

## Penyuluhan kesehatan hipertensi, asam urat, gula darah, dan kolesterol di Padukuhan Sumber Balecatur

Nisa 'ur Rohmah<sup>1</sup>, Pipit Dina Sri Rahayu<sup>1</sup>, Diva Aulia Nuraisyah<sup>2</sup>, Muhammad Rifqi Panto<sup>3</sup>, Novita Aprilia Chandra Dewi<sup>4</sup>, Tanti Sugiarti<sup>1</sup>, Puja Febiola<sup>5</sup>, Yevanda Rahmadanti<sup>6</sup>, Risma Tanti Safitri<sup>1</sup>, Dita Kristiana<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Prodi S1 Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup>Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>5</sup>Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>6</sup>Prodi S1 Akutansi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: ditakristiana@unisayogya.ac.id

### Abstrak

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan dengan menyebarkan beberapa informasi terkait kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah menumbuhkan kesadaran pentingnya hidup sehat dan mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat. Metode penelitian ini menggunakan beberapa sampel darah yang diambil dari masyarakat padukuhan sumber. Hasil penelitian ditemukan Sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, asam urat tinggi, dan kolestrol tinggi.

**Kata Kunci:** Penyuluhan; Hipertensi; Koleterol; Diabetes; Asam Urat

## *Health counseling on hypertension, uric acid, blood sugar, and cholesterol in Padukuhan Sumber Balecatur*

### Abstract

Health education is an activity carried out by disseminating some health-related information. The purpose of this study is to raise awareness of the importance of healthy living and reduce consumption of unhealthy foods. This research method uses several blood samples taken from the community of the source hamlet. The results of the study found that most had high blood pressure, high blood sugar, high uric acid, and high cholesterol.

**Keywords:** Counseling; Hypertension; Cholesterol; Diabetes; Uric Acid

### 1. Pendahuluan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Kegiatan menyampaikan pesan dibidang hipertensi, asam urat dan kolesterol yang dilakukan untuk merubah perilaku seseorang atau masyarakat sehingga mempunyai kemampuan dan kebiasaan untuk berperilaku hidup sehat.

Penyakit tidak menular seperti hipertensi, asam urat, dan kolestrol tinggi semakin sering ditemui di masyarakat kita. Ketiga kondisi ini saling berkaitan dan dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah pada dinding arteri meningkat, sementara asam urat tinggi terjadi karena penumpukan kristal asam urat dalam tubuh, yang dapat menyebabkan nyeri sendi. Kolestrol tinggi, di sisi lain, berkaitan dengan kadar lipid yang tidak sehat dalam darah yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.

Melalui penyuluhan ini, kita akan membahas lebih lanjut tentang penyebab, gejala, dan faktor dari ketiga kondisi ini, serta bagaimana cara pencegahan dan pengelolaannya. Diharapkan, peserta dapat memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, asam urat, dan kolestrol tinggi demi menjaga kualitas hidup yang lebih baik.

Hipertensi merupakan salah satu tantangan besar di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi yang sering muncul pada pelayanan kesehatan primer dengan naiknya tekanan sistolik dan diastolik yang diakibatkan oleh gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi sering disebut dengan silent killer atau pembunuh diam-diam karena orang mempunyai penyakit hipertensi sering tanpa gejala.

Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak.

Gula darah adalah bahan bakar tubuh yang dibutuhkan untuk kerja otak, sistem saraf, dan jaringan tubuh yang lain. Gula darah yang terdapat didalam tubuh dihasilkan oleh makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Jika gula darah anda tinggi, akan ada gangguan pada fungsi pankreas untuk menghasilkan insulin. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya gula darah tinggi yaitu dengan mengonsumsi gula berlebih, stres yang berlebihan dan kurang berolahraga.

Kadar gula atau glukosa normal pada manusia berkisaran 70-110 mg/dl setelah berpuasa selama 8 jam. Dua jam setelah makan kadar glukosa seharusnya dibawah 200 mg/dl.

Asam urat dalam bahasa Inggris disebut sebagai Gout atau penyakit pirai. Gout atau pirai yaitu peradangan yang banyak dirasakan pada sendi otot atau urat dalam tubuh. Akan tetapi biasanya masyarakat luas menyebutnya dengan sebutan asam urat. Penyakit asam urat sangat erat berkaitan dengan darah. Penyakit asam urat ini lebih banyak dialami oleh kaum pria dibandingkan dengan kaum wanita, karena dalam hal ini wanita memiliki kandungan hormon estrogen yang sangat tinggi yang berfungsi sebagai salah satu hormon yang membantu pembuangan kadar asam urat yang terlampaui tinggi melalui pembuangan air seni.

Kolesterol adalah alkohol steroid yang ditemukan dalam lemak hewani/minyak, empedu, susu, kuning telur. Kolesterol sebagian besar disintesis oleh hati dan sebagian kecil diserap dari diet. Keberadaan kolesterol dalam pembuluh darah yang kadarnya tinggi akan membuat endapan/kristal lempengan yang akan mempersempit/menyumbat pembuluh darah.

Kadar kolesterol didalam darah adalah dibawah 200 mg/dl. Apabila melampaui batasan normal makan disebut sebagai hiperkolestrolema. Hiperkolestrolema biasanya terdapat pada penderita obesitas, diabetes melitus, hipertensi, perokok serta orang yang sering minum-minuman beralkohol.

## 2. Metode

Pengabdian masyarakat kuliah kerja nyata yang dilaksanakan yaitu:

### 2.1. Penjajakan

- Lokasi Kuliah Kerja Nyata : Padukuhan Sumber Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta
- Jumlah Peserta : 54 peserta
- Sumber Informasi : Kepala Dukuh Sumber
- Dukungan tempat, lokasi dan izin pelaksanaan

### 2.2. Pelaksanaan Kegiatan

Mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat Kuliah Kerja Nyata:

- Melakukan penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi, Asam Urat, Gula Darah, dan Kolesterol.
- Memberikan kuesioner kepada masyarakat.
- Melakukan pemeriksaan tekanan darah, Gula darah, Asam urat, Kolesterol, Berat badan, dan tinggi badan.
- Pendaftaran pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan.  
Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan alat spignomanometer, dan untuk pemeriksaan asam urat, gula darah, dan kolesterol menggunakan alat ukur GCU-meter dengan mengambil darah perifer di ujung jari sebagai sampel pemeriksaan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kuliah kerja nyata pada tanggal 1 September 2024 dan tempat kuliah kerja nyata adalah padukuhan sumber balecatur gamping sleman yogyakarta.

Penyuluhan yang disampaikan kepada masyarakat dengan ceramah dan tanya jawab. Sampel berupa darah responden yang berjumlah 54 orang, masing-masing responden diambil darah kapiler beberapa tetes sesuai kebutuhan pemeriksaan. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini menggunakan alkohol swab, alat lancet, stik GCU, GCU meter.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penyuluhan dan pengukuran Tekanan darah, Gula darah, Asam urat dan Kolesterol padawarga padukuhan Sumber Balecatur ialah sebagai berikut :

**Tabel 1.** Tekanan darah lansia padukuhan Sumber

Usia >50	Frekuensi	(%)
<120/70 mmHg	8	14,81
>120/70 mmHg	46	85,19
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

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

**Tabel 2.** Gula darah lansia padukuhan Sumber

Usia >50	Frekuensi	(%)
<90 – 145 mg/dl	3	1,62
>90 – 145 mg/dl	51	98,38
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

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 kedalam tubuh.

**Tabel.3** Asam Urat lansia padukuhan Sumber

Usia >50	Frekuensi	(%)
Perempuan >2-6	34	62.96
Laki-laki >3-7	20	37.04
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

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

**Tabel.4** Kolesterol lansia padukuhan Sumber

Usia >50	Frekuensi	(%)
<200	46	75,16
>200	8	24,84
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

### 4. Kesimpulan

Setelah dilakukannya pemeriksaan kesehatan gratis kepada warga masyarakat Padukuhan Sumber Balecatur dapat di simpulkan bahwa:

- Dari 54 penderita tekanan darah, yang di dapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Tekanan Darah tinggi <120/70mmHg sebanyak 8 orang (14,81%) dan >120/70mmHg sebanyak 26 orang (76,4%).

- b. Dari 54 penderita diabetes melitus yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki kadar gula darah sewaktu <90-145mg/dl sebanyak 3 orang (1,62%) dan > 90-145mg/dl sebanyak 51 orang (98,38%).
- c. Dari 54 penderita Asam Urat yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Asam Urat perempuan >2-6 sebanyak 34 orang (62,96%), dan Laki-Laki >3-7 sebanyak 20 orang (37,04%).
- d. Dari 54 penderita Kolesterol yang didapatkan bahwa sebagian besar warga memiliki Kolesterol sewaktu <200 sebanyak 46 orang (75,16%), dan >200 sebanyak 8 orang (24,84%).

Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Masyarakat padukuhan sumber yang menjadi sasaran utama dalam kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi, asam urat, dan kolesterol. Dengan adanya kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, tanda dan gejala serta komplikasi dari hipertensi, asam urat, dan kolesterol. Penyuluhan juga menekankan masyarakat agar melakukan cek kesehatan rutin.

## 5. Ucapan terimakasih

Kami menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Masyarakat Padukuhan Sumber, Balecatur, Gamping Sleman, Palang Merah Indonesia Kabupaten Sleman, Dosen Pembimbing Lapangan, dan Seluruh mahasiswa kuliah kerja nyata kelompok 54 Balecatur yang telah ikut membantu dalam jalannya program kerja ini. Semoga apa yang ditulis pada jurnal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

## Daftar Pustaka

- Ariningtyas, N. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Kolesterol Pada Wanita Usia Dewasa di Kutuasem Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. *DIMASLA "Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta"*, 7-15.
- Khodijah, U. P., Dewi, I. R., Ardini, A. W., & Rismayanti, N. R. (2023). Pemeriksaan Kesehatan (Hipertensi, Kolestrol Tinggi, Asam Urat, Gula Darah) di Lingkungan Pendidikan Al-Aitaam Kabupaten Bandung. *PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 59-66.