

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pengecekan Kesehatan Di Dapur 3 Air Naga Kota Batam

Rury Trisa Utami¹, Ayu Amelia², Dedi Siska³, Delladari Mayefis⁴, Hesti Marliza⁵

^{1,2,3} Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

⁴ Institut Teknologi Sumatera, Indonesia

⁵ Program Studi Kimia Fakultas Kehutanan Dan Sains Universitas Lancang Kuning, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rury Trisa Utami

E-mail: ruritrisa68@gmail.com

Abstract

Penyakit degeneratif semakin memperburuk kondisi kesehatan di berbagai negara di seluruh dunia. Akibat rutinitas harian yang padat, banyak orang sering kali mengabaikan kesehatan mereka dan tidak melakukan pemeriksaan rutin. Kegiatan pengabdian ini di lakukan di desa dapur 3 air naga. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan hipertensi, pemeriksaan gula darah. Jumlah peserta yang mengikuti cek kesehatan sebanyak 53 orang. Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, terdapat hasil Pemeriksaan kadar asam urat tertinggi pada lansia perempuan yaitu 64%, tekanan darah tertinggi terdapat pada lansia laki laki yaitu 60% tekanan darah tinggi (Hipertensi). Pemeriksaan gula darah tertinggi terdapat pada gula darah Wanita Dewasa dengan kadar gula darah tinggi sebanyak 60%. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi masyarakat jadi lebih paham pentingnya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh dalam kondisi sehat, peserta mengenal deteksi dini dari resiko akibat tidak memeriksa kesehatan secara rutin.

Kata kunci - cek kesehatan, tensi, gula darah, asam urat

Abstract

Degenerative diseases increasingly worsen health conditions in various countries around the world. Due to busy daily routines, many people often neglect their health and do not have regular check-ups. This service activity was carried out in Dapur 3 Air Naga village. The health checks carried out are uric acid checks, hypertension checks, blood sugar checks. The number of participants who took part in the health check was 53 people. From the results of the examinations that have been carried out, there are the highest uric acid levels in elderly women, namely 64%, the highest blood pressure is in elderly men, namely 60%, high blood pressure (Hypertension). The highest blood sugar check was found in Adult Women's blood sugar with high blood sugar levels of 60%. After carrying out health checks and education, the public understands more about the importance of comprehensive health checks in healthy conditions, participants learn about early detection of risks due to not checking their health regularly.

Keywords - Health check, blood pressure, blood sugar, uric acid

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia sebagai salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau peningkatan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI 2019). Di dapur 3 Air Naga kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan semakin meningkat seiring dengan upaya pemerintah dan lembaga kesehatan untuk memberikan akses yang lebih baik kepada Masyarakat dari tahun tahun sebelumnya terbukti dengan fasilitas Kesehatan yang semakin bertambah. Penyakit ini dapat menimbulkan kecacatan permanen, kematian mendadak dan berakibat fatal. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi perlu dilakukan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat (Aryani et al, 2023)

Menurut laporan dari World Health Organization (WHO), penyakit degeneratif semakin memperburuk kondisi kesehatan di berbagai negara di seluruh dunia. Akibat rutinitas harian yang padat, banyak orang sering kali mengabaikan kesehatan mereka dan tidak melakukan pemeriksaan rutin. Padahal, penyakit degeneratif, seperti hipertensi, bisa dideteksi sejak dini seiring bertambahnya usia. Hipertensi, yang dapat diukur menggunakan alat khusus, adalah salah satu penyakit degeneratif yang umum terjadi. Penyakit ini dapat menyebabkan cacat permanen, kematian mendadak, dan berbagai komplikasi serius lainnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan serta mengubah pola hidup mereka menjadi lebih sehat sebagai langkah pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Penyakit hipertensi ini membutuhkan terapi yang relative lama dan berkesinambungan dan salah satu yang menyebabkan tidak berhasilnya terapi adalah ketidaktahuan pasien mengenai goal terapi dan kondisi penyakit yang dideritanya. Harapannya dengan adanya pemeriksaan Kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga mendapatkan outcome terapi yang lebih baik (Yani M. 2015).

