

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelayanan Pemeriksaan Tanda Vital Tubuh Dan Gula Darah Sewaktu Dengan Praktik Pembuatan Minuman Sehat Jahe Merah - Gula Merah Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh

**Irfan Darfika L¹, Vivia Maharani², Adinda Dwi P³, Hafidz Zaki M⁴,
Fajar Anshori⁵, Khairina⁶**

¹Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
^{2,3,4,5,6}Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: irfandarfika@umsu.ac.id

Abstrak: Pemeriksaan tanda vital, seperti pengukuran suhu, frekuensi pernapasan, frekuensi nadi, dan tekanan darah (tensi), merupakan langkah penting dalam menilai kesehatan individu secara keseluruhan. Suhu tubuh adalah indikator awal dari adanya infeksi atau penyakit inflamasi, sementara berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) yang merupakan parameter penting dalam menilai status gizi. Pemeriksaan tekanan darah juga sangat krusial karena dapat membantu mendeteksi hipertensi atau hipotensi yang berhubungan dengan berbagai kondisi kardiovaskular. Di sisi lain, konsumsi minuman sehat dapat mendukung upaya pencegahan penyakit. Salah satu minuman sehat yang memiliki manfaat kesehatan adalah jahe merah dengan gula merah. Jahe merah diketahui memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan, yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta memperbaiki pencernaan. Penggunaan gula merah sebagai pemanis alami tidak hanya menambah cita rasa, tetapi juga memberikan kandungan mineral seperti zat besi dan kalsium, yang lebih sehat dibandingkan gula putih. Dengan kombinasi ini, minuman jahe merah dengan gula merah menjadi alternatif yang baik untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, terutama dalam menjaga imunitas tubuh. Tulisan ini merupakan laporan kegiatan masyarakat dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan Senin, 02 September 2024 di Dusun I Desa Lau Bakeri, Kecamatan Kutalimbaru.

Kata kunci : pemeriksaan tanda vital, pemeriksaan gula darah sewaktu, pembuatan minuman sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Untuk menjaga kesehatan yang optimal, pemeriksaan rutin terhadap tanda-tanda vital tubuh seperti suhu tubuh, tekanan darah, dan kadar gula darah sewaktu adalah

langkah yang sangat penting. Tanda-tanda vital tersebut menjadi indikator awal kondisi kesehatan seseorang dan dapat mendeteksi secara dini adanya gangguan kesehatan seperti hipertensi, diabetes, atau infeksi. Pemeriksaan yang tepat dan berkala

membantu dalam memantau kondisi tubuh serta mencegah komplikasi lebih lanjut¹.

Suhu tubuh adalah salah satu tanda vital yang paling mudah diukur dan dapat menjadi indikator adanya infeksi atau peradangan dalam tubuh. Suhu tubuh yang terlalu tinggi atau rendah dapat menunjukkan adanya masalah kesehatan yang memerlukan penanganan segera². Sementara itu, tekanan darah merupakan salah satu tanda vital yang berfungsi untuk mengukur kekuatan aliran darah dalam arteri. Tekanan darah yang normal menunjukkan bahwa jantung bekerja dengan baik dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Sebaliknya, tekanan darah yang tinggi atau rendah dapat menjadi tanda adanya penyakit kardiovaskular yang memerlukan penanganan segera.

Kadar gula darah sewaktu juga merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan tubuh, khususnya terkait risiko diabetes³. Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dilakukan untuk mengetahui tingkat glukosa dalam darah pada saat tertentu tanpa perlu berpuasa sebelumnya. Diabetes tipe 2, yang sering dikaitkan dengan pola makan dan gaya hidup tidak sehat, dapat dicegah atau dikendalikan dengan pengaturan pola makan yang tepat dan aktivitas fisik yang cukup⁴.

Selain pemeriksaan tanda-tanda vital, pola makan dan konsumsi bahan alami seperti jahe merah dapat berkontribusi terhadap kesehatan tubuh. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional Indonesia sebagai tanaman herbal yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh⁵. Kandungan antioksidan, gingerol, dan shogaol dalam jahe merah berperan

dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan peradangan, serta menjaga kesehatan pencernaan⁶.

Untuk menambah manfaat dari jahe merah, banyak orang memilih untuk membuat minuman jahe merah dengan tambahan gula merah. Gula merah, yang berasal dari nira kelapa atau aren, mengandung berbagai mineral seperti zat besi dan magnesium yang bermanfaat bagi kesehatan⁷. Kombinasi jahe merah dan gula merah dapat menjadi alternatif minuman sehat yang tidak hanya membantu menjaga daya tahan tubuh, tetapi juga memiliki rasa yang enak dan mudah diterima oleh berbagai kalangan⁸.

Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta mengonsumsi minuman herbal yang bermanfaat, seperti jahe merah dengan gula merah, seseorang dapat menjaga keseimbangan kesehatan tubuhnya. Pencegahan dan deteksi dini terhadap gangguan kesehatan melalui pemeriksaan tanda-tanda vital, serta penerapan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi bahan alami, adalah kunci untuk menjaga kesehatan jangka panjang⁹.

