



PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN DI PANTAI AIR MANIS PADANG

^{1*)}Maisharoh, ²⁾Dian Sari, ³⁾Rahmadhani, ⁴⁾Afika Rahma, ⁵⁾Fianika

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾Prodi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, STIKES Dharma Landbouw Padang

E-mail : maisweetz86@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis dipengaruhi faktor genetik, lingkungan, dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. Cek kesehatan merupakan pemeriksaan yang difokuskan pada upaya pencegahan primer dan sekunder, yaitu mendeteksi berbagai faktor kesehatan secara menyeluruh yang dapat menimbulkan penyakit tertentu di kemudian hari. Sejumlah masalah kesehatan masyarakat bersumber dari perilaku sehat masyarakat serta pengaruh system sosial budaya yang menjadi tata nilai dan kepercayaan masyarakat setempat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah agar masyarakat memahami tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi. Kegiatan penyuluhan dilakukan di wilayah pantai air manis Padang pada bulan September 2022. Kegiatan dihadiri oleh dosen, staf dosen, serta mahasiswa dan masyarakat yang sedang berada di wilayah kerja pantai air manis Padang. Hasil dari kegiatan pemeriksaan didapatkan masyarakat telah mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi berbagai macam penyakit yang sering dialami oleh masyarakat, diantaranya penyakit diabetes melitus, asam urat dan kolesterol serta dampak yang akan ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat mengetahui tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan berkala sehingga meningkatkan kesehatan yang optimal.

Kata Kunci: Pemeriksaan, Penyuluhan, Kesehatan

ABSTRACT

Health is a dynamic balanced state influenced by genetic, environmental, and daily lifestyle factors such as eating, drinking, working, resting, to managing emotional life. Health check is an examination that focuses on primary and secondary prevention efforts, namely detecting various health factors as a whole that can cause certain diseases in the future. A number of public health problems stem from the healthy behavior of the community and the influence of the socio-cultural system that becomes the values and beliefs of the local community. The purpose of community service activities is to make people understand the importance of health checks. The method used is the lecture and discussion method. The counseling activity was carried out in the Padang Air Sweet Beach area in September 2022. The activity was attended by lecturers, lecturer staff, as well as students and the community who were in the Padang Air Sweet Beach working area. The results of the examination activities showed that the community knew what factors were influencing various kinds of diseases that were often experienced by the community, including diabetes mellitus, gout and cholesterol and the impact that these diseases would have. The conclusion of this activity is that the public can know about the importance of carrying out regular and periodic health checks so as to increase optimal health.

Keywords: Examination, Counseling, Health

PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut (*aging structured*

population) dengan penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai angka lebih dari 7%. Hal ini mengakibatkan transisi epidemiologi di

bidang kesehatan seperti meningkatnya angka kesakitan karena penyakit degeneratif. Anjuran pemerintah dalam rangka mencegah timbulnya penyakit degeneratif adalah dengan CERDIK, dimana salah satu poinnya adalah Cek Kesehatan Rutin.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap individu hidup, produktif secara sosial dan ekonomis (Notoatmodjo,2012).

Mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, maka perencanaan pembangunan nasional memerlukan pemahaman yang baik mengenai masalah apa saja yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat (Pasaribu, 2018). Oleh karena itu, diperlukan dukungan informasi dan data yang benar dan akurat mengenai masalah kesehatan utama yang ada di masyarakat.

Cek kesehatan merupakan pemeriksaan yang difokuskan pada upaya pencegahan primer dan sekunder, yaitu mendeteksi berbagai faktor kesehatan secara menyeluruh yang dapat menimbulkan penyakit tertentu di kemudian hari. Harapan dari melakukan cek kesehatan adalah mengetahui berbagai faktor risiko penyakit sehingga dapat mencegah penyakit tersebut dengan melakukan perubahan - perubahan, misalnya mengubah kebiasaan merugikan tubuh dan mungkin juga bantuan obat-obatan. Angka lansia yang tinggi diindikasikan dengan tingginya angka kejadian penyakit kronik di suatu tempat.