Pemeriksaan kesehatan rutin memainkan peran krusial dalam mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan sejak tahap awal. Di kawasan Dapur 3 Air Naga, semakin banyak warga yang menyadari bahwa tidak semua penyakit menunjukkan gejala yang jelas atau mudah dikenali. Menyadari hal ini, mereka kini semakin didorong untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Berbagai program yang diselenggarakan oleh puskesmas dan organisasi kesehatan lainnya berupaya memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Melalui inisiatif ini, diharapkan warga dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan mendeteksi potensi masalah kesehatan sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Penyakit hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat, dan gula darah merupakan penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh manusia. Penyakit ini bisa dipengaruhi oleh pola gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga, mengkonsumsi makanan tidak sehat, bahkan stress. Pada zaman era modern terjadi lonjakan mengenai temuan penyakit ini yang sering diderita oleh golongan usia 40-60 tahun (Ifadah E & Marliana T. 2019).

Pentingnya kolaborasi antara masyarakat, pemerintah, dan lembaga kesehatan tidak dapat dipandang sebelah mata. Di dapur 3 Air Naga, berbagai pihak bekerja sama untuk menyelenggarakan program-program pemeriksaan kesehatan yang terjangkau dan mudah diakses. Akhirnya, melalui pemeriksaan dan pengecekan kesehatan yang rutin, masyarakat dapur 3 Air Naga diharapkan dapat mengurangi angka penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan kesadaran yang tinggi akan pentingnya kesehatan setiap individu dapat berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri serta komunitas mereka.

METODE

Kegiatan ini di lakukan di desa dapur 3 air naga. Sebelum melakukan kegiatan tim membuat persiapan. Informasi mengenai kegiatan pengabdian masyarakat ini di sampaikan oleh pak RT dan RW desa dapur 3 air naga melalui pengeras suara di sertai pemberitahuan langsung oleh Tim pengabdian kegiatan ini dengan cara mengundang masyarakat sambil memberitahukan satu-satu kepada

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

masyarakat bahwasannya kegiatan ini peruntukkan untuk semua masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah diskusi dan pengukuran langsung, dalam hal ini adalah pemeriksaan kesehatan (Tekanan Darah, Glukosa Darah dan Asam Urat) disertai edukasi kesehatan. Peserta datang secara mandiri. Total peserta yang ikut pada kegiatan ini adalah 53 peserta. Langkah-langkah pada acara ini adalah dengan membuat 5 meja dimana meja 1 adalah pendaftaran, meja 2 pemeriksaan Tinggi badan dan Berat badan, meja 3 adalah pemeriksaan tekanan darah, meja 4 pemeriksaan Glukosa Darah dan Asam urat dan meja 5 adalah edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil program kerja Pengecekan Kesehatan dengan jumlah warga yang mengikuti sebanyak 53 orang. Berdasarkan kategori jenis kelamin dan usia yaitu lansia (50-80) dan dewasa (24-50).

1. Kategori lansia perempuan berdasarkan presentasi hasil tertinggi:
 - Tekanan darah tinggi sekitar 55%, tekanan darah rendah 45% dengan rentang >140/90 mmHg.
 - Gula darah normal 45%, gula darah tinggi 45%, dan gula darah rendah 10% dengan rentang >200 mg/dL
 - Asam urat tinggi 64%, normal 36% dengan rentang 2,6-6 mg/Dl
2. Kategori lansia laki – laki berdasarkan presentasi hasil tertinggi:
 - Tekanan darah tinggi 60%, tekanan darah normal 20% dengan rentang >140/90 mmHg
 - Gula darah rendah 16%, normal 34%, tinggi 50% dengan rentang >200 mg/dL
 - Asam urat normal 58%, tinggi 42% dengan rentang 3,5 – 7 mg/dL
3. Kategori dewasa perempuan berdasarkan presentasi hasil tertinggi:
 - Tekanan darah rendah 48%, normal 20%, tinggi 32% dengan rentang >120/80 mmHg
 - Gula darah rendah 20%, normal 20%, tinggi 60% dengan rentang >200 mg/Dl
 - Asam urat tinggi 24%, normal 76% dengan rentang 2,6 – 6 mg/Dl
4. Kategori dewasa laki – laki berdasarkan presentasi hasil tertinggi:
 - Tekanan darah normal 60%, tinggi 40% dengan rentang >120/80 mmHg
 - Gula darah rendah 40%, normal 60%
 - Asam urat rendah 20%, normal 80% dengan rentang 3,5 – 7 mg/ dL