Dengan adanya pendekatan ini, diharapkan para lansia dan seluruh warga Dusun 1, Desa Lau Bakeri, dapat lebih memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk menjaga kesehatan dan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga angka kejadian hipertensi dan diabetes dapat diminimalisir.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat melalui KKN ini yaitu memberikan pelayanan pemeriksaan tanda vital tubuh dan pemeriksaan gula darah sewaktu dengan praktik pembuatan minuman sehat jahe merah dan gula merah untuk menjaga kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung pada Senin, 02 September 2024 di Dusun I Desa Lau Bakeri, Kecamatan Kutalimbaru.

Pada kegiatan pertama masing-masing anggota KKN memiliki tugas yang terdiri dari 5 orang untuk pemeriksaan tanda vital tubuh dan 2 orang untuk pemeriksaan cek gula darah sewaktu. Kegiatan dilakukan secara bergantian sesuai nomor absen warga yang telah hadir dan dimulai dengan pemeriksaan tanda vital tubuh, lalu dilanjutkan pemeriksaan gula darah sewaktu. Selain itu terdapat kegiatan penjelasan praktik minuman sehat jahe merah dan gula merah untuk menjaga kesehatan tubuh. Anggota KKN menjelaskan proses pembuatan minuman sekaligus menunjukkan kepada warga hasil pembuatan minuman jahe merah dan gula merah dan diakhiri dengan membagikan minuman sehat tersebut kepada warga Dusun I Desa Lau Bakeri yang telah hadir.

Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh warga Dusun 1 desa lobakeri hal ini dilihat dari keaktifan warga dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir keberanian warga dalam mengutarakan keluhan ataupun pertanyaan mengenai kondisi kesehatan yang dimiliki kepada anggota KKN saat melakukan pemeriksaan tanda vital tubuh dan cek gula darah sewaktu Selain itu warga juga sangat antusias saat mendengarkan penjelasan praktik pembuatan minuman jahe merah dan gula merah serta sangat merasa tertarik

mengenai minuman sehat tersebut dan ingin mencoba minuman tersebut ketika dibagikan oleh anggota KKN.

Pelayanan pemeriksaan tanda vital tubuh dan pemeriksaan gula darah sewaktu dengan praktik pembuatan minuman sehat jahe merah dan gula merah ini bukan hanya sekedar memberikan pengetahuan semata, melainkan juga dapat memberikan pencegahan dan cara mengatasi hipertensi dan diabetes melalui pelayanan yang diberikan agar warga disusun 1 Desa Lau Bakeri yaitu dengan menanamkan pola pikir betapa pentingnya rutin untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan mengonsumsi makanan serta minuman yang baik bagi tubuh, dengan demikian warga dapat menghindari dan mencegah penyakit hipertensi dan diabetes.

Gambar 1. Lampiran pelayanan pemeriksaan



Gambar 2. Lampiran pembuatan minuman sehat



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari pemeriksaan fisik yang dilakukan kepada warga Dusun 1 Desa Lau Bakeri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan GDS

GDS	Frekuensi	%
< 200 mg/dl	27	90%
≥ 200 mg/dl	3	10%
Jumlah	30	100%
Usia	Frekuensi	%
25-50	3	10%
51-60	20	66,70%
61-70	7	23,30%
Jumlah	30	100%

Tabel 2. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Tekanan Darah	Frekuensi	%
<120/80 mmHg	8	26,67%
>120/80 mmHg	22	73,33%
jumlah	30	100%
Usia	Frekuensi	%
25-50	3	10%
51-60	20	66,70%
60-70	7	23,30%
Jumlah	30	100%

Tabel 3. Hasil pemeriksaan suhu tubuh

Suhu Tubuh	Frekuensi	%
36,5 – 37,2	30	100 %
>37,2	0	0 %
Jumlah	30	100%
Usia	Frekuensi	%
25-50	3	10%
51-60	20	66,70%
61-70	7	23,30%
Jumlah	30	100%

Tabel 4. Hasil pemeriksaan denyut nadi

Denyut Nadi	Frekuensi	%
60-100	8	26,67%
>100	22	73,33%
Jumlah	30	100%
Usia	Frekuensi	%
25-50	3	10%
51-60	20	66,70%
60-70	7	23,30%
Jumlah	30	100%

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan terhadap 30 responden di Dusun 1, Desa Lau Bakeri, Kecamatan Kutalimbaru, ditemukan bahwa sebagian besar warga mengalami masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 73,33% responden memiliki tekanan darah di atas 120/80 mmHg, yang mengindikasikan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di desa ini, sedangkan hanya 26,67% yang memiliki tekanan darah normal (<120/80 mmHg). Hipertensi merupakan kondisi yang memerlukan penanganan serius, terutama di kalangan kelompok usia 51-60 tahun, yang mendominasi responden (66,7%).

Selain itu, hasil pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) menunjukkan bahwa 90% responden memiliki kadar gula darah di bawah 200 mg/dL, menandakan bahwa sebagian besar warga memiliki kontrol gula darah yang baik. Namun, 10% responden memiliki kadar GDS ≥ 200 mg/dL, yang mengindikasikan adanya risiko diabetes melitus. Meskipun proporsi warga dengan kadar gula darah tinggi tidak terlalu besar, penting untuk memberikan perhatian lebih agar kondisi ini tidak berkembang menjadi diabetes yang lebih parah.

Pemeriksaan denyut nadi juga memberikan temuan yang menarik, di mana

73,33% responden memiliki denyut nadi di atas 100 bpm, yang menunjukkan kemungkinan adanya peningkatan aktivitas jantung atau kondisi kesehatan lain, seperti stres atau ketegangan. Hanya 26,67% responden yang memiliki nadi dalam rentang normal (60-100 bpm). Tingginya denyut nadi pada sebagian besar responden mungkin terkait dengan kondisi hipertensi yang mereka alami, yang dapat mempengaruhi fungsi jantung dan sistem kardiovaskular.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Dusun 1, Desa Lau Bakeri, Kecamatan Kutalimbaru telah memberikan dampak yang positif bagi masyarakat. Warga merespons dengan sangat baik terhadap edukasi yang diberikan, terutama mengenai hipertensi, diabetes, dan kesehatan jantung. Kegiatan pengecekan tanda vital, gula darah, serta edukasi tentang gaya hidup sehat melalui pola makan dan pembuatan minuman sehat dari jahe merah dan gula merah diterima dengan antusias oleh masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui KKN ini sangat berguna dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pencegahan penyakit kronis. Masyarakat mulai memahami perlunya menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi risiko penyakit yang lebih serius.

Ke depannya, diharapkan kegiatan seperti ini dapat terus berlanjut melalui dukungan dari puskesmas dan pemerintah desa setempat. Dengan adanya edukasi

yang berkesinambungan, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya serta lebih peduli terhadap pencegahan penyakit, sehingga kualitas hidup di Dusun 1 semakin meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) atas dukungan penuh yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada dosen pembimbing lapangan kami yaitu dr. Irfan Darfika Lubis, MM. PAK yang telah membimbing kami. Dan juga yang turut berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui KKN dalam menambah pengetahuan dan memberikan informasi betapa pentingnya menjaga kesehatan kepada warga dusun I, sehingga hasil kegiatan ini dapat dituangkan dalam laporan ini. Kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, anggota KKN mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan Kepala Dusun Desa Lau Bakeri serta warga Dusun 1 yang telah menyisihkan waktu untuk bekerja sama dengan baik dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui KKN ini. Semoga kita semua dalam lindungan Allah dan semoga kegiatan ini dapat bermanfaat banyak bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ilahi Agung Rida *et al.* (2023) 'Pengolahan Tanaman Tebu Sebagai Pembuatan Gula Merah Di

- DesaButer Balik, Kecamatan Kute Panang, Kabupaten Aceh Tengah’, *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), pp. 160–166. Available at: <https://doi.org/10.58192/karunia.v2i3>.
2. Kementerian Kesehatan Indonesia (2022) ‘Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/1936/2022 Tentang Perubahan Atas Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/1186/2022 Tentang Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama’, *Kemenkes*, pp. 1–300.
 3. Kurniyanti, M. A., Ulfa, M., & Nurcahyaningtyas, W. (2024) *Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
 4. Melyana and Sarotama, A. (2019) ‘Implementasi Peringatan Abnormalitas Tanda-Tanda Vital pada Telemedicine Workstation’, pp. 1–9.
 5. Oktaviana, E. *et al.* (2023) ‘Pemeriksaan Gula Darah Untuk Mencegah Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus’, *Jurnal LENTERA*, 2(2), pp. 232–237. doi: 10.57267/lentera.v2i2.201.
 6. Pramuja, I., Widyasaputra, R. and Ulfah, M. (2023) ‘Kajian Penggunaan Gula Merah Sawit sebagai Pemanis Minuman Herbal Jahe’, 1(September), pp. 2000–2005.
 7. Suhendy, H. (2021) ‘Formulasi Dan Evaluasi Minuman Herbal Antioksidan Jahe Merah (Zingiber officinale Rosc. var. rubrum)’, *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(2), pp. 79–86. doi: 10.29313/jiff.v4i2.7617.
 8. T.Eltrikanawati, T. E. and Fedillah Nurhafifah, B. (2023) ‘Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah’, *Sambulu Gana : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 64–70. doi: 10.56338/sambulu_gana.v2i2.3542.
 9. Utami, N. *et al.* (2022) ‘Pengolahan Jahe Merah Untuk Tingkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Jimbung, Klaten’, *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 93–98. doi:10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.1622.