

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN FISIK, TEKANAN
DARAH, GULA DARAH, DAN ASAM URAT DI KELURAHAN
MULYOREJO RT 02/ RW 04 SURABAYA**



Pelaksana Kegiatan:

**Dita Artanti, S.Si., M.Si
(0730098902)**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2017**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul kegiatan : “Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan Mulyorejo RT 02/ RW 04 Surabaya”

Nama Ketua : Dita Artanti, S.Si., M.Si.

Nama Anggota : Nur Vita Purwaningsih, S.S.T., M.Kes.

Jumlah Dana (Rp) : 5.000.000

Sumber Pendanaan : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Jumlah Mahasiswa terlibat : 4

Jumlah Alumni terlibat : 1

Jumlah Staf terlibat : 1

Nama Mitra : RT 02/ RW 04 Kelurahan Mulyorejo

Nama Fasilitas Penunjang : RT 02/ RW 04 Kelurahan Mulyorejo

Surabaya, 23 April 2018

Mengetahui,

Dekan FIK UMSurabaya

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns, M.Kep

NIP. 1975.0323.2005.01.1.002

Ketua Pelaksana

Dita Artanti, S.Si, M.Si.

NIP.012.05.1.1989.16.220

Menyetujui



Kepala LPPM UMSurabaya

Dr. Sujinah M.Pd

NIP. 012.02.1.1965.90.004

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dpat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung bersentuhan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian tentang “Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, Dan Asam Urat Di Kelurahan Mulyorejo Rt 02/ Rw 04 Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Prodi D-III Analis Kesehatan yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Kepala Desa, Ketua RT 02, RW 04, Bapak Ibu Kader, dan Kepala Puskesmas Kelurahan Mulyorejo RW 04 Kota Surabaya atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan PS D-III Analis Kesehatan atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, Desember 2017

Ketua Pelaksana

Dita Artanti, S.Si., M.Si.

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Kata Pengantar.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
1.1 Latar Belakang Kegiatan.....	5
1.2 Tujuan Kegiatan.....	6
1.3 Manfaat Kegiatan.....	7
BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN.....	8
2.1 Metode Pelaksanaan Kegiatan.....	8
2.2 Sasaran Kegiatan.....	8
2.3 Hasil Kegiatan.....	9
BAB III PENUTUP.....	10
3.1 Kesimpulan.....	10
3.2 Saran.....	10
LAMPIRAN.....	11

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kegiatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan “Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan Mulyorejo RT 02/ RW 04 Surabaya”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Kelurahan Mulyorejo Penyakit lansia yang diderita rata-rata di RW 04 yaitu penyakit Hipertensi 7% (7 orang), Diabetes melitus 9 % (9 orang), lain lain sekitar 84 % tergolong penyakit ringan. Lansia yang merokok 5%, sering marah 3%, dan yang memiliki kebiasaan normal sekitar 92 %. Data ini menunjukkan bahwa memungkinkan adanya resiko angka kesakitan pada lansia tergolong tinggi.

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Arif Muttaqin, 2009).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup.

Diabetes mellitus sendiri adalah keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolic akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah, disertai lesi pada membran basalis dalam pemeriksaan dengan mikroskop elektron.

Angka lansia yang tinggi diindikasikan dengan tingginya angka kejadian penyakit kronik di suatu tempat. Sehingga diperlukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin. Disini kami memilih melakukan 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.

Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menutup kemungkinan pula dapat menjadi contoh yang baik bagi pihak-pihak lain, karena masalah kesehatan yang global merupakan tanggung jawab semua pihak bukan hanya tanggung jawab dari sebagian maupun pihak tertentu.

A. Kondisi Obyektif Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Secara Geografis lokasi Kelurahan Mulyorejo tepatnya di Balai RW 04 yang meliputi RT 1 dan 2 memiliki luas wilayah 144 ha dengan batas wilayah sebelah Utara adalah Kalijudan, sebelah Selatan Manyar sabrangan, sebelah Barat Dharmahusada dan kertajaya dan sebelah Timur Kejawan putih. Bangunan mayoritas permanen yang sudah berupa rumah beratap genteng, tembok beton, berpondasi, dan lantai keramik/plesteran biasa. Tipe bangunan ini termasuk permanen. Luas bangunan mayoritas luas rumah dengan kriteria rumah kecil. Halaman hampir semua penduduk memiliki halaman depan rumah yang cukup untuk tempat motor, tanaman, dan tempat sampah. Kondisi jalan untuk kualitas jalan diperinci menjadi jalan aspal, jalan batu (perkerasan) dan tanah. Kondisi kualitas jalan yang memadai akan memperlancar arus transportasi yang berdampak pada sektor perekonomian yang semakin berkembang. Sebagian besar penduduk sebagai swasta atau bekerja sebagai satpam, pekerja proyek (bangunan) dan pedagang kaki lima karena wilayahnya yang strategis dengan mall.

1.2 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dasar kesehatan kepada masyarakat tentang pemeriksaan fisik, Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat. Serta memberikan penyuluhan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat.

Tujuan lainnya adalah untuk mengetahui rata rata tekanan darah, kadar gula darah serta kadar asam urat masyarakat lansia Kampung Gegarang. Sehingga apabila ditemukan hasil yang tidak dalam batas normal, bisa langsung diberikan edukasi untuk mengatur pola hidup dan disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter terdekat. Jika kita dapat mengetahui proses abnormal dalam tubuh secepat mungkin maka komplikasi terhadap penyakit tersebut pun dapat sedini mungkin dihindari.

1.3 Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gejala, komplikasi, dan pencegahan dari hipertensi, asam urat dan diabetes mellitus. Dalam pemeriksaan tersebut hanya sebagai skrining untuk melanjutkan pemeriksaan lebih lanjut ke puskesmas.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Perijinan

Menindak lanjuti Surat permohonan dari ke Kelurahan Mulyorejo RW 04 tentang permohonan pemeriksaan kesehatan bagi lansia

2. Koordinasi dengan Ketua RT dan RW

koordinasi dilakukan dengan ketua RT 02 dan RW 04 Kelurahan Mulyorejo untuk menanyakan tempat kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi lansia.

3. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan lansia yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik, tekanan darah, kadar glukosa darah dan kadar asam urat

4. Pembacaan hasil

Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang kemudian di bacakan satu persatu kepada peserta tentang hasil tekanan darah, kadar glukosa darah dan kadar asam urat.

5. Penyuluhan

Setelah proses pembacaan hasil dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaitu dengan cara memberikan informasi tentang resiko komplikasi jika tekanan darah (Hipertensi), kadar glukosa dengan resiko penyakit Diabetes Mellitus, dan kadar asam urat melebihi dari batas normal. Selain memberikan informasi tentang resiko komplikasi pada nilai diatas batas normal, para lansia juga diberikan informasi cara pencegahan dan cara hidup sehat dengan harapan dapat memperbaiki kualitas hidup para lansia. Jika ditemukan lansia dengan hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa darah dan kadar asam urat yang tinggi disarankan melakukan pemeriksaan pada puskesmas ataupun dokter.

2.2 Sasaran Kegiatan

Kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan Desember 2017 bertempat di Kelurahan Mulyorejo RT 02/ RW 04 Surabaya. Sasaran dalam kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan adalah Lansia pada kegiatan Posyandu Lansia. Hasil penyuluhan dan pemeriksaan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama untuk kesehatan lansia.

2.3 Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan Mulyorejo RT 02/ RW 04 Surabaya” telah terlaksana pada hari Minggu 21 Maret 2018 pada pukul 06.00-selesai. Jumlah warga yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 18 orang. Antusiasnya warga sangat membantu jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan ada beberapa warga yang mempunyai riwayat hipertensi dan banyak dari mereka memiliki faktor resiko besar mengalami hipertensi yaitu pola hidup yang tidak terkontrol dengan baik.

Pada saat kegiatan dimulai lansia yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah dan asam urat dengan menggunakan metode stick. Kemudian para lansia dengan 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 lansia didapatkan lansia yang prehipertensi sebanyak 3 lansia (ada yang sudah mengetahui dan ada yang belum), hasil Gula darah acak >200mg/dl tidak ada dan Asam Urat sebanyak 2 lansia. Selain itu, pengetahuan para lansia bertambah dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, asam urat, dan diabetes mellitus. Para Lansia sangat antusias dan bersemangat mengikuti senam Lansia Setelah dilakukan pemeriksaan.

Kategori	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Prehipertensi	120-139	atau	80-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi Derajat 2	≥ 160	atau	≥ 100

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.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “**Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan Mulyorejo RT 02/ RW 04 Surabaya**” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

3.2 Saran

Penyuluhan kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan baik untuk lansia dan keluarganya karena semakin bertambah umur atau sifat acuh dari para lansia akan dapat membahayakan kesehatan mereka. Selain itu, anak, saudara dari lansia juga ikut bertanggungjawab untuk tetap menjaga kesehatan ayah, ibu, saudaranya dengan pengetahuan yang memadai.

LAMPIRAN

1. Daftar Hadir

HASIL PEMERIKSAAN
FISIK TEKANAN DARAH, GULA DARAH DAN ASAM URAT DI KELURAHAN
MULYOREJO RT 02 RW 04 SURABAYA

NO	NAMA PESERTA	HASIL PEMERIKSAAN		
		TENSI (mm/Hg)	Gula drh (mg/dl)	As.Urat (mg/dl)
1.	Fauzi H	90/60.	70	2,4
2.	Akmal I	85/60.	130	3,0
3.	Mawardi Ali	100/80.	100.	3,5
4.	Dul Muswid	120/80	80	4,1
5.	Musil	70/60.	180	5,7
6.	Faidur P	75/60.	90.	3,7
7.	Muzalehar	110/80	100.	4,5
8.	Amru	85/60	70	3,1
9.	Sumadi Y	90/60.	140.	4,1
10.	Yuliyu Harun	120/80.	100	2,5
11.	Heknan	100/80	70	5,0
12.	Sulastri Mulyah	90/60.	85	3,4
13.	Abu Rezak Z	80/60.	120	4,2
14.	Metsaroh Azza	75/60.	70	6,0
15.	Rukmah	100/80.	100	5,7
16.	Halimah Siti	75/60.	120	7,0
17.	Kartolo Hani	120/80.	90	4,5
18.	Anguli Harun	90/60.	140	5,7

2. Dokumentasi Kegiatan

1. Kegiatan Senam Lansia



2. Penyuluhan Diabetes Mellitus dan Hipertensi



3. Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah Acak, Asam Urat



3. LEAFLET KEGIATAN PENYULUHAN

ASAM URAT



Apa Itu Asam Urat??

Asam Urat adalah nyeri sendi, kekakuan sendi, nyeri otot kemudian berangin menjadi (pembengkakan sendi) yang simetris (pada kiri & kanan)

Nilai Normal Kadar Asam Urat :

- Pria : 3,4 – 7 mg/dl
- Wanita : 2,4 – 5,7 mg/dl

Tanda dan Gejala

1. Nyeri Sendi



2. Pusat Nyeri di sendi kaki di tandai dengan warna merah

3. Sendi jadi keras dan susah bergerak

Penyebab Asam Urat :

1. Mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak bergizi
2. Mengonsumsi obat-obatan
3. Kelebihan berat badan
4. Riwayat Keluarga.

Pencegahan Asam Urat

1. Menghindarkan makanan yang kaya purin (jerohan hati & usus, daging bebek, kerang dan udang)
2. Kurangi asupan minuman beralkohol
3. Minum banyak air
4. Minum susu dan jus jeruk
5. Santap Ceri, seledri, stroberi
6. Multivitamin
7. Turunkan berat badan

HIPERTENSI

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah diatas normal (120/80 mmhg).



JENIS HIPERTENSI

Jenis Hipertensi	Tekanan darah
Normal	<120/80
Pra Hipertensi	120-139/80-90
Hipertensi Tingkat 1	140-159/90-99
Hipertensi Tingkat 2	>=160/ >=100

GEJALA HIPERTENSI RINGAN

1. Sakit Kepala



2. Jantung Berdebar



3. Telinga Berdenging



4. Gelisah

5. Mimisan

6. Muntah



7. Mudah lelah

8. Nyeri perut

9. Penglihatan Kabur

10. Berat badan menurun

1. Penurunan Kesadaran



2. Jantung Koroner



3. Gangguan Fungsi Gerak

4. Dapat menyebabkan kematian

GEJALA HIPERTENSI BERAT

Apa Itu Diabetes Melitus??



DIABETES MELITUS (Sering disebut

Cepat Lapar, mudah haus, sering kencing

Merasa cepat lelah, kurang bertenaga, mudah mengantuk

Terdapat 3 Jenis Penyakit Diabetes :

1. Diabetes tipe 1 : karena faktor keturunan
2. Diabetes tipe 2 : Karena faktor pola makan
3. Diabetes Gestasional :

Gamabr 6. Penyuluhan

4. Laporan Keuangan

LAPORAN KEUANGAN PENGABDIAN MASYARAKAT				
No	Uraian	Volume	Harga satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Alat GCU	3	450000	1350000
2	Alat tensi darah	1	854000	854000
2	Stick Asam Urat	2	85000	170000
3	Stick gula darah	2	165000	330000
4	Sewa peralatan : <i>Sound system</i>	1 hari	75000	75000
5	Penggandaan proposal	5 eksemplar	5000	25000
6	Print + Fotocopy+ATK	1	125000	125000
7	Souvenir	4	200000	800000
8	Dokumentasi			200000
8	doorprize	7	15000	105000
9	Konsumsi	22	8000	176000
10	Transportasi	7	50000	350000
11	Penggandaan laporan	5 eksemplar	24500	122500
12	biaya cetak leaflet			167500
13	Standing Banner	1		150000
Total Pengeluaran				5000000