Gambar 1.
Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan asam urat dilakukan pada 53 pasien, kadar asam urat tertinggi terdapat pada lansia perempuan yaitu 64%. Saat pasien dimintai keterangan mengenai pola hidup, pasien menyatakan sering merasakan nyeri pada bagian kaki tetapi masih enggan untuk memeriksakan ke

dokter. Rasa nyeri yang dialami bisa menjadi salah satu gejala terjadinya peningkatan kadar asam urat (Sukmana, Hardani and Irawansyah, 2020). Penyebab asam urat bisa dikarenakan pola hidup yang tidak sehat. Kurangnya olahraga dan sering mengkonsumsi kacang-kacangan dan jeroan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa jeroan dan kacang-kacangan merupakan makanan yang memiliki kadar purin tinggi yang dapat menyebabkan kadar asam urat tinggi (Fransiska E.P.A, et al., 2013).

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada 53 pasien, tekanan darah tertinggi terdapat pada lansia laki laki yaitu 60% tekanan darah tinggi (Hipertensi). Setelah dikonfirmasi kepada pasien, pasien menyatakan bahwa beberapa pasien telah didiagnosa memiliki tekanan darah yang tinggi. Untuk mengatasi masalah tersebut, tim pengabdian masyarakat menyarankan kepada pasien yang memiliki tekanan darah yang tidak normal untuk melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan guna memperoleh penanganan yang tepat.

Pemeriksaan gula darah tertinggi terdapat pada gula darah Wanita Dewasa dengan kadar gula darah tinggi sebanyak 60%. Setelah dikonfirmasi kepada pasien, pasien menyatakan bahwa sudah lama menderita diabetes karena sering minum dan makanan yang tinggi gula dan tidak diimbangi olahraga, saat ini pasien sedang mengkonsumsi obat antidiabetes oral.

Respon saat masyarakat mendaftar menanyakan mamfaat memeriksa kesehatan secara teratur. Masyarakat belum mengenali dan memahaminya, Namun setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi masyarakat jadi lebih paham pentingnya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh dalam kondisi sehat, peserta mengenal deteksi dini dari resiko akibat tidak memeriksa kesehatan secara rutin. Setelah dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi untuk masyarakat harapan nya, masyarakat semakin menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dan rutin di desa dapur 3 air naga sebagai deteksi awal dari status kesehatan masyarakat, melihat fasilitas kesehatan di dapur 3 air naga cukup memadai sehingga masyarakat dapat produktif tanpa hambatan penyakit apapun dan lebih giat mencari informasi terhadap keluhan yang dirasakan. Dan untuk terkait biaya pengobatan saat ini masyarakat sudah tidak perlu lagi resah, karena pemerintah sudah memberikan jaminan kesehatan kepada seluruh masyarakat Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan dan pengecekan kesehatan ini berhasil dilakukan dan mengedukasi masyarakat Kampung Dapur 3 Air Naga betapa pentingnya melakukan pemeriksaan Kesehatan minimal 1 bulan sekali dan diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan pada bulan berikutnya di pelayanan Kesehatan terdekat. Pada penyuluhan beberapa informasi yang kami berikan mengenai pola hidup sehat dan pola makanan yang sehat yang dapat dilakukan oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan ini. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dan kerjasama yang solid dari berbagai elemen masyarakat, termasuk tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R., & Muna, S. (2023). Pemeriksaan kesehatan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat gratis di kota banda aceh. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9623-9628.
- Ifadah E & Marliana T. 2019. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah dan Glukosa Darah (DM) Gratis di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol.3, No.1, April 2019

- Kemkes RI. Hipertensi/Tekanan darah tinggi. Direktorat P2PTM. 2019:1-10.
http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUI0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf
- Sullystowati T.E & Isnugroho.H. 2020. Peningkatan Kesehatan dengan Pemeriksaan Gratis Bagi Warga Dusun Panggungan RW 33 Trihanggo, Gamping, Sleman Yogyakarta. Vol 2(2) 2020, Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada
- Yani M. 2015. Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterol. PPS Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Olah Raga Prestasi, Vol.11, No 2, Juli 2015