



Vol. 3 No. 2 Tahun 2023

Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolestrol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa Lembah Sari

Permata Hati Marbun¹, Dwi Fikriansyah², Fifi Mulyana³, Intan Laras Ruhyana⁴, Mona Hidayatulloh⁵, Vani Rahmadini⁶, Renandi Saputra⁷, Nida Riani⁸, Ranum Putri Ardian Kumala⁹, Veni Dwi Lestari¹⁰, Qorry Amelia Aina Dzulhijri Nadhir¹¹, Dennisa Zevelina Azzahra¹², Gustinawati.M¹³, Andyka Ryyansyah¹⁴
¹⁻¹⁴ Universitas Abdurrah

e-mail: ¹amelia.permata20@student.univrab.ac.id, ²dwi.fikriansyah20@student.univrab.ac.id,
³fifi.mulyana20@student.univrab.ac.id, ⁴intan.laras20@student.univrab.ac.id,
⁵mona.hidayatulloh20@student.univrab.ac.id, ⁶vani.rahmadini20@student.univrab.ac.id,
⁷renandi.saputra20@student.univrab.ac.id, ⁸nida.riani20@student.univrab.ac.id,
⁹ranum.putri20@student.univrab.ac.id, ¹⁰veni.dl@student.univrab.ac.id,
¹¹gustinawati20@student.univrab.ac.id, ¹²dennisa.zevelina20@student.univrab.ac.id,
¹³qorry.aina.d19@student.univrab.ac.id, ¹⁴andyka.ryvansyah20@student.univrab.ac.id.

Article History

Received: 8 september 2023

Revised: 13 september 2023

Accepted: 14 september 2023

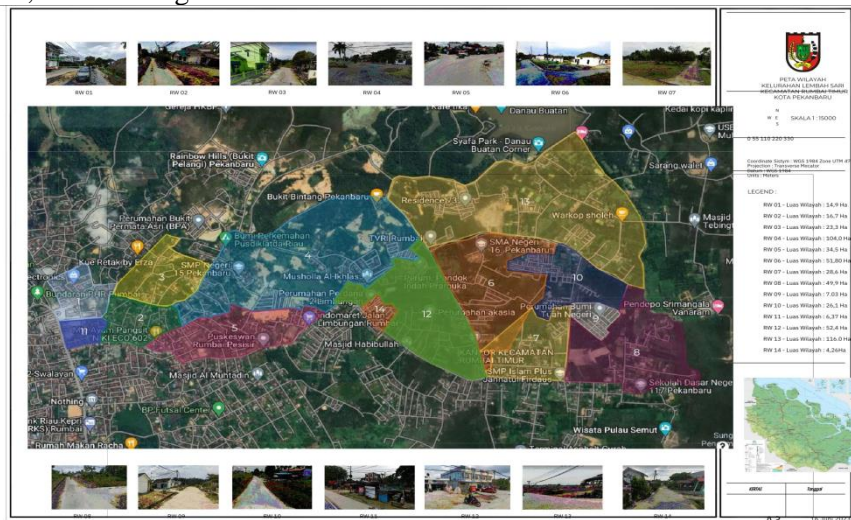
Kata Kunci – Tekanan darah, Glukosa darah, Asam urat, Kolesterol, Pemeriksaan kesehatan lembah sari.

Abstract – KKN Team 17 in Lembah Sari Subdistrict, Pekanbaru City, Riau Province, Indonesia, conducted a community engagement initiative with a focus on addressing health issues among the elderly population, including high blood pressure, high blood glucose levels, uric acid, and high cholesterol. This initiative included a themed "Healthy Heart" walkathon and free health check-ups. The primary objective was to raise awareness within the community about the importance of a healthy lifestyle and regular health screenings. The outcomes of this endeavor revealed that many elderly residents in Lembah Sari Subdistrict were grappling with pertinent health concerns. Consequently, educating the community about the significance of maintaining a healthy lifestyle and undergoing routine health check-ups emerged as a crucial need. This community engagement initiative made a positive contribution by enhancing public awareness regarding health matters and delivering valuable information for enhancing the overall health status of the locality.

Abstrak – Tim KKN 17 di Kelurahan Lembah Sari, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia, melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus pada masalah kesehatan lansia, seperti tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi, asam urat, dan kolesterol tinggi. Kegiatan ini mencakup jalan santai bertema "Jantung Sehat" dan pemeriksaan kesehatan gratis. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa banyak lansia di Kelurahan Lembah Sari mengalami masalah kesehatan yang relevan. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan dan menyediakan informasi yang bermanfaat untuk perbaikan kesehatan di wilayah tersebut.

1. PENDAHULUAN

Lembah Sari adalah salah satu kelurahan di Kecamatan Rumbai Timur, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia. Kelurahan Lembah Sari dibentuk pada tahun 2003 Berdasarkan Perda No. 3 Tahun 2003 Tentang Pembentukan Kecamatan Marpoyan Damai, Kecamatan Tenayan Raya, Kecamatan Payung Sekaki dan Kecamatan Rumbai Pesisir terhitung mulai tanggal 23 Desember 2003 maka Kelurahan Lembah Sari berada di wilayah administrasi Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru dan berdasarkan Perda No. 4 Tahun 2016 tentang Pemekaran Kelurahan maka Kelurahan Lembah Sari berada di wilayah administrasi Kecamatan Rumbai Timur Kota Pekanbaru. Kelurahan Lembah Sari, Kecamatan Rumbai Timur, Kota Pekanbaru memiliki jumlah penduduk sebanyak 9.730 Jiwa, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 6.915 Jiwa, perempuan sebanyak 6.184 Jiwa, jumlah kepala keluarga sebanyak 1.331 KK Kelurahan Lembah Sari memiliki luas wilayah 5,2 KM2 dengan Bapak Arif Budiansyah, S.STP sebagai Lurah Lembah Sari.



Gambar 1. Peta Zona Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

Di Desa Lembah Sari RW 05 RT 01 dan RT 03 , kami telah melihat data warga bahwa terdapat banyak lansia yang tinggal di wilayah ini. Lansia adalah kelompok masyarakat yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, dan upaya perawatan kesehatan menjadi sangat penting dalam menjaga kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, kami bersama Puskesmas setempat telah memutuskan untuk bekerja sama dalam mengadakan program cek kesehatan gratis bagi para lansia di Desa Lembah Sari.

Program kami ini akan menyediakan beberapa layanan kesehatan dasar secara gratis, termasuk cek tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Semua pemeriksaan ini penting untuk memantau risiko penyakit kronis dan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Selain cek kesehatan, kami juga akan memberikan informasi tentang gaya hidup sehat dan praktik kesehatan yang dapat membantu lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Ini termasuk saran tentang pola makan yang seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 mmHg sampai 140/90 mmHg. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg [1].

Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka[2]. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel manusia. Glukosa dibentuk dari karbohidrat yang dikonsumsi melalui makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot. Gula darah terdiri dari glukosa, fruktosa dan galaktosa. Glukosa merupakan monosakarida yang paling dominan, sedangkan fruktosa akan meningkat pada diet buahyang banyak, dan galaktosa darah akan meningkat pada saat hamil dan laktasi. Sebagian besar karbohidrat yang dapat dicerna di dalam makanan akan membentuk glukosa, yang kemudian akan dialirkan kedalam darah, dan gula lain akan dirubah menjadi glukosa di hati[3]

Asam urat terjemahan dari kata uric acid adalah suatu yang berasal dari urin atau air seni sebab asam urat akan keluar melalui urin berupa endapan putih dan pekat pada penderita penyakit asam urat. Asam urat merupakan hasil akhir dari proses metabolisme salah satu asam nukleat atau purin dari inti sel tubuh. Kadar asam urat sangat

erat kaitannya dengan produksi purin dan asupan purin yang dikonsumsi. Jika kita mengonsumsi makanan yang mengandung zat purin, maka zat purin inilah yang nantinya berpindah ke dalam tubuh. Kalau zat purin di dalam tubuh sudah berlebihan, ginjal tidak mampu lagi mengeluarkannya dan inilah yang memicu penumpukan zat purin dalam tubuh yang kemudian berubah menjadi asam urat[4].

Kolesterol merupakan sterol utama dalam tubuh manusia dan merupakan komponen struktural membran sel serta lipoprotein. Organ penting yang memproduksi kolesterol adalah hati. Ekskresi kolesterol terbanyak melalui empedu yaitu kolesterol diubah menjadi asam empedu dan dipakai untuk membantu pencernaan. Kolesterol sebagian akan dikeluarkan dari tubuh melalui dinding usus secara langsung, sebagian lagi akan dirombak oleh usus yang dipengaruhi oleh hormon kelenjar gondok. Kolesterol ($C_{27}H_{45}OH$) adalah alkohol steroid, semacam lemak yang berasal dari lemak hewani, minyak, empedu, susu, kuning telur, yang sebagian besar disintesis oleh hati dan sebagian kecil diserap dari diet. Keberadaan dalam pembuluh darah pada kadar tinggi akan cenderung membuat endapan, kristal atau lempengan yang akan mempersempit dan menyumbat pembuluh darah[5].

Setelah dilakukan pengecekan rata-rata lansia dari umur 50 keatas mengalami masalah kesehatan seperti tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolestrol. Berdasarkan situasi yang ada di lapangan tim KKN kelompok 17 memberikan edukasi tentang kesadaran akan gaya hidup sehat untuk memperbaiki pola makan sehat dengan mengonsumsi lebih banyak buah, sayur, sumber protein rendah lemak, dan biji-bijian utuh, serta mengurangi garam, gula tambahan, makanan cepat saji, dan minuman bersoda. Dan memberikan pengertian kepada masyarakat perlu memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan berkonsultasi dengan dokter untuk mendeteksi serta mengelola masalah tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi, asam urat, dan kolesterol tinggi dengan lebih baik.

2. METODE PENGABDIAN

Tahapan kegiatan dapat terlihat saat tim KKN 17 melakukan jalan santai bersama warga RT 01 dan RT 03 RW 05 dengan tema jantung sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat yang dihadiri oleh Pak Camat, Pak Lurah, warga RT 01 dan RT 03 RW 05 setempat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari pengukuran Tekanan darah, Gula darah, Asam urat dan kolesterol pada warga RT 01 dan RT 03 RW 05 Kelurahan Lembah Sari ialah sebagai berikut:

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri.

Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik.

Tabel. 1 Tekanan Darah Lansia RT 01 dan RT 03 RW 05

Usia >50	Frekuensi	(%)
< 120/70 mmHg	8	23,6%
> 120/70 mmHg	26	76,4%
Jumlah	34	100.00%

Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel manusia. Glukosa dibentuk dari karbohidrat yang dikonsumsi melalui makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot.

Tabel. 2 Gula Darah Lansia RT 01 dan RT 03 RW 05

Usia >50	Frekuensi	(%)
< 90 - 145 mg/dl	7	41,17%
> 90 - 145 mg/dl	10	58,83%

Jumlah	17	100.00%
--------	----	---------

Asam urat merupakan hasil akhir dari proses metabolisme salah satu asam nukleat atau purin dari inti sel tubuh. Kadar asam urat sangat erat kaitannya dengan produksi purin dan asupan purin yang dikonsumsi. Jika kita mengonsumsi makanan yang mengandung zat purin, maka zat purin inilah yang nantinya berpindah ke dalam tubuh.

Tabel. 3 Asam Urat Lansia RT 01 dan RT 03 RW 05

Usia >50	Frekuensi	(%)
Perempuan >2-6	8	57,14%
Laki-Laki > 3-7	6	42,85%
Jumlah	14	100.00%

Kolesterol merupakan sterol utama dalam tubuh manusia dan merupakan komponen struktural membran sel serta lipoprotein. Organ penting yang memproduksi kolesterol adalah hati. Ekskresi kolesterol terbanyak melalui empedu yaitu kolesterol diubah menjadi asam empedu dan dipakai untuk membantu pencernaan.

Tabel. 4 Kolestrol Lansia RT 01 dan RT 03 RW 05

Usia > 50	Frekuensi	(%)
< 200	8	44,44%
> 200	10	58,4%
Jumlah	18	100.00%

Kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan kunjungan tim KKN 17 ke RT 01 dan RT 03 untuk mendiskusikan kegiatan 17 Agustus seperti lomba, jalan santai dengan tema jantung sehat dan cek kesehatan gratis pada **Gambar 2** dan **Gambar 3**.



