

Pengecekan Tensi Dan Gula Darah Bagi Masyarakat Desa 4 Kabupaten Kampar

Suryanti¹, Nurkhairo Hidayati², Ibnu Hajar³, Tengku Ritawati⁴, Sukarni⁵, Siti Robiah⁶, Mellisa⁷, Sepita Ferazona⁸, Nurul Fauziah⁹, Said Muhammad Al Abrar¹⁰

Universitas Islam Riau^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}

yantibio@edu.uir.ac.id, khairobio@edu.uir.ac.id, ibnu@edu.uir.ac.id,
tengku.ritawati@edu.uir.ac.id, Sukarnifkipuir@edu.uir.ac.id, sitirobiahbio@edu.uir.ac.id,
mellisabio@edu.uir.ac.id, sepitabio@edu.uir.ac.id, fauziahnurul@edu.uir.ac.id,
said@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan bakti sosial ini bertujuan untuk mengedukasi warga Desa 4 Kabupaten Kampar tentang perlunya pemantauan tekanan darah dan glukosa. Tindakan pencegahan menjadi kunci untuk menjaga agar kondisi tidak semakin parah dengan tes glukosa darah yang bermanfaat bagi anggota masyarakat dengan mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan gula darah, salah satunya gula darah tinggi atau rendah. Selain itu, memeriksakan tekanan darah secara rutin dapat mengurangi risiko terkena tekanan darah tinggi yang tidak baik untuk kesehatan. Sehingga dapat mengurangi dampak pada kehidupan sehari-hari. Kegiatan amal ini dilakukan di unit regional Kyla 4 yang diikuti oleh 40 warga. Pada kegiatan ini, Anda akan mempelajari materi dan tahapan pengukuran gula darah dan tekanan darah, serta informasi tekanan darah untuk glukosa. 187 mg/dL. kemudian pelatihan dilanjutkan dengan pelatihan langsung bagi umat paroki. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat bagi anggota masyarakat untuk memanfaatkan peluang yang ada dan mengetahui cara melindungi diri serta mengetahui resiko hidup.

Kata Kunci: Pengecekan gula darah dan tensi darah

ABSTRACT

This social service activity aims to educate residents of Village 4, Kampar Regency, about the need for monitoring blood pressure and glucose. Preventive measures are the key to keeping the condition from getting worse with a blood glucose test that is useful for community members by identifying problems related to blood sugar, one of which is high or low blood sugar. In addition, checking blood pressure regularly can reduce the risk of developing high blood pressure which is not good for health. So as to reduce the impact on everyday life. This charity activity was carried out in the Kyla 4 regional unit, which was attended by 40 residents. In this activity, you will learn material and steps for measuring blood sugar and blood pressure, as well as blood pressure information for glucose. 187 mg/dL. then the training continued with hands-on training for parishioners. This activity has many benefits for community members to take advantage of existing opportunities and know how to protect themselves and know the risks of life.

Keywords: sugar and blood pressure

PENDAHULUAN

Analisis situasi; Kesehatan masyarakat berfungsi berarti dalam kenaikan mutu sumber energi manusia, pengentasan kemiskinan serta pembangunan ekonomi. Indeks Pembangunan Manusