
Pemeriksaan Kolesterol, Gula Darah Dan Asam Urat Sebagai Deteksi Masalah Kesehatan Lansia Di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan Tahun 2021.

Dame Meldaria Sipahutar¹⁾, Liber Napitupulu²⁾, Lydia Barus³⁾, Junius Ginting⁴⁾, Yuni Vivi^{1,2,3,4,5)} STIKes Senior Medan

¹⁾meldariasipahutar12@gmail.com ²⁾josuanapitupulu99@gmail.com, ³⁾baruslydia2@gmail.com,
⁴⁾gian_xing@yahoo.com ⁵⁾yunivivipurba88@gmail.com

ABSTRAK

Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Jumlah lansia (di atas 60 tahun) di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta (11% dari total populasi) pada tahun 2020, dan 80 juta (28,68%) pada tahun 2050. Semakin lama kehidupan seseorang, akan semakin mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, gula darah, dan kolesterol. Untuk menurunkan sintesis kolesterol yaitu dengan mengkonsumsi serat serta vitamin yang tinggi sehingga kadarkolesterol dalam darah menurun. Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Marelan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan gula darah, asam urat dan kadar kolesterol lansia. Pemeriksaan dimaksudkan untuk mengidentifikasi keadaan faktor risiko lansia di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Marelan. Kegiatan dengan melibatkan petugas puskesmas dan petugas Kelurahan Tanah Enam ratus. Kegiatan Pengabdian kepadamasyarakat dilakukan terhadap 66 lansia. Hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar gula darah dan asam urat meningkat dan telah dilakukan edukasi untuk mengatasi masalah tersebut.

Keywords: Lansia, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan kolesterol

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif yang cukup banyak memengaruhi angka kesakitan dan kematian adalah penyakit kardiovaskular[1]. Asam urat merupakan sisa hasil akhir metabolisme purin baik yang berasal dari makanan yang dikonsumsi maupun yang berasal dari pemecahan protein tubuh (sel tubuh yang rusak). Penumpukan asam urat berlebihan di dalam tubuh bisa memicu Gout yang merupakan penyakit arthritis (radang sendi). Gout adalah penyakit gangguan metabolisme purin dimana terjadi produksi asam urat berlebih (Hiperurisemia) sehingga terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan. Penumpukan asam urat akan menyebabkan radang disertai pembengkakan sendi (biasanya lutut dan kaki)[2].

Meskipun orang dengan kolesterol tinggi biasanya mengalami obesitas, orang kurus juga mungkin mengalaminya, terutama jika mereka rutin mengonsumsi makanan tinggi lemak tetapi rendah serat. Selain pertimbangan pola makan, faktor keturunan juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kolesterol. Oleh karena itu, setiap orang perlu menjaga pola makannya dengan cara menurunkan kadar kolesterol, baik yang kurus maupun gemuk, belum pernah terkena kolesterol, atau bahkan pernah mengalaminya[3]. Dinding arteri dapat dilapisi dengan kolesterol, menghalangi aliran darah ke jantung, otak, dan organ lainnya. Kolesterol tinggi meningkatkan risiko seseorang terkena serangan jantung, stroke ringan dan besar, pembekuan darah di area tubuh tertentu, dan aterosklerosis, yang menyempitkan arteri. Saat seseorang sedang stres atau melakukan aktivitas fisik, kadar kolesterol tinggi juga bisa mengakibatkan nyeri di lengan atau dada bagian depan [4].

Peningkatan kadar gula darah pada lansis juga sangat berpengaruh pada peningkatan usia seseorang. Masalah kesehatan lain yang muncul seiring peningkatan usia adalah penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan terganggunya homeostasis. Kegagalan homeostasis dapat meningkatkan kadar gula darah. Salah satu upaya

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah adalah dengan pencapaian status gizi yang baik. [5].

KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan kasus tertinggi yaitu sebesar 880.193 (62,43%) dari total 1.409.857 kasus penyakit tidak menular. Prevalensi Gout di Amerika Serikat sekita 13,6/1000 penduduk lakilaki dan 6,4/1000 pada wanita. Di Eropa berkisar antara 2-2,6 per 1000 penduduk. Di kawasan Asia Tenggara dan Fasifik, Hiperurisemia dan gout lebih sering terjadi dengan insiden tertinggi pada suku Maori di Selandia Baru [6].

Laporan Badan Kesehatan Dunia pada tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian akibat hiperkolesterol atau sebesar 7,9% dari jumlah total kematian di usia muda. Hiperkolesterol ialah keadaan dimana kadar kolesterol dalam tubuh melebihi keadaan normal (Oetoro, 2007). Gaya hidup kurang aktivitas, terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak dan kolesterol serta kurangnya asupan serat dapat memicu penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang cukup banyak memengaruhi angka kesakitan dan kematian adalah penyakit kardiovaskular. Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi, yaitu dari makanan yang merupakan sumber lemak. Peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3mg/dl. Keadaan ini dapat berpengaruh pada proses biosintesis kolesterol. Sintesis kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya penurunan aktivitas HMG KoA reduktase yang dapat menurunkan sintesis kolesterol.[7]

Untuk menurunkan sintesis kolesterol yaitu dengan mengonsumsi serat serta vitamin yang tinggi sehingga kadarkolesterol dalam darah menurun. Tahun 1995 Indonesia berada di urutan ke tujuh sebagai negara dengan jumlah penderita DM tipe 2 terbanyak di dunia dan tahun 2010 Indonesia berada di urutan ke empat. Hasil Riset Kesehatan Dasar [8] menunjukkan prevalensi penderita DM tipe 2 di Indonesia mencapai 5,7%, berarti sekitar 12 juta orang Indonesia saat ini menderita DM tipe 2. Berdasarkan masalah tersebut maka diperlukan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat dan gula darah lansia yang berfungsi untuk mendeteksi masalah kesehatan agar tidak berlanjut.

METODE PENELITIAN

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan untuk pemeriksaan tekanan darah sistole dan dastole dilakukan dengan alat tensi meter. Alat yang digunakan untuk pemeriksaan gula darah, kadar kolesterol dan asam urat dilakukan dengan alat *Easy Touch GCU*. Pengambilan data usia, berat badan, tekanan darah sistole dan diastole, kadar gula darah, kadar kolesterol dan asam urat dilakukan oleh enumerator yang diambil dari petugas puskesmas sebanyak 2 orang dan tenaga pendidikan dosen sebanyak 2 orang.

Tempat dan Waktu Pengabdian

Pengabdian akan dilakukan di Kelurahan Tanah Enam ratus Kecamatan Medan Marelan. Kegiatan pengabdian akan dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari kamis tanggal 15 April 2021.

Target sasaran

Masyarakat lansia yang ada di daerah Medan Marelan sebanyak 66 orang



HASIL DAN PEMBAHASAN



Berdasarkan hasil pemeriksaan KGDS terdapat 15 lansia yang memiliki KGDS tinggi dimana 8 diantaranya memang penderita DM yang tidak teratur minum obat dan 7 orang diantaranya belum pernah memeriksakan diri ke Faskes terdekat. Hasil evaluasi lansia yang memiliki KGDS tinggi memiliki pola hidup yang tidak sehat. Lansia yg terdiagnosa telah ke Faskes terdekat untuk mengambil obat dan 8 lansia lainnya masih belum berani ke Faskes terdekat untuk memeriksakan diri lebih lanjut namun menurut Kader sebagian besar Lansia yang mengikuti kegiatan kemarin sudah mulai menerapkan pola hidup sehat dengan tiap pagi sudah mulai berolahraga ringan di depan rumah dan mendaftar ke Kader untuk mengikuti senam lansia.

Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat terdapat 20 lansia yang memiliki asam urat yang tinggi dimana 15 diantaranya memang penderita asam urat dan biasa mengkonsumsi obat asam urat. Pasien lainnya baru mengetahui menderita asam urat karena sebelumnya belum pernah melakukan pemeriksaan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kolesterol terdapat 31 lansia yang memiliki kadar kolesterol total yang tinggi dimana 18 diantaranya memang penderita kolesterol dan jantung koroner yang tidak teratur minum obat dengan alasan takut ketergantungan.

Penyuluhan yang dilakukan ini mendapat memperoleh data bahwa pasien lansia yang terdapat pada daerah Kecamatan Marelán menderita diabetes, kolesterol dan asam urat. Dari hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu bagi para lansia untuk lebih dapat menjaga kesehatan pribadi dari penyakit degenerative. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan terencana dan terprogram sehingga dapat meningkatkan standar pengetahuan, serta dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit degenerative.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Dari 66 pasien lansia semua pasien menderita asam urat, kolesterol dan diabetes. Dan dilakukan penyuluhan untuk menciptakan pola hidup yang sehat.

REFERENSI

- [1] N. Nasri, V. E. Kaban, H. D. Syahputra, J. G. Ginting, and C. G. Tania, "Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta," *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, vol. 2, no. 1, pp. 145–153, 2023.

-
- [2] M. Nasir, "Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar," *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 78–82, 2019.
- [3] C. Adhiyani, "Hubungan usia dan konsumsi makanan berlemak dengan kolesterol total pada lansia Kelurahan Serengan Surakarta," *Jurnal Farmasi (Journal of Pharmacy)*, vol. 2, no. 1, p. 12, 2013.
- [4] I. S. Kardi, R. Widarti, and N. Nasri, "Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol Di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta," in *Prosiding University Research Colloquium*, 2020, pp. 59–63.
- [5] Z. Khairunnisa and T. I. S. Akbar, "Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu (Kgds) Dan Konseling Diabetes Melitus Kepada Lansia Di Kampung Jawa Baru Kecamatan Banda Sakti Lhoksumawe," *Jurnal Vokasi*, vol. 6, no. 2, pp. 133–137, 2022.
- [6] A. R. ALI and A. Rahim, *Hubungan Obesitas dengan Beberapa Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di Laboratorium Klinik Prodia Makassar Tahun 2005*. Laporan, 2005.
- [7] A. D. P. Rusman, "Analisis Penyebab Faktor Resiko terhadap Peningkatan Penderita Gout (Asam Urat) di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang," *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2021.
- [8] D. Helianti and Y. Widiastuti, "Aktifitas Fisik Berat Menyebabkan Degenerasi Sel Hepatosit melalui Mekanisme Stres Oksidatif," *Jurnal kedokteran Brawijaya*, vol. 27, no. 2, pp. 61–65, 2012.