

PEMERIKSAAN KESEHATAN DASAR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF

Salbiah dan Warida

salbiah.khamaruddin231@gmail.com

ABSTRACT

Basic health checks during the Covid-19 pandemic have been a bit neglected in society. Most of the people only visit the doctor when they are sick. Even though all kinds of diseases can be prevented before they become severe in the body. By carrying out regular health checks, potential diseases that come to our bodies will be known earlier. Basic health checks include checking cholesterol, blood sugar, lung function, blood pressure, and body mass index. If one of these problems is not controlled, it can have serious effects on health. Increased cholesterol levels because it is closely related to lifestyle where when a pandemic occurs, many people tend to be ignorant of diet and the type of food consumed. Outreach activities and basic health checks have been carried out for teachers and employees of SMPN 35 Bekasi City in March - May 2022. This activity was carried out by the Lecturer Team and assisted by students. From filling out the informed consent, 30 participants were willing to carry out basic health checks in the form of cholesterol, blood sugar and BMI checks. The results of this activity obtained an overview of the following characteristics: 9 male participants (30%), 21 female participants (70%) with an age range ranging from 25 – 52 years. Most of the blood pressure was in the normal category, namely 23 people (76%), the average cholesterol level was obtained by a value of 221.97 mg/dl with a value range of 131 mg/dl – 305 mg/dl. The results of measuring body mass index (BMI) by category are; thin 7%, normal 57%, GE, UK 17% and obesity 16%. The results of this examination can be used as a reference for participants to better understand the importance of conducting cholesterol checks regularly to avoid worse impacts.

Keywords: basic health checkup; cholesterol; blood sugar; BMI

ABSTRAK

Pemeriksaan kesehatan dasar selama pandemic Covid-19 menjadi salah satu yang sedikit terabaikan di masyarakat. Sebagian besar masyarakat hanya mengunjungi dokter ketika telah sakit. Padahal segala jenis penyakit bisa dicegah sebelum menjadi parah di dalam tubuh. Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, potensi penyakit yang datang ke tubuh kita pun akan diketahui lebih dini. Pemeriksaan kesehatan dasar meliputi pemeriksaan kolesterol, gula darah, fungsi paru, tekanan darah, dan indeks massa tubuh. Jika salah satu masalah tersebut tidak terkontrol maka dapat menimbulkan efek yang serius terhadap kesehatan. Peningkatan kadar kolesterol karena sangat berhubungan dengan pola hidup di mana saat pandemic terjadi banyak masyarakat yang cenderung abai dengan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Telah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan dasar pada guru dan karyawan SMPN 35 Kota Bekasi pada bulan Maret – Mei 2022. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Dosen

dan dibantu oleh mahasiswa. Dari pengisian *inform concent* diperoleh 30 orang peserta yang bersedia melakukan pemeriksaan kesehatan dasar berupa pemeriksaan kolesterol, gula darah dan IMT. Hasil kegiatan ini diperoleh gambaran karakteristik sebagai berikut: peserta laki-laki berjumlah 9 orang (30%), perempuan sebanyak 21 orang (70%) dengan rentang usia berkisar antara 25 – 52 tahun. Tekanan darah sebagian besar dalam kategori normal yaitu 23 orang (76%), rata-rata kadar kolesterol diperoleh nilai sebesar 221,97 mg/dl dengan kisaran nilai 131 mg/dl – 305 mg/dl. Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan kategori adalah; kurus 7%, normal 57%, gemuk 17% dan obesitas 16%. Hasil pemeriksaan ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peserta untuk lebih memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kolesterol secara rutin agar terhindar dari dampak yang lebih buruk.

Kata kunci: pemeriksaan kesehatan dasar; kolesterol; gula darah; IMT

PENDAHULUAN

Pemeriksaan kesehatan dasar secara rutin merupakan salah satu cara dalam pencegahan berbagai macam penyakit. Saat pandemic Covid-19, karena keterbatasan mobilitas mengakibatkan banyak masyarakat yang terhambat dalam mengakses layanan kesehatan.

