

## **PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN GULKOSA DARAH DAN ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA SUMBER MELATI KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2023**

**Ikhsan Ibrahim Pohan<sup>1</sup>, Helmiwati<sup>2</sup>, Leo Pardon Sipayung<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Politeknik Kesehatan YRSU dr Rusdi Medan

[baimm89@gmail.com](mailto:baimm89@gmail.com), [helmiwati22@yahoo.com](mailto:helmiwati22@yahoo.com), [leopardonspy@yahoo.com](mailto:leopardonspy@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Gulkosa Darah dan Asam Urat Pada Lansia merupakan bagian dari pemberdayaan dalam pemberin informasi kepada lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan swadaya sendiri dan dilakukan secara sukarela untuk mengabdikan diri ke masyarakat. Hasil dari kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Penyuluhan yang dilakukan membahas tentang pencegahan diabetes. Dalam penyuluhan ini telah disampaikan tentang penyakit diabetes mellitus dan akibatnya bagi tubuh. Serta makanan-makanan apa saja yang diperlukan serta yang harus dihindari bagi warga yang memiliki diabetes. Dengan demikian setelah diadakan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan glukosa darah dan asam urat pada Lansia di Desa Sumber Melati, lansia lebih patuh dan disiplin dalam menjaga kesehatan dirinya dan dapat mempertahankan kemampuan pencegahan semaksimal mungkin.

**Kata Kunci :** Penyuluhan dan Pemeriksaan, Glukosa Darah, Asam Urat

### **ABSTRACT**

*Counseling activities and checking blood glucose and uric acid in the elderly are part of empowerment in providing information to the elderly. This activity is carried out with its own self-sufficiency and is carried out voluntarily to devote itself to the community. The results of the activities carried out went well and smoothly in accordance with the initial objectives of implementing counseling activities. The counseling discussed the prevention of diabetes. In this counseling, it has been conveyed about diabetes mellitus and its effects on the body. As well as what foods are needed and what should be avoided for residents who have diabetes. Thus, after the counseling and examination of blood glucose and uric acid in the elderly in Sumber Melati Village, the elderly are more obedient and disciplined in maintaining their health and can maintain their prevention ability as much as possible.*

**Keywords:** *Counseling and Examination, Blood Glucose, Uric Acid*

### **1. PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan

kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya yang dimilikinya untuk dapat menerapkan kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, maupun di tempat kerja.

Harapan Indonesia diantaranya adalah memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang tertulis didalam pembukaan UUD

1945 pada alenia empat. Namun pada kenyataan sekarang kita belum mendapatkan tujuan tersebut. Sesungguhnya aset paling berharga milik bangsa Indonesia adalah sumber daya manusia yang besar. Populasi sebesar 237 jiwa, bangsa indonesia seharusnya menatap masa depan dengan sangat optimis, khususnya bila seluruh warga negara telah menjadi Manusia Indonesia Prima, antara lain ditandai oleh sehat, produktif, mandiri dan cerdas yang berkarakter.

Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar ( aspek knowledge ), dari tahu menjadi mau ( aspek attitude ), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu dan keluarga serta kelompok masyarakat.

Warga yang sehat antara lain ditunjukkan oleh daya tahan tubuh yang baik, tidak sering sakit dan mampu bergaul di masyarakat sesuai norma sosial yang dianut. Produktif adalah kemampuan bekerja secara baik untuk menghasilkan barang atau jasa yang bernilai ekonomis guna mencukupi kebutuhan hidup baik untuk diri sendiri maupun keluarga. Cerdas ditunjukkan oleh kemampuan menyerap ilmu pengetahuan secara baik dan menerapkannya untuk keperluan diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Mandiri adalah masyarakat diharapkan dalam menjaga kesehatan mampu menolong dirinya sendiri dengan cara berusaha dengan bersungguh sungguh untuk menjaga kesehatan dari segala kemungkinan terkena penyakit. Sasaran utama kegiatan ini adalah individu dan keluarga serta kelompok masyarakat

agar mereka mau dan mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam menjaga kesehatan. Untuk itu diperlukan pendidikan yang berkarakter agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang luas dan juga melakukan usaha sungguh sungguh, sitematik dan berkelanjutan untuk membangkitkan dan menguatkan kesadaran serta keyakinan semua orang akan pentingnya hidup sehat sejahtera.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini direncanakan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dan mengundang 35 lansia. Metode yang digunakan adalah menggunakan cara memberi penyuluhan kepada 35 orang lansia yang mengalami Glukosa darah dan Asam Urat. waktu pelaksanaan selama 3 hari pada tanggal 16-18 Maret 2023. Adapun tempat pelaksanaan dilaksanakan di daerah Desa Sumber Melati Kecamatan Sunggal Kabupaten deli Serdang. Kegiatan ini dilakukan dengan swadaya sendiri dan dilakukan secara sukarela untuk mengabdikan diri ke masyarakat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Dari 35 orang yang dilakukan penyuluhan semua antusias dalam mendengarkan penyuluhan bagaimana pencegahan resiko kejadian Glukosa Darah dan Asam Urat. Peserta banyak memberikan pertanyaan tentang bagaimana pencegahan resiko dan bagaimana cara mengatasi jika kejadian Glukosa Darah dan Asam Urat terjadi. Dari hasil diskusi rata-rata peserta menyatakan masih kurang paham bagaimana cara pencegahan dan kurang patuh dengan pantangan yang menjadi

penyebab utama terjadinya Glukosa Darah dan Asam Urat.

Dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa dari 35 lansia yang diperiksa, yang memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 10 orang, beresiko diabetes mellitus sebanyak 10 orang, sedangkan 15 orang lainnya memiliki penderita diabetes.

Setelah diketahui kadar glukosa darah dan tekanan darah, maka pertemuan selanjutnya yaitu pada hari Jumat tanggal 17 Maret 2023 diadakan penyuluhan. Penyuluhan ini membahas tentang pencegahan diabetes. Dalam penyuluhan ini telah disampaikan tentang penyakit diabetes mellitus dan akibatnya bagi tubuh. Serta makanan-makanan apa saja yang diperlukan serta yang harus dihindari bagi warga yang memiliki diabetes. Dengan diadakan penyuluhan ini, diharapkan terjadi perubahan pola hidup khususnya pola makan sehingga kadar glukosa darah yang melebihi normal dapat kembali normal.

Pertemuan ketiga merupakan tahap evaluasi yang dilaksanakan pada hari Sabtu 18 Maret 2023. Dalam tahap evaluasi ini menilai tingkat pemahaman para lansia tentang pentingnya pola hidup sehat dan pengaturan pola makan hubungannya dengan tekanan darah dan glukosa darah dari sesi tanya jawab. Selain itu juga dilakukan pemeriksaan dan penyuluhan asam urat dan penyuluhan asam urat.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Diharapkan setelah pengabdian ini lansia yang telah mendapatkan informasi tentang bagaimana cara pencegahan resiko kejadian Glukosa Darah dan Asam Urat, lansia lebih patuh dan disiplin dalam menjaga kesehatan dirinya dan dapat mempertahankan kemampuan pencegahan semaksimal mungkin.

#### 5. REFERENSI

- Golinowska S., Sowa A., Deeg D., Socci M., Principi A., Rodrigues R., Ilinca S., Galenkamp H. Participation in formal learning activities of older Europeans in poor and good health. *Eur J Ageing*; 18:1–13.
- Golinowska, S., Groot W., Baji P., Pavlova M. 2016. Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*; 16(5):345
- Hernawan. 2017. “Model Kegiatan Outdoor Games Activities Untuk Mahasiswa Program Studi Olahraga Rekreasi.” *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Kardi, Ipa S., et al., 2020. Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Jurnal Empati : Vol. 1, No. 1, Oktober 2020, Hal 62-70*
- Kurnianto, D. 2015. “Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut.” *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(2): 115182. [jurnal.uny.ac.id](http://jurnal.uny.ac.id). Langhammer, Birgitta, Astrid Bergland, and Elisabeth
- Rydwik. 2018. “The Importance of Physical Activity Exercise among Older People.” *BioMed Research International* 2018: 13–15.
- Lin, Cheng Shih, Mei Yuan Jeng, and Tsu Ming Yeh. 2018. “The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities: A Means-End Chain Approach.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29614012>.

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