Derajat kesehatan masyarakat di Indonesia terutama masyarakat miskin masih tergolong rendah. Hal tersebut diakibatkan karena sulitnya akses terhadap pelayanan kesehatan. Kesulitan akses pelayanan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurang memadainya fasilitas kesehatan yang tersedia dan akibat tidak adanya kemampuan masyarakat secara ekonomi. Dari segi ekonomi, masyarakat Indonesia masih tergolong masyarakat menengah kebawah sehingga biaya kesehatan dirasakan masih tergolong mahal. Hal inilah yang paling sering menjadi alasan masyarakat enggan untuk

berobat akibat ketidakmampuan mereka membayar biaya perawatan kesehatan. Bahkan tak sedikit masyarakat sudah menyerah duluan karena tidak adanya biaya sehingga cenderung memilih pengobatan alternatif. Hal ini juga dipacu oleh meningkatnya harga berbagai kebutuhan pokok. Sehingga bisa dimaklumi jika masyarakat Indonesia masih memomorduakan kesehatan.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh tim pelaksana, didapatkan bahwa masih banyak masyarakat yang malas untuk melakukan cek kesehatan, belum mengetahui manfaat dari cek kesehatan secara rutin serta faktor penyebab dari terjadinya suatu penyakit. Sehingga diperlukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin.

Pemeriksaan kesehatan yang akan dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah, glukosa dan asam urat serta penyuluhan mengenai tekanan darah, kadar gula darah dan asam urat yang berlebih. Edukasi mengenai penyakit diabetes melitus dan pola hidup untuk mengontrol gula darah dan asam urat merupakan salah satu hal yang penting dilakukan, yang bertujuan baik sebagai tindakan preventif terhadap penyakit maupun terhadap terjadinya komplikasi.

Berdasarkan hasil survey di atas dapat berdampak pada tingginya angka kesakitan pada lansia. Dimana masyarakat tidak peduli dengan kesehatan, menganggap cek kesehatan tidak penting. Hal yang paling ditakutkan adalah masyarakat terutama lansia banyak yang menderita berbagai penyakit yang nantinya dapat mengancam jiwanya dimasa yang akan datang.

Tujuan dari kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah agar masyarakat mengetahui tentang pentingnya melakukan cek kesehatan secara rutin dan berkala terutama bagi masyarakat yang sudah lanjut usia (lansia). Penyuluhan kesehatan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dari masyarakat tentang pentingnya guna mencegah terjadinya penyakit sedini mungkin.

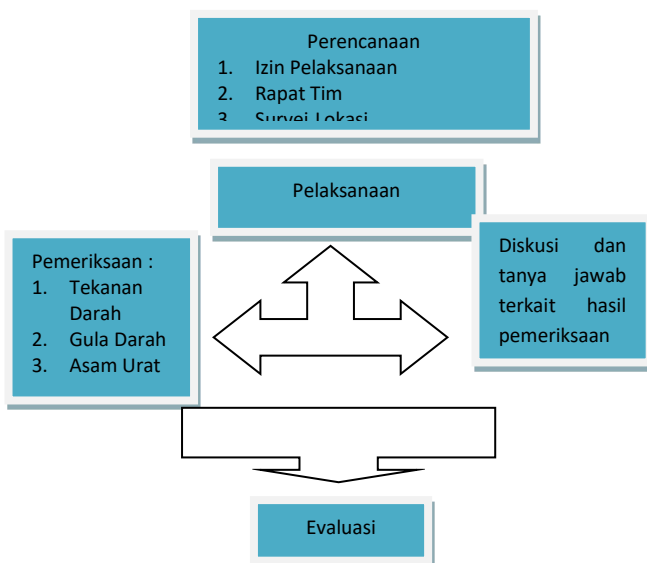


Gambar 1 Persiapan Pemeriksaan Kesehatan

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Dalam perencanaan dan persiapan kegiatan, pelaksana mengidentifikasi point yang akan dijelaskan berkaitan dengan pemeriksaan kesehatan dalam rangka meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam melakukan cek kesehatan secara rutin sertameningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor penyebab timbulnya penyakit. Kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan dilakukan di Sekitaran Pantai Air Manis Padang pada bulan September 2022. Kegiatan dihadiri oleh dosen, staf rekam medis dan mahasiswa serta masyarakat yang sedang berada di sekitaran pantai air manis Padang.

Adapun alur kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:



HASIL

Kegiatan penyuluhan dengan topik pemeriksaan kesehatan. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 11 September 2022. Kegiatan dilakukan dengan metode pemeriksaan kesehatan secara langsung kepada masyarakat seperti pemeriksaan tensi darah, gula darah dan asam urat, serta memberikan konseling kepada masyarakat terkait hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.



Gambar 2. Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan

Setelah pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan penyuluhan serta tanya jawab. Masyarakat antusias dalam bertanya tentang hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan. Peserta yang hadir sebanyak 22 orang yang sebahagian besar adalah masyarakat yang berkunjung ke pantai air manis Padang serta masyarakat yang ada disekitaran pantai air manis Padang.



Gambar 3 Pemeriksaan kesehatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemeriksaan dan penyuluhan Kesehatan di Pantai Air Manis Padang” telah terlaksana pada hari Minggu 11 September 2022 pada pukul 06.00-selesai. Jumlah masyarakat yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 22 orang. Antusiasnya masyarakat sangat membantu

jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan ada beberapa masyarakat yang mempunyai riwayat hipertensi dan banyak dari mereka memiliki faktor resiko besar mengalami hipertensi yaitu pola hidup yang tidak terkontrol dengan baik. Masyarakat yang datang kebanyakan lansia.

Pada saat kegiatan dimulai masyarakat yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah dan asam urat dengan menggunakan metode stick. Kemudian masyarakat yang telah diperiksa membawa hasil pemeriksaan akan diberikan informasi pengetahuan terhadap hasil pemeriksaan tentang resiko komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila kadar glukosa darah, asam urat dan tekanan darah di atas ambang normal. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan terhadap penyakit yang akan ditimbulkan.

Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan pada masyarakat didapatkan masyarakat yang prehipertensi sebanyak 8 lansia (ada yang sudah mengetahui dan ada yang belum), hasil Gula darah acak >200mg/dl tidak ada dan Asam Urat sebanyak 5 lansia, sedangkan yang lebhnya dalam batas normal. Selain itu, pengetahuan para masyarakat bertambah dengan adanya penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan terutama tentang penyakit hipertensi, asam urat, dan diabetes mellitus.

Tabel 1

<i>Kategori</i>	<i>Sistolik (mmHg)</i>	<i>Diastolik (mmHg)</i>
<i>Normal</i>	<i><120</i>	<i><80</i>
<i>Pre Hipertensi</i>	<i>120-139</i>	<i>80-90</i>
<i>Hipertensi Derajat 1</i>	<i>140-159</i>	<i>90-99</i>
<i>Hipertensi Derajat 2</i>	<i>≥160</i>	<i>≥100</i>

Nilai normal untuk kadar gula darah puasa adalah < 126 mg/dl sedangkan untuk kadar gula darah sewaktu adalah < 200 mg/dl. Pada pemeriksaan asam urat, nilai normal yang diambil untuk laki-laki adalah 3,4-7,0 mg/dl dan untuk wanita adalah 2,4-6,0 mg/dl.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan didapatkan masyarakat yang prehipertensi sebanyak 15 lansia, hipertensi 7 orang (ada yang sudah mengetahui dan ada yang belum), hasil Gula darah acak >200mg/dl 6 lansia, <200mg/dl 16 orang dan Asam Urat sebanyak 5 lansia yang berkategori tidak normal dan 17 dalam batas normal.

Hasil penelitian Fakhruddin tahun 2013 bahwa jenis kelamin mempengaruhi kadar glukosa darah karena perubahan persentase komposisi lemak tubuh pada lansia wanita lebih tinggi daripada lansia pria yang sehingga dapat menurunkan sensitifitas insulin. Perubahan komposisi lemak pada wanita yang telah menopause terjadi karena penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Apabila hormon estrogen dan progesteron menurun penggunaan lemak pada lansia wanita menjadi berkurang.

Umur merupakan salah satu faktor yang menimbulkan terjadinya gangguan toleransi glukosa pada lansia, sehingga lansia sangat rentan dengan penyakit diabetes melitus. Kenaikan kadar glukosa darah disebabkan karena sistem organ yang sudah mengalami penuaan seiring bertambahnya usia, terjadinya penurunan aktivitas fisik yang menyebabkan kemunduran biologis, banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi, pola makan yang tidak teratur serta tidak disertai dengan olahraga yang teratur sehingga proses metabolisme karbohidrat terganggu dan mengakibatkan kurangnya hormon insulin yang diproduksi.

Hal lain yang menyebabkan kadar glukosa darah meningkat adalah karena pengamilan sampel dilakukan pada pagi hari dan para lansia sudah sarapan sehingga proses glikolisis telah terjadi di dalam tubuh. Tubuh perlu mengatur kadar glukosa darahnya sepanjang waktu supaya sel menerima cukup energi untuk memenuhi kebutuhan sel untuk melakukan fungsinya. Pada saat pencernaan tubuh memecah zat gizi dari makanan dan minuman untuk membentuk zat yang

digunakan sel sel sebagai sumber energi dan memperbaiki tubuhnya sendiri. Sumber energi utama adalah glukosa (gula darah) yang dibawa aliran darah ke seluruh sel.

Glukosa yang berlebih akan disimpan di hati, otot dan lemak sebagai cadangan makanan dan akan dilepas saat dibutuhkan. Tubuh harus mengatur kadar gula darah agar tetap stabil. Jika kadar gula menurun terlalu rendah sel tidak akan mendapat energi cukup, tetapi jika berlebih kelainan autoimun dan pankreatitis dapat timbul. Pengaturan kadar gula dilakukan oleh dua kelompok sel yang berfungsi untuk menghasikan hormon dalam pankreas, di dalam struktur yang disebut pulau Langerhans.

Pada lansia terjadi penurunan toleransi glukosa yang mengakibatkan kenaikan kadar glukosa dalam plasma sekitar 1,5 mg/dl untuk tiap dekade umur. Hal ini terjadi karena penurunan produksi hormon insulin dan karena respon jaringan terhadap insulin yang menurun. Metabolisme basal (BM) menurun sekitar 20% mulai usia 30-90 tahun. Hal ini terjadi karena berkurangnya lean body mass (jaringan aktif tubuh) pada lansia. (Effendi, Yekti, 2013)

Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. Selain itu juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah) dan peran ginjal aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun.

Adanya faktor genetik pada keluarga dapat menyebabkan risiko untuk menderita penyakit hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraselular dan rendahnya rasio antara potassium terhadap sodium. Individu orang tua menderita hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70-

80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga.

Saat ini masyarakat sudah mulai memahami dan mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, namun ada beberapa kendala yang menyebabkan masyarakat belum melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, salah satunya yaitu biaya yang tidak ada, pekerjaan serta pengetahuan yang kurang.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat disekitar pantai air manis Padang terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara dini serta masyarakat sudah mengetahui status kesehatan nya setelah dilakukan pemeriksaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, 2016, Hubungan Merokok Dengan Tingkat Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 40 Tahun Keatas Di Poli Dalam Rsud Kabupaten Brebes, <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/167>, DOI:10.33666/jners.v3i1.167, diakses 27 Oktober 2022.
- Alimansur, M., 2017, Pengaruh Peningkatan Kadar Kolesterol Dan Glukosa Darah Terhadap Pulse Pressure Penderita Hipertensi, <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/76/69>, 15 Oktober 2022
- Ambardini, R. 2010. Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. Laporan Penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta
- Aminah M.S., (2012). Ajaibnya Tumpas Penyakit Asam Urat. Dunia Sehat, Jakarta Timur.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Fakhrudin H. 2013. Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar glukosa darah pada lansia di panti sosial dan lanjut usia

- tresna werdha Natar Lampung Selatan.
Medical Journal Of Lampung
University.
- Komariah, Anis. 2015. “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur”. Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri.
- Syarif Hidayatullah. Jakarta. Prapti. 2005. Tanaman Obat Untuk Mengatasi Rematik dan Asam Urat. Jakarta : Agro Media Pustaka.
- Sustrani L. Diabetes. Jakarta: Gramedia; 2006
- Trisnadewi, Kadek. 2014. “Kadar Asam Urat Serum Rendah Meningkatkan risiko Penyakit Parkinson”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Udayana Denpasar.