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya problematika kesehatan masyarakat Indonesia yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan. Sebagian dari masyarakat khususnya masyarakat didaerah yang terpencil, belum mengetahui berbagai macam penyakit, bagaimana mencegahnya, dan bagaimana mengatasinya. Hal ini merupakan faktor yang penting untuk diselesaikan. Karena dengan pengetahuan tentang kesehatan, masyarakat dapat menjaga kesehatan dirinya sendiri dan lingkungannya agar tidak ada penyakit yang menimpa dirinya.

Kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia adalah kondisi di mana tingkat kolesterol dalam di darah yang melampaui kadar yang normal. Kolesterol itu sendiri adalah senyawa lemak berlipid yang sebagian besar diproduksi di hati dan sebagian lainnya didapatkan dari makanan. Kondisi kolesterol tinggi dapat meningkatkan resiko terkena penyakit serius. Penyakit yang mengintai penderita kolesterol tinggi biasanya dikaitkan dengan adanya pengendapan kolesterol pada pembuluh darah, seperti stroke dan serangan jantung (Firdiansyah, 2014).

Laporan Riskesdas Biomedis tahun 2013, penentuan nilai cut off merujuk pada *National Cholesterol Education Program—Adult Treatment Panel III* (NCEP-ATP III). Penduduk yang berumur 35-44 tahun termasuk dalam kategori LDL kolesterol mendekati optimal (100-129 mg/dL) yang tertinggi ke-2 (36,6%) setelah usia 25-34 tahun (39%), diikuti dengan umur 15-24 tahun (34,7%). Dalam kategori tinggi dan sangat tinggi (160-189 mg/dL), persentase yang paling tinggi adalah kategori umur 55-64 tahun (18,2%) diikuti dengan umur 45-54 tahun (14,6%) Peningkatan kadar LDL dianggap sebagai faktor risiko utama seseorang mengalami penyakit jantung Koroner sehingga perlu adanya upaya intervensi yang baik.

Kolesterol berasal dari bahasa Yunani, *chole* yang berarti empedu, dan *stereo* yang berarti padat. Kolesterol adalah senyawa lemak yang lunak, berbentuk seperti lilin yang ditemukan di antara lipid dalam aliran darah dan dalam semua

sel tubuh. Diperlukan untuk membentuk membran sel, hormon, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya (Firdiansyah, 2014).

Kolesterol ($C_{27}H_{45}OH$) 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.

Kolesterol ditemukan dalam sel darah merah, membran sel dan otot. 70 % kolesterol di esterifikasikan (dikombinasikan dengan asam lemak) dan 30 % dalam bentuk bebas. Kolesterol merupakan lemak yang berwarna kekuningan dan seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh terutama didalam hati. Kolesterol merupakan lemak yang penting, namun jika terlalu berlebihan dalam darah dapat membahayakan kesehatan. Kadar kolesterol didalam darah adalah dibawah 200 mg/dl. Apabila melampaui batas normal maka disebut sebagai hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia biasanya terdapat pada penderita obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, perokok serta orang yang sering minum-minuman beralkohol.

Kolesterol merupakan komponen penting untuk pembentukan membran sel dan disintesis di seluruh jaringan, tetapi 90% disintesis dalam sel mukosa usus dan hepatosit. Dalam hati kolesterol merupakan precursor dari asam empedu, dalam gonad dan kelenjar, anak ginjal sebagai precursor dari hormon steroid. Asam lemak bebas (*free fatty acids*) dibebaskan ke dalam plasma oleh lemak jaringan, diantara waktu-waktu makan dan selama berpuasa digunakan sebagai bahan bakar terutama oleh jaringan otot dan jantung.

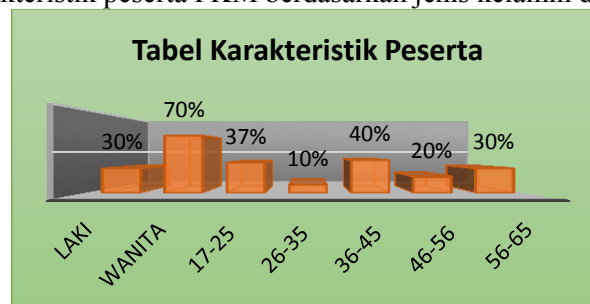
METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

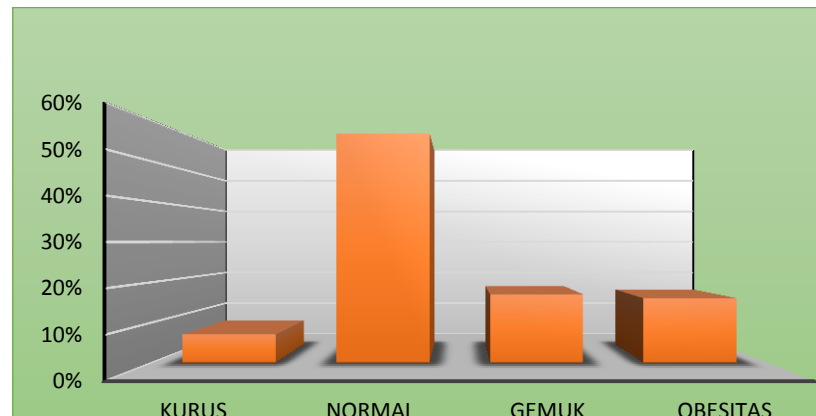
Pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan agar dosen dapat memberikan pelayanan dan masukan berupa ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menunjang pembangunan kesehatan berpartisipasi aktif dan mendukung kebijakan ,membantu memecahkan masalah kesehatan serta mengatasi kendala dalam pelaksanaan program kesehatan dimasyarakat dengan fokus intervensi adalah promotif, preventive dan rehabilitative. Selain itu diharapkan dosen dapat berkontribusi dalam menyelesaikan masalah kesehatan masyarakat dengan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya.

Gambar 1. Karakteristik peserta PKM berdasarkan jenis kelamin dan usia tahun 2022



Dari gambar 1 terlihat bahwa peserta sebagian besar adalah perempuan yaitu 21 orang (70%) dan laki-laki 9 orang (30%). Sebagian besar berusia antara 36 – 45 tahun. Secara teori usia ini

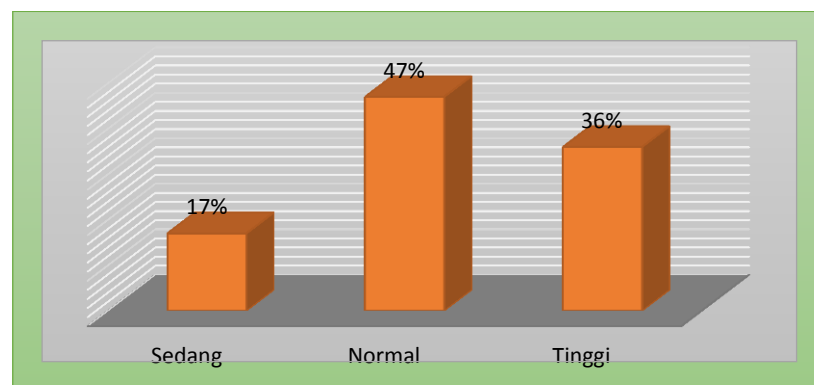
Gambar 2. Indeks Massa Tubuh (IMT) Peserta PKM di SMPN 35 Kota Bekasi



Dari gambar 2 dapat dilihat bahwa terdapat indeks massa tubuh peserta yang tergolong gemuk dan obesitas. Hasil pengukuran indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan kategori adalah; kurus 7%, normal 57%, gemuk 17% dan obesitas 16%.

Pandemi covid-19 memberikan dampak yang besar terkait peningkatan kasus obesitas karena sangat terkait dengan aktifitas dan asuan berlebih saat pemberlakuan Work from Home (WFH). Mengukur berat badan dan tinggi badan akan mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya akan digunakan sebagai penentu apakah berat badan dan tinggi badan sudah ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular. Pengukuran IMT tidak berlaku terhadap atlet, ibu hamil, dan penimbunan cairan yang tidak normal di kaki serta perut.

