan pengobatan jika diperlukan.

Kata Kunci: tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat

PENDAHULUAN

Penyakit tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu yang lain, melainkan bergantung dari pola

hidup individu tersebut. Pola hidup tidak sehat yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular (PTM) antara lain merokok, kurangnya olahraga dan aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, kurangnya konsumsi sayur dan buah, sering

mengonsumsi makanan cepat saji, sering konsumsi kopi, tidak cukupnya waktu istirahat, dan stres berlebih. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini, penyakit tidak menular menjadi hal yang sangat penting untuk diwaspadai, dideteksi sejak dini, dan dicegah agar tidak semakin parah dan muncul berbagai komplikasi hingga kematian. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan berupa pelaksanaan pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar gula darah, asam urat, serta kolesterol. Penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat yang berdampak kematian serta dapat menurunkan kualitas hidup penurunan kualitas hidup masyarakat. (1)

Hipertensi merupakan suatu keadaan kenaikan tekanan darah ditandai dengan nilai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi diklasifikasikan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Diperkirakan disebabkan oleh beberapa faktor seperti keturunan, usia, jenis kelamin dan ras dan pola hidup seperti konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, dan minum alkohol. Sedangkan hipertensi sekunder diakibatkan oleh stenosis arteri renalis. Adapun gejala yang dapat ditimbulkan seperti sakit kepala, pusing, nyeri pada tengkuk leher dan pandangan kabur. (2)

Hiperurisemia merupakan kejadian di dalam tubuh yang disebabkan oleh kadar asam urat yang berlebihan di dalam darah biasanya dijumpai kadar asam urat pada wanita yang berkadar lebih dari 6 mg/dL dan pada pria yaitu berkisar lebih dari 7 mg/dL. Hal ini disebabkan karena makanan yang tinggi purin atau protein, seperti kacang-

kacangan, bayam, jeroan, dan seafood. Makanan tersebut dapat menyebabkan kadar asam urat meningkat sehingga terjadi penumpukan kristal asam urat atau yang disebut gout arthritis. Penyakit ini sering terjadi pada daerah persendian terutama terjadi pada persendian tangan dan kaki. Adapun gejala yang dapat ditimbulkan seperti nyeri pada kaki, kemerahan, kebas pada kaki, hingga terjadi pembengkakan pada sendi yang terkena. (3)

Hiperkolesterolemia adalah suatu keadaan dimana kadar kolesterol dalam darah melebihi di atas normal (>200 mg/dL) yang terjadi karena adanya gangguan metabolisme lemak yang dapat menyebabkan peningkatan kadar lemak darah. Faktor yang mempengaruhi meningkatnya kolestrol adalah usia, obesitas, asupan kolestrol, jenis kelamin, kebiasaan merokok dan kurangnya olahraga. Jika hiperkolestrol terjadi dalam jangka panjang bisa menyebabkan terbentuknya gumpalan lemak di pembuluh darah yang bisa menyebabkan terjadinya aterosklerosis. Kondisi aterosklerosis juga bisa menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah yang akan mengalami penyempitan yang menghambat aliran darah kaya oksigen menuju jantung dan akhirnya bisa menyebabkan penyakit jantung koroner. (4,5)

Hiperglikemia merupakan kondisi kadar gula di dalam darah berlebih. Dimana menjadi tanda awal seseorang mengalami diabetes mellitus dengan nilai kadar gula sewaktu lebih dari 200 mg/dL atau gula darah puasa lebih dari 126 mg/dL. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hiperglikemia antara lain faktor genetik dan faktor kebiasaan seperti makan atau

minuman manis yang berlebihan, stres, serta berat badan berlebih atau obesitas. Gejala yang dapat ditimbulkan seperti poliuria, polidipsia, polifagia, dan berat badan menurun. (6,7)

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk KKN mengenai penyakit tidak menular (PTM) yang dilakukan pada masyarakat gang Persatuan, Indra, dan Bunga di Lingkungan II Kelurahan Sei Mati. Masyarakat yang turut serta sebanyak 16 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Agustus 2023 dilakukan survei bersama dengan kepala lingkungan II dan hari Sabtu, 26 Agustus 2023 dilakukan pemeriksaan seperti tekanan darah, kolesterol, diabetes dan asam urat, melakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan yang dilakukan secara rumah ke rumah yang berlanjut hingga pada hari Senin, 28 Agustus 2023. Edukasi disampaikan dalam bentuk media power point yang dilakukan secara langsung agar masyarakat mengetahui mengenai penyakit yang dialami, faktor risiko, mengetahui nilai normal, cara pencegahan dan cara menanganinya.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi di lingkungan II, Kelurahan Sei Mati, Kecamatan Medan Maimun, Kota Medan telah terlaksana dengan baik sesuai yang direncanakan. Masyarakat di Lingkungan II koperatif dan atusias dalam mengikuti kegiatan ini

terutama para lansia yang ada di lingkungan tersebut.

KESIMPULAN

Perlunya dilaksanakannya pemeriksaan secara berkala terhadap tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol serta kegiatan penyuluhan terkait dengan penyakit tidak menular kepada masyarakat dari pihak tertentu yang merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Agar kemungkinan penyakit tidak menular pada masyarakat menjadi menurun dan perencanaan kegiatan ini hingga tahap pelaksanaan berbuah lancar dan masyarakat menjadi tergerak untuk menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melancarkan kegiatan sehingga tidak terjadi kendala dan halangan apapun dan mengucapkan terima kasih kepada pihak terkait yang turut serta dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik khususnya kepada Lurah Sei Mati, Kepala Lingkungan yang turut membantu saat KKN berlangsung, dan kepada seluruh masyarakat Lingkungan II Kelurahan Sei Mati.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prezto S. A. Dabutar, Glaselaria A. Oeijano, et al. Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif dan Lansia di Negeri Latuhalat: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri. 2023; 2(1): 27-36.

2. Mory Kartika, Subakir, Eko Mirsiyanto. 2021. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020: Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ).Vol. 5 No. 1.
3. Skoczyńska M, Chowaniec M, Szymczak A, Langner-Hetmańczuk A, Maciążek-Chyra B, Wiland P. Pathophysiology of hyperuricemia and its clinical significance a narrative review. 2020;58(5):312.
4. Rahmawati Y, Dwi Ramadanty D, Rahmawati F, Perwitasari E. Hiperkolesterolemia Pada Pasien Lanjut Usia : Studi Kasus Puskesmas Seyegan. J Kesehat Tambusai. 2022;3(1):157-163. doi:10.31004/jkt.v3i1.3966
5. Syauqy A, Fitri AD. Pemeriksaan Kadar Kolesterol Darah Pada Masyarakat Umum Yang Berkunjung Ke Taman Jomblo Kota Jambi Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia: Medic. 2019;2(1):1-4. <https://onlinejournal.unja.ac.id/medic/article/view/5703/9130>
6. Esri Rusminingsih, Ratna Agustiningrum, Melenia Pury Anggarita. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperglikemia: Prosiding Nasional UNIMUS. 2022;5.
7. Lestari, et al. Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan: Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals. 2021;8.
8. Kosmas CE, Muñoz Estrella A, Sourlas A, Silverio D, Hilario E, Montan PD, et al. Inclisiran: A New Promising Agent in the Management of Hypercholesterolemia: MDPI. 2018;6(63):1–6. www.mdpi.com/journal/diseases
9. Beckerman J. High Triglyceride Levels: Symptoms, Causes, Tests, & Normal Range. WebMD. 2019.
10. I Putu Sudayasa, Muhammad Fathur Rahman, et al. Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe: Journal of Community Engagement in Health. 2020;3(1): 60-66.