

## **PENYULUHAN KESEHATAN MELALUI PEMERIKSAAN GULA DARAH DI KECAMATAN MANCAK MENUJU MASYARAKAT SEHAT**

Ade Ariesmayana  
Universitas Banten Jaya, Jl Syech Nawawi Albantani Serang, Banten, Indonesia  
Email: adeariesmayana@unbaja.ac.id

### **ABSTRACT**

*Health and education are the most important things for the progress of the nation. If one of them does not go well, the progress of a nation will be hampered, the extension activities carried out in Mancak District are carried out so that the public is aware of the importance of the meaning of health. The examination is carried out for free by checking blood sugar levels because Indonesia is the country with the highest diabetics in the world. The method used is free examinations and free consultation with a doctor, after checking blood sugar levels to get direction from medical experts. The results obtained are that there are some whose blood sugar levels are not normal because of an unhealthy lifestyle, smoking and lack of physical activity.*

**Keywords:** Health Education; Examination; Blood Sugar; Healthy Community

### **ABSTRAK**

Kesehatan dan pendidikan merupakan hal terpenting untuk kemajuan bangsa. Bila salah satunya tidak berjalan dengan baik maka kemajuan suatu bangsa akan terhambat, kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Kec Mancak dilakukan agar masyarakat sadar akan pentingnya arti kesehatan. Pemeriksaan yang dilakukan secara gratis dengan pengecekan kadar gula darah karena Indonesia negara dengan penderita diabetes tertinggi di dunia. Metode yang dilakukan adalah pemeriksaan secara gratis serta konsultasi dengan dokter secara gratis, setelah dilakukan pengecekan kadar gula darah untuk mendapatkan arahan dari pakar medis. Hasil yang didapat adalah ada beberapa yang kadar gula darahnya tidak normal itu disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat, merokok serta kurangnya aktifitas fisik.

**Kata Kunci:** Penyuluhan Kesehatan; Pemeriksaan; Gula Darah; Masyarakat Sehat

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan dan pendidikan merupakan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan, keduanya adalah penentu kemajuan suatu bangsa. Apabila salah satu tidak terpenuhi maka ketahanan bangsa ini akan melemah. Mancak merupakan bagian kecamatan di Kabupaten Serang, Provinsi Banten, yang secara geografis pengembangan dari Serang Barat, dengan luas wilayah 72,03 km<sup>2</sup> yang berada pada ketinggian 250m di atas permukaan laut, memiliki curah hujan rata-rata 0,50 mm pertahun, dari ibu Kota Kabupaten dan Ibu Kota provinsi Banten mancak berjarak 30 km. Mancak sebagian besar penduduknya hanya bertani, dan hanya memiliki satu puskesmas, sehingga kesadaran akan pentingnya arti kesehatan kurang. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan d kadar gula, dimana saat ini penyakit diabet di Indonesia menempati peringkat

ke-6 dengan jumlah penderita diabetes dewasa tertinggi di dunia. Angka total penderita diabetes di Indonesia diprediksi akan terus mengalami peningkatan dan mencapai 16,7 juta jiwa pada tahun 2045. Saat ini, penyuluhan kesehatan tentang berbagai penyakit telah digalakkan oleh pemerintah agar kesadaran masyarakat meningkat.

Diabetes ialah penyakit metabolic seumur hidup disebabkan karena pankreas tidak cukup memproduksi insulin atau insulin tidak bisa berfungsi dengan baik sehingga tidak dapat digunakan oleh tubuh. Insulin ialah hormon yang berfungsi menjaga keseimbangan kadar gula darah. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah. DM dikenal sebagai silent killer karena sering tidak disadari oleh penyandanginya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi. Penyebab meningkatnya DM di negara-negara berkembang disebabkan adanya perubahan pola makan, yaitu dari perubahan makan tradisional yang sehat tinggi serat, rendah lemak, rendah kalori ke makanan yang kalorinya lebih tinggi dan rendah serat.

### **Faktor Resiko Penyebab Diabetes Melitus**

Faktor terjadinya DM, yaitu genetic (bawaan dari orangtua) ialah salah satu faktor penyebab DM. Penyebab resiko utama bagi penderita diabetes tipe 2 usia produktif antara lain:

1. Kurangnya olah raga dan obesitas, penyebab utama DM
2. Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes tipe 2 pada keturunan pertama dan kedua
3. Berat badan lahir rendah dan tinggi
4. Saat hamil ibu mengalami diabetes
5. Tidak mengonsumsi ASI saat bayi.

### **Komplikasi DM**

Hiperglikemia yang terjadi dari waktu ke waktu dapat menyebabkan kerusakan berbagai sistem tubuh terutama syaraf dan pembuluh darah. Beberapa akibat yang disebabkan oleh DM adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke
2. Neuropati (kerusakan syaraf)
3. Retinopati diabetikum, yang merupakan salah satu penyebab kebutaan, terjadi akibat pembuluh darah kecil di retina.
4. Gagal ginjal
5. Resiko kematian dua kali lipat dibanding bukan penderita diabetes.

### **Konsultasi Kesehatan**

Konsultasi umum dikenal dengan istilah konsultasi kesehatan, merupakan pertemuan antara dokter dengan pasiennya. Tujuan konsultasi ini adalah menjalankan tindakan pencegahan untuk menghentikan berkembangnya berbagai macam penyakit bagi pasien yang memiliki faktor resiko. Ada beberapa alasan kenapa harus melakukan konsultasi umum diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Menjaga kesehatan secara menyeluruh.
2. Karena dibutuhkan.
3. Karena membutuhkannya
4. Deteksi dini
5. Rekomendasi

### **METODE**

Dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan mengecek kadar gula darah dan konsultasi kesehatan yang bekerjasama dengan pihak RS Hermina Ciruas, dimana kegiatan ini dilakukan di gedung PGRI. Sampel diambil sebanyak 20 orang. Pelaksanaan kegiatan di Mancak pada tanggal 31 Agustus 2019 sebagai pesertanya adalah warga Kecamatan Mancak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilakukan di gedung PGRI Kecamatan Mancak dengan mendatangkan team medis yang melakukan pengecekan gula darah secara gratis, kemudian setelah itu melakukan konsultasi kepada dokter atas hasil yang didapatkan untuk mendapatkan arah atas hasil gula darah yang didapatkan.



**Gambar 1. Cek Pemeriksaan Gula Darah**

Dibawah ini disajikan hasil pemeriksaan gratis di Kecamatan Mancak, pemeriksaan gula darah.

**Tabel 1. Kadar Gula Darah**

No	Nama	Nilai Gula Darah	Keterangan
1	A	110	Normal
2	B	108	Normal
3	C	105	Normal
4	D	115	Normal
5	E	110	Normal
6	F	110	Normal
7	G	140	Normal
8	H	135	Normal
9	I	125	Normal
10	J	120	Normal
11	K	124	Normal
12	L	180	Tidak Normal
13	M	150	Normal
14	N	135	Normal
15	O	200	Tidak Normal
16	P	110	Normal
17	Q	115	Normal
18	R	120	Normal
19	S	195	Tidak Normal
20	T	135	Normal

Dari hasil pemeriksanan ada beberapa yang gula darahnya tidak normal ini disebabkan oleh beberapa hal salah satunya adalah pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurangnya olah raga atau aktifitas fisik, dan asupan makanan yang tidak seimbang. Sedangkan nilai gula darah yang normal, karena melakukan pola hidup sehat, mengurangi menggunakan rokok, dan supan gizi yang seimbang. Untuk menjaga kadar gula darah yang normal memperhatikan gizi, mengurangi penggunaan dalam garam dan gula yang berlebih.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azrimaidaliza, Melva Diana dan Ramdani (2010) menunjukkan bahwa asupan Vic C berpengaruh pada penurunan gula darah pada orang dewasa di Kota Padang Panjang. Pola yang ditunjukkan adalah semakin meningkat asupan Vit C maka semakin menurun kadar gula. Selain itu diketahui orang dewasa di Kota Padang Panjang banyang mengkonsumsi sayur-sayuran seperti bayam, daun singkong dan tomat serta buah-buahan seperti papaya, jeruk dan mangga sebagai sumber Vit C yang baik dikonsumsi.

Upaya dalam merawat penderita DM melalui suplementasi antioksidan atau makanan kaya akan antioksidan akan memberikan manfaat dalam memperkuat enzin pertahanan dan menurunkan

peroksida lipid. Hasil penelitian Afkhami-Ardekani dan Shojaoddiny-Ardekani (2007) pada pasien penderita DM ditemukan, suplementasi 500 mg Vit C, yaitu 2 kali sehari selama 4 bulan dapat menurunkan plasma LDL (*low Density Lipoprotein*), total kolesterol, trigleserida dan insulin secara signifikan. Vitamin C terutama yang bersumber dari bahan makanan alami, yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan apabila dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan akan memberikan manfaat dalam mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

## **KESIMPULAN**

Penyakit Diabetes Melitus disebabkan oleh banyak faktor. Pengaturan pola makan, terutama konsumsi lemak, karbohidrat, dan serat cukup akan membantu dalam mengontrol glukosa darah. Makanan sumber alami, yang berperan sebagai antioksidan akan menurunkan resistensi insulin melalui perbaikan fungsi endothelial dan menurunkan stress oksidatif sehingga mencegah berkembangnya kejadian diabetes tipe 2. Selain menerapkan pola makan sehat juga dianjurkan bagi masyarakat untuk melakukan olah raga teratur. Dari hasil pemeriksaan di Kecamatan Mancak glukosa darah sebagian besar normal karena disebabkan oleh aktifitas penduduk yang membuat semua tubuh bergerak yaitu bertani. Dan mengkonsumsi hasil dari perkebunannya.

Diperlukan pengendalian bagi penderita DM dilaksanakan secara terintegrasi dalam program pengendalian penyakit tidak menular terintegrasi yaitu antara lain:

1. Pemeriksaan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
2. Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
3. Tetap diet sehat dengan gizi seimbang
4. Upayakan beraktivitas fisik dengan aman
5. Hindari alcohol, rokok, dan zat karsinogenik lainnya
6. Istirahat yang cukup
7. Hindari stress

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardekani, A., Mohammad & Ardekani, S. (2007). Effect of Vitamin C on Blood Glucose, Serum Lipids & Serum Insulinintype 2 Diabetes Patients. *Indian J Med Res* 126, pp 471-474. Diakses tanggal 5 November 2019.
- Azrimaidaliza (2011). Asupan Gizi dan Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 36-41.
- Depkes.go.id.info DATIN. Diakses tanggal 7 November 2019.
- Id.wikipedia.org/wiki/Mancak.Serang. Diakses tanggal 5 November 2019.