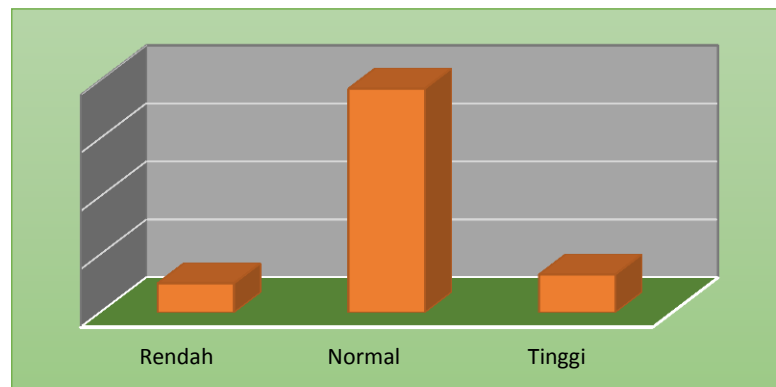
Gambar 3. Kadar Kolesterol Peserta PKM di SMPN 35 Kota Bekasi tahun 2022



Dari gambar 3 di atas dapat dilihat bahwa terdapat 36% peserta memiliki kadar kolesterol tergolong tinggi. Mengonsumsi makanan berlemak, seperti daging dan jeroan kambing, tapi jangan sampai lupa untuk memeriksa kadar kolesterol saat pemeriksaan kesehatan berkala. Penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol

yang tinggi diantaranya serangan jantung dan stroke. Kadar kolesterol bisa dikatakan normal apabila berada pada tingkat dibawah 200 mg/dL. Pastikan juga tekanan darah berada pada tingkat normal, yaitu pada 120/80 agar jauh dari serangan penyakit Hipertensi dan juga Hipotensi. Hasil penelitian Atmojo dkk tahun 2020 mendapatkan ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan tekanan darah .

Gambar 4. Tekanan Darah Peserta PKM di SMPN 35 Kota Bekasi tahun 2022



Pemeriksaan kolesterol dan tekanan darah merupakan salah satu *cara mendeteksi dini risiko hipertensi*, stroke, dan penyakit jantung. Angka hasil pemeriksaan dinyatakan “normal” apabila di bawah 140/90 mmHg. Dari gambar 4 dapat dilihat bahwa Sebagian besar peserta memiliki tekanan darah normal yaitu 23 orang (93%), tekanan darah tinggi 4 orang (13%) dan 3 orang (10%) dengan tekanan darah rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan Kesehatan dasar sangat penting dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Persentase peserta pengabdian masyarakat sebagian besar didominasi oleh perempuan dengan usia terbanyak di atas 40 tahun. Hasil pengukuran tekanan darah adalah sebagian besar normal. Diharapkan petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan secara berkala terkait pentingnya melakukan pemeriksaan Kesehatan dasar dan pola hidup sehat dan kegiatan PKM yang dilakukan oleh Tim dari Poltekkes hendaknya terprogram dan berkelanjutan sehingga lebih mudah dalam penanggulangan masalah-masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. T., Hanifah, L., & Setyorini, C. 2020. Analisis Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Stikes Mamba’ul ‘Ulum Surakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.424>
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :Rajawali Pers
- Hasdianah. 2014. *Gizi. Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas* .Yogjakarta Nuha Medika

- Kemenkes RI. 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Riskesdas. 2013. *Status Gizi Anak umur 5-18 tahun*. Availabel from www.dpkers.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf riskesdas2013
- Savitri,W. 2015. Hubungan Body Image ,Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63Jakarta tahun 2015.Skripsi UIN Jakarta.
- Supariasa,dkk.2013. *Penilaian status Gizi* . Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Syahrir, N. dkk. 2013. *Pengetahuan Gizi,Body Image, dan status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar*