

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DAN DETEKSI DINI KESEHATAN KADAR GULA DARAH, KOLESTROL TOTAL DAN ASAM URAT DI DUSUN KEBONDUREN

Andri Wahyu Utomo*

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

andri@unipma.ac.id

Firyah Huwaida Irbah

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

firyahuwaida@gmail.com

Wisnu Juania Indriani

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

juniaindriani1313@gmail.com

Sukma Heni Martiningsih

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

sukmahreni203@gmail.com

Berril Imsi Qi Nora

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Berrilimsiqinora26@gmail.com

Keywords

Socialization of Balanced Nutrition, Early Health Detection, Blood Sugar Levels, Total Cholesterol, Uric Acid, Kebonduren.

Abstract

The most important principle of the Tri Dharma of Higher Education in relation to the social and cultural environment of society is called community service. The existence of input for improving the quality of Higher Education in the community which is needed is expected by establishing good and sustainable relations between Higher Education and the community. On January 16, 2023, a Community Service Activity was held to promote Balanced Nutrition and Early Health Detection of Blood Sugar, Total Cholesterol and Uric Acid Levels in Kebunduren Hamlet. Prior to the start of the project, there was still very little public awareness of anemia, hypertension, diabetes, gout, and cholesterol. Health Check-ups for the residents of Kebunduren Hamlet, Kenongrejo Village, Pilangkenceng District, totaled 35 people consisting of 1 male and 29 women.

Kata Kunci

Sosialisasi Gizi Seimbang, Deteksi Dini Kesehatan,

Abstrak

Prinsip Tri Darma Perguruan Tinggi yang terpenting dalam kaitannya dengan lingkungan sosial dan budaya masyarakat disebut pengabdian masyarakat. Adanya masukan untuk

Kadar Gula Darah,
Kolesterol Total,
Asam Urat,
Kebonduren.

perbaikan mutu Perguruan Tinggi di masyarakat yang diperlukannya diharapkan dengan terjalinnya hubungan yang baik dan berkesinambungan antara Perguruan Tinggi dan masyarakat. Pada tanggal 16 Januari 2023 dilakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Gizi Seimbang dan Deteksi Dini Kesehatan Kadar Gula Darah, Kolesterol Total Dan Asam Urat Di Dusun Kebunduren. Sebelum dimulainya proyek, Masih sangat sedikit kesadaran masyarakat akan anemia, hipertensi, diabetes, asam urat, dan kolesterol.. Pemeriksaan Kesehatan bagi masarakat Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng berjumlah 35 Orang yang terdiri dari 1 orang Laki-laki dan 29 orang perempuan.

PENDAHULUAN

Pemahaman gizi yang seimbang meliputi pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumbernya, makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, cara menyiapkan makanan yang benar untuk menjaga zat gizi, dan pola hidup sehat. (Notoatmodjo, 2003). Gizi Seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip memperhatikan makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan menjaga berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu penyebab tidak langsung gizi buruk adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Perilaku seseorang untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya dapat diperbaiki dengan peningkatan informasi yang diperoleh melalui pendidikan gizi. Salah satu hal yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang adalah tingkat pendidikannya (Rahmy et al., 2020). Kurangnya pemahaman gizi masyarakat akan menjadi masalah besar dan berpengaruh pada tingkatan kesehatan (Maslakah & Setyaningrum, 2017). Anjuran komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan adalah PSG (Pedoman Gizi Seimbang). Empat pilar perilaku bergizi harus diikuti setiap hari menurut PSG. Empat pilat gizi seimbang adalah makanan bervariasi, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan kativitas fisik, dan rutin memantau berat badan untuk menjaga berat badan yang sehat. Masalah konsumsi makanan yang tidak mengikuti PGS dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan kebiasaan yang buruk. Sosialisasi PSG diperlukan bagi anak sekolah untuk mengatasi masalah in. sekolah adlah target organisasi masyarakat yang cepat menerima dan menerapkan informasi baru. PGS akan melakukan sosialisasi awal (Sirajuddin et al., 2019).

Dengan luas total 954 ha, Desa Kenongorejo di Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Provinsi Jawa Timur merupakan daerah dataran rendah yang

subur. Iklim di wilayah ini sangat ideal untuk pertanian. Selain itu, desa ini berada di lokasi strategis yang dekat dengan hutan jati dan berada di Ibukota Kecamatan Pilangkenceng. Berikut ini adalah gambaran batas wilayah administratif Desa : a. Sebelah Utara : Kabupaten Bojonegoro 43 97 b. Sebelah Timur : Desa Bulu c. Sebelah Selatan : Desa Sumbergandu d. Sebelah Barat: Desa Ngengor Desa Kenongorejo dibagi menjadi tiga dusun yaitu: a. Dusun Kenongo b. Dusun Tlagan c. Dusun Kebonduren Diantara ketiga dusun yang menjadi wilayah desa Kenongorejo tersebut, terdapat satu Dusun yaitu Dusun Kebonduren yang berada di tengah hutan dengan jarak dari Kantor Kepala Desa sekitar 7 km. Pada saat musim hujan berlangsung, Dusun tersebut tidak dapat dijangkau oleh kendaraan roda 4, hal ini dikarenakan kondisi jalan desa untuk menuju Dusun tersebut sangat buruk.

Terkadang orang mengabaikan kesehatan mereka karena kesibukan pekerjaan sehari – hari, dan mendapatkan persetujuan atasan untuk mengunjungi pusat kesehatan masyarakat untuk pemeriksaan bisa jadi sulit. Oleh karena itu penyakit yang tampaknya berkembang dengan cepat, padahal gangguan generatif sudah dapat terdiagnosis sejak usia produktif masyarakat terus berlanjut. Hipertensi adalah istilah untuk meningkatkan tekanan darah yang dapat diukur. Cacat permanen, kematian cepat, dan efek mematikan lainnya disebabkan oleh hipertensi. Mencegah dan mengobati hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan menghindari kesulitan dalam masyarakat. Langkah pertama adalah meningkatkan kesadaran publik dan mendorong pilihan gaya hidup yang lebih sehat (Yundini, 2006).

METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan yaitu :

1. Penjajakan :

- Lokasi Pengabdian : Dusun Kebonduren Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng
- Jumlah Peserta : 38 orang
- Sumber informasi : Kader posyandu
- Dukungan tempat, lokasi dan izin pelaksanaan

2. Pelaksanaan

Mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat :

- Melakukan posyandu balita
- Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita
- Melakukan sosialisasi gizi seimbang
- Membagi kuesioner gizi seimbang kepada masyarakat
- Pendaftaran pelaksanaan pemeriksaan
- Melakukan pemeriksaan tekanan darah, Hb, Gula darah, asam urat, kolesterol



Gambar 1. Sosialisasi gizi seimbang

Wawancara dengan Kader kesehatan Dusun Kebonduren merupakan langkah awal dalam melakukan kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang ada. Selain itu juga dilakukan persiapan program kegiatan dan media edukasi yang akan digunakan. Pendekatan ceramah digunakan untuk melakukan latihan ini, dan layer proyektor berfungsi sebagai media penyampaian materi. Strategi ini dipilih karena mayoritas ibu yang mengikuti kegiatan tidak berpendidikan SMA dan tidak bisa membaca atau menulis. Hasilnya, kegiatan tersebut cukup berhasil dalam meningkatkan kesadaran para ibu akan kebiasaan makan yang sehat. Hal ini terlihat dari ibu-ibu yang mengikuti kegiatan tersebut, serta dari antusiasme pemateri yang tinggi pada saat sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara ini berlangsung di posyandu dusun Kebonduren pada tanggal 16 Januari 2023 pukul 08.00 WIB. Aksi pertama berupa posyandu dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Balita yang keduanya diikuti oleh seluruh masyarakat dusun Kebonduren. "Sosialisasi Gizi Seimbang Dan Deteksi Dini Kesehatan Kadar Gula Darah, Kolestrol Total, Dan Asam Urat Di Dusun Kebonduren" menjadi judul acara sosialisasi selanjutnya, mahasiswa KKN-T kelompok 55 melakukan kegiatan sosialisasi dengan narasumber dari Dosen Program Studi Farmasi Universitas PGRI Madiun. Dalam kegiatan tanya jawab diikuti peserta dengan sangat positif tentang kegiatan tersebut. Sebelum mengakhiri acara sosialisasi dilakukan cek Kesehatan bagi yang sudah mendaftar dan hadir langsung kelokasi, cek kesehatan yang dilakukan antara lain:



Gambar2. Cek kesehatan untuk masyarakat

1. Cek Kadar Gula Darah

Tes gula darah sesuai dengan namanya adalah prosedur untuk memeriksa jumlah gula (glukosa) dalam darah. Tes gula darah tersedia dalam berbagai bentuk dan digunakan untuk menentukan apakah kadar gula darah penderita diabetes terkendali serta untuk mendiagnosis diabetes.

2. Kolesterol Total

Tes kolesterol terkadang disebut sebagai panel lipid atau profil lipid adalah untuk menentukan konsentrasi trigliserida dan kolesterol dalam darah. Ini penting untuk menghitung kadar trigliserida dan kolesterol darah, hasilnya dapat membantu memprediksi kemungkinan penumpukan lemak (plak) di arteri yang dapat menyebabkan penyempitan atau penyumbatan arteri.

3. Cek Asam Urat

Pemeriksaan asam urat adalah pemeriksaan untuk memeriksa jumlah asam urat dalam darah atau urin. Tes asam urat dapat digunakan untuk mendiagnosis penyakit asam urat serta untuk memantau kadar asam urat pada pasien kanker dan menentukan asal batu ginjal yang merupakan komplikasi umum dari pengobatan kanker.

Selama kegiatan ini, diambil darah tepi dari ujung jari untuk diambil sampel guna pemeriksaan tekanan darah dengan spignomanometer kadar HB, gula, asam urat, kadar HB, gula, asam urat, dan kolesterol darah dengan GCU meter. Setelah dievaluasi peserta bebas untuk berkonsultasi dengan dokter yang hadir tentang kekhawatiran dan masalah Kesehatan mereka.

Setelah mengedukasi warga Dusun Kebonduren tentang gizi seimbang, dilakukan post test dengan kuisioner yang sama, dan semua peserta mengetahui tekanan darah, kadar hemoglobin, kadar gula darah, kolesterol, dan kadar asam urat sendiri, serta pentingnya memeriksakan Kesehatan, gejala diabetes, asam urat, dan hipertensi, serta kolesterol dan pencegahan penyakit diabetes, asam urat, kolesterol, dan hipertensi.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pemahaman masyarakat yang cukup besar setelah adanya kegiatan sosialisasi tentang gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan bagi warga Dusun Kebonduren Desa Kenongorejo. Masyarakat sadar akan perlunya pemeriksaan dini, gizi seimbang bagi tubuh, dan masyarakat sudah mengetahui status kesehatannya setelah dilakukan pemeriksaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada 1) Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan bantuan moril dan finansial dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan 2) Dosen Universitas PGRI Madiun yang telah menjadi narasumber sosialisasi 3) Pemerintah Desa Kenongorejo dan Puskesmas Konongorejo yang ikut serta dalam proyek pengabdian masyarakat ini 3) Seluruh pihak yang membantu dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Maslakah, N., & Setyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. Jurnal Kesehatan, 10(1), 9. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5487>
- Sirajuddin, S., Masni, M., & Najamuddin, U. (2019). Peningkatan praktik gizi seimbang dan PHBS Pada murid sekolah dasar. Media Gizi Pangan, 25(2), 13. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.988>