

PEMERIKSAAN GLUKOSA, KOLESTEROL, DAN ASAM URAT UNTUK  
MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DI WILAYAH UPTD  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA  
NATAR PROVINSI LAMPUNG

Made Yully

AKTEK Radiodiagnostik dan Radioterapi Patriot Bangsa

Email Korespondensi: madhegaaara@yahoo.com

Disubmit: 22 Februari 2022

Diterima: 30 Maret 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.6197>

**ABSTRAK**

Laporan International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan, bahwa sekarang sudah ada sekitar 422 juta penderita diabetes melitus di dunia. Menurut WHO (2017), Indonesia menempati urutan ke-5 dengan jumlah penderita diabetes melitus terbesar di dunia. Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian. Dilansir dari Perhimpunan Reumatologi Indonesia, penyakit asam urat ini terjadi pada 1-2% orang dewasa dan merupakan kasus arthritis inflamasi terbanyak pada pria. Gout diperkirakan terjadi pada 13 orang dari 1.000 pria dan 6 orang dari 1.000 wanita. Tujuan pengabdian masyarakat setelah dilakukan pelatihan singkat ini agar warga dapat memahami tanda bahaya dari glukosa, kolesterol dan asam urat dan mengetahui dampak bahaya bila adanya peningkatan setelah dilakukan pemeriksaan. Hasil penyuluhan yang telah dilakukan pada warga jompo menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan rutin glukosa, kolesterol dan asam urat dan bagaimana cara mengatur pola hidup sehat. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa konseling dengan wawancara dan pemeriksaan kadar glukosaa, kolesterol dan asam urat. Terdapat peningkatan pemahaman tentang tanda bahaya glukosa, asam urat, kolesterol dan pola hidup sehat warga jompo di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi lampung.

**Kata Kunci** : Konseling, Glukosa, Asam Urat, Kolesterol, Warga Jompo.

**ABSTRACT**

*The International Diabetes Federation (IDF) report states that now there are around 422 million people with diabetes mellitus in the world. According to WHO (2017), Indonesia ranks 5th with the largest number of people with diabetes mellitus in the world. Based on the report of the World Health Organization (WHO) in 2002, there were 4.4 million deaths due to hypercholesterolemia or 7.9% of the total number of deaths. Reporting from the Indonesian Rheumatology Association, gout occurs in 1-2% of adults and is the most cases of inflammatory arthritis in men. Gout is estimated to occur in 13 people out of 1,000 men and 6 people out of 1,000 women. The purpose of*

*community service after this short training is so that residents can understand the danger signs of glucose, cholesterol and uric acid and know the impact of danger if there is an increase after an examination. The results of counseling that have been carried out on elderly residents show an increase in knowledge and understanding of the importance of routine checks of glucose, cholesterol and uric acid and how to regulate a healthy lifestyle. The activities carried out in the form of counseling with interviews and examination of glucose, cholesterol and uric acid levels. Conclusion There is an increasing understanding of the danger signs of glucose, uric acid, cholesterol and healthy lifestyles for the elderly at the Tresna Werdha Natar UPTD Social Services for the Elderly, Lampung Province.*

**Keywords:** *Counseling, Glucose, Uric Acid, Cholesterol, The Elderly*

## 1. PENDAHULUAN

Glukosa adalah bentuk karbohidrat sederhana atau monosakarida. Glukosa kerap juga disebut sebagai gula sederhana. Glukosa, yang dikonsumsi dalam bentuk karbohidrat, merupakan salah satu sumber energi untuk tubuh bersama dengan lemak. Kita bisa mendapatkan glukosa dari makanan, seperti buah-buahan, sayuran, roti, dan produk susu. Dengan adanya glukosa inilah manusia bisa beraktivitas dan bertahan hidup. Glukosa yang memasuki aliran darah disebut dengan glukosa darah atau gula darah. Seperti nutrisi lain, glukosa yang masuk ke darah tak boleh berlebihan. Kadar glukosa yang tak sehat dan terkendali dapat memicu penyakit yang serius.

Kolesterol adalah lemak yang berguna bagi tubuh. Namun bila kadarnya di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah. Kolesterol tinggi tidak menimbulkan gejala. Akibatnya, banyak orang tidak sadar memiliki kadar kolesterol tinggi, sampai muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung atau stroke. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan tes darah untuk mengetahui normal atau tingginya kolesterol

Penyakit asam urat atau gout adalah salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan paling sering di jempol kaki. Pada kondisi normal, asam urat larut dalam darah dan dikeluarkan melalui urine. Akan tetapi pada kondisi tertentu, asam urat dapat menumpuk akibat tubuh menghasilkan asam urat dalam jumlah yang berlebihan atau mengalami gangguan dalam membuang kelebihan asam urat.

Untuk kebanyakan orang tanpa diabetes, kadar normal gula darah sebelum makan berkisar antara 70 hingga 80 mg/dL. Beberapa orang mungkin akan memiliki kadar gula darah di angka 60 atau 90. Sementara itu, apabila Anda puasa atau tidak makan selama 8 jam, kadar gula darah yang normal adalah 100 mg/dL. Kemudian, kadar ini harus kurang dari 140 mg/dL untuk dua jam setelah makan. Laporan International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan, bahwa sekarang sudah ada sekitar 422 juta penderita diabetes melitus di dunia. Menurut WHO (2017), Indonesia menempati urutan ke-5 dengan jumlah penderita diabetes melitus terbesar di dunia.

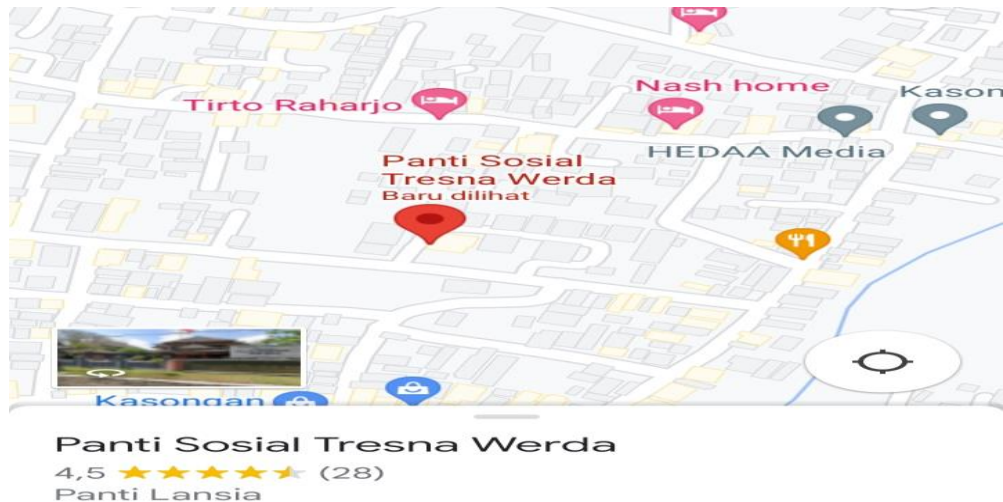
Disarankan untuk semua orang dewasa untuk melakukan pemeriksaan kolesterol tiap 4-6 tahun sekali, mulai usia 20 tahun. Walaupun jarang, kolesterol tinggi dapat terjadi pada anak-anak. Pemeriksaan kolesterol pada anak-anak disarankan dilakukan saat mereka berusia 9-11 tahun, dan diulangi pada saat berusia 17-21. Pada anak-anak dari keluarga penderita diabetes dan kolesterol tinggi, pemeriksaan kolesterol disarankan pada saat anak berusia 2-8 tahun dan diulangi pada usia 12-16 tahun.

American Heart Association (AHA) memperkirakan lebih dari 100 juta penduduk Amerika memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dl yang termasuk kategori cukup tinggi dan lebih dari 34 juta penduduk dewasa Amerika memiliki kadar kolesterol total >240 mg/dl yang termasuk tinggi dan membutuhkan terapi (Mayes, 2003). Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterolemia atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian (Agam, 2012). Data yang dihimpun oleh WHO dalam Global status report on non-communicable diseases tahun 2008 memperlihatkan bahwa faktor resiko hiperkolesterolemia pada wanita di Indonesia lebih tinggi yaitu 37,2% dibandingkan dengan pria yang hanya 32,8% (Anonim, 2011). Prevalensi hiperkolesterolemia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun. (Ruth Grace, Aurika, Carolin, 2012).

Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang umum terjadi pada orang dewasa. Dilansir dari Perhimpunan Reumatologi Indonesia, penyakit ini terjadi pada 1-2% orang dewasa dan merupakan kasus arthritis inflamasi terbanyak pada pria. Gout diperkirakan terjadi pada 13 orang dari 1.000 pria dan 6 orang dari 1.000 wanita. Sementara itu, jenis arthritis lain yang sering terjadi pada wanita, yaitu osteoarthritis dan rheumatoid arthritis.

## 2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar atau kita kenal sebagai panti jompo tresna werdha adalah banyaknya usia lanjut yang membutuhkan adanya pemahaman dan pemeriksaan gratis glukosa, asam urat, dan kolesterol. Selain itu karena banyaknya kelompok usia yang sudah tidak memungkinkan untuk pergi ke sarana kesehatan dikarenakan keadaan fisik. Tujuan khusus dari diadakan konseling dan pemeriksaan ini untuk memberikan pelayanan agar mereka memahami dan mengetahui keadaan tubuh mereka masing-masing setelah diadakan pemeriksaan agar kelompok lansia bisa lebih hidup sehat dari sebelumnya.



Gambar 1. peta lokasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE

#### a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah melakukan survei lapangan ke lokasi oleh tim pengabdian masyarakat. Kemudian melakukan pendekatan kepada Ketua UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar dengan mengirimkan permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta koordinasi untuk menentukan jadwal penyelenggaraan penyuluhan. Tahap selanjutnya yaitu persiapan media penyuluhan berupa pamflet dan alat pemeriksaan.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan koordinasi dengan ketua UPTD untuk mengarahkan semua warga jompo tresna werdha untuk berkumpul. Dan dilanjutkan dengan konseling singkat tentang tanda dan bahaya glukosa, asam urat dan kolesterol selanjutnya dilakukan pemeriksaan.

#### c. Evaluasi

##### i. Struktur

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, berlangsung dengan baik dan dihadiri oleh 58 warga setempat. Materi penyuluhan disampaikan dengan menggunakan bahasa sederhana dan mudah di mengerti oleh para warga sehingga dapat memahami materi penyuluhan yang sudah diberikan, dan mereka juga antusias bertanya.

##### ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00 wib - 12.00WIB. Sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 february 2020 di aula UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar. Pelaksanaan kegiatan singkat ini ditujukan kepada warga panti jompo tresna werdha yang belum memahami apa itu glukosa, asam urat,



dan kolesterol sehingga kami juga berinisiatif melakukan pemeriksaanya juga. Warga panti jompo sangat antusia dalam pemeriksaan, mereka senang karena dapat mengetahui keadaan kesehatnya dan juga karena dilakukan pemeriksaan gratis. Metode konseling yang digunakan adalah wawancara saat dilakukan pemeriksaan sehingga warga tidak tegang dan takut karena adanya tanya jawab dari pertanyaan-pertanyaan yang mereka ajukan dengan semangat. Evaluasi yang kami gunakan adalah dengan menunjukan masing-masing hasil dari setiap pemeriksaan sehingga setiap warga panti jompo langsung mengetahui hasil dari pemeriksaan dan bisa langsung mengajukan pertanyaan apabila dirasakan perlu. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Kegiatan PKM



Gambar 3 Kegiatan PKM

## 5. KESIMPULAN

Terjadinya penyakit komplikasi dikarenakan kurangnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan kurangnya pemahaman akan tanda bahaya jika terjadinya peningkatan seperti kadar glukosa, asam urat dan kolesterol didalam tubuh yang dapat mengakibatkan terjadinya berbagai macam penyakit atau kita kenal sebagai komplikasi. Oleh karena itu diharapkan warga dapat memahami tanda bahaya jika terjadinya peningkatan glukosa,

kolesterol dan asam urat tersebut setelah diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk warga sekitar dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hidup sehat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S.M.J. et al. (2015). *Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Vol. 3. No. 1.
- Soleha M. (2012). *Kadar Kolesterol Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah: Pusat Biomed Dan Teknologi Dasar Kesehatan*, Badan Litbangkes: Kemenkes RI.
- Sari DY. (2014). *Asupan Serat Makanan Dan Kadar Kolesterol-LDL Penduduk Berusia 25-65 Tahun Di Kelurahan Kebon Kalapa*. Bogor: Pusat Teknologi Terapan Kesehatan Dan Epidemiologi Klinik.
- Diantari, Ervi dan Candra Aryu. (2012). *Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Wanita Usia 50-60 Tahun Di Kecamatan Gajah Mungkur Semarang*. Journal of nutrition college.1, 44-49.
- Mamat. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Kolesterol HDL Di Indonesia (Analisis Data Sekunder IFLS 2007/2008)*: Jurnal Universitas Indonesia.
- Festy P. (2009). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Pritasari. (2006). *Gizi Seimbang Untuk Dewasa dalam Hidup Sehat*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Kertia dan Nyoman. (2009). *Asam Urat Benarkah hanya Menyerang Laki-Laki*. Yogyakarta : Pete bentang pustaka.
- Novitasari. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Kepatuhan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Kelurahan Gayam*.
- Nugroho, A.E. (2006). *Patologi Dan Mekanisme Aksi Diabetogenik*. Biodiversitas. Vol.7. EGC : Jakarta.
- Notoadmodjo, S. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Cetakan: 3. Jakarta: PT Rineka Cipta.