Gambar 2. Diskusi dengan RT 01 **Gambar 3. Diskusi dengan RT 03**

Pada tanggal 18 melakukan kegiatan jalan santai, lomba 17 Agustus dan cek kesehatan gratis dengan warga RT 01 dan RT 03.



Gambar 4. cek Tekanan Darah sebelum jalan santai



Gambar 5. Jalan Santai bersama RT 01 dan RT 03



Gambar 6. cek Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol

4. SIMPULAN

Setelah dilakukannya pemeriksaan kesehatan gratis kepada Lansia di Desa Lembah Sari RW 05 RT 03 dan RT 01 dapat di simpulkan bahwa:

1. Dari 34 penderita tekanan darah, yang di dapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Tekanan Darah tinggi $<120/70\text{mmHg}$ sebanyak 8 orang (23,6%) dan $>120/70\text{mmHg}$ sebanyak 26 orang (76,4%).
2. Dari 17 penderita diabetes melitus yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki kadar gula darah sewaktu $<90-145\text{mg/dl}$ sebanyak 7 orang (41,17%) dan $>90-145\text{mg/dl}$ sebanyak 10 orang (58,83%).
3. Dari 14 penderita Asam Urat yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Asam Urat perempuan $>2-6$ sebanyak 8 orang (57,14%), dan Laki-Laki $>3-7$ sebanyak 6 orang (42,85%).
4. Dari 18 penderita Kolesterol yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Kolesterol sewaktu <200 sebanyak 8 orang (44,44%), dan >200 sebanyak 10 orang (55,56%).

5. SARAN

Petugas kesehatan perlu memberikan edukasi kepada masyarakat di kelurahan Lembah Sari mengenai pengecekan kesehatan baik dengan berkunjung ke tempat layanan kesehatan atau dilakukan secara mandiri untuk mengetahui dan mengontrol Tekanan darah, Gula darah, Asam urat dan Kolesterol sehingga dapat mencegah kemungkinan penyakit yang akan muncul seperti Hipertensi, Diabetes dan lain sebagainya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu DPL kami, Bapak Camat, Bapak Lurah, dan seluruh warga RT 01 dan RT 03 RW 05 atas dukungan dan kerjasama yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan KKN kami di Desa Lembah Sari. Juga, terima kasih kepada Ibu Kepala Puskesmas dan Karang Taruna Desa Lembah Sari atas kontribusi positif mereka dalam menjalankan kegiatan pengabdian kami kepada masyarakat. Semangat gotong royong dan kerjasama dari semua pihak yang sangat berarti bagi kami dalam mewujudkan program KKN kelompok 17 ini. Semoga pengabdian kami selama 1 bulan di Desa Lembah sari dapat bermanfaat dan berkesan seperti selogan kami “KKN SEMENTARA BERMAKNA SELAMANYA”.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Situmorang, “Pengaruh Senam Program Pengolahan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi,” *JINTAN J. Ilmu Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 103–109, 2021, doi: 10.51771/jintan.v1i2.116.
- [2] A. Millati, Y. Bahar, and T. Kusumawinakhyu, “Pengaruh Sediaan Dekok Daun Zaitun (*Olea europaea* L.) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Tikus Putih Galur Wistar (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar Jantan yang Diinduksi Aloksan,” *Herb-Medicine J.*, vol. 2, no. 2, p. 20, 2019, doi: 10.30595/hmj.v2i2.4796.
- [3] J. M. Siahaan, H. Debora, and B. Simangunsong, *MONOGRAF MENGUNGKAP PERAN INFUSA DAUN KELOR (Moringa Oleifera) TERHADAP GULA DARAH DAN KOLESTEROL PADA MENCIT (Mus Musculus) YANG MENGALAMI ULKUS DIABETIKUM* Penulis. 2022. [Online]. Available: https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2gydEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=moringa+oliefera+kolesterol&ots=Bv0F8z0FsX&sig=ZNo3_n8ktJJU7UKrhha1KDVBiLc
- [4] V. R. Nofia, E. Apriyeni, and F. Prigawuni, “Pendidikan Kesehatan Tentang Arthritis Gout Di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang,” *J. Abdimas Saintika*, vol. 3, no. 1, p. 130, 2021, doi: 10.30633/jas.v3i1.1108.
- [5] Salbiah and Warida, “PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF,” pp. 263–268, 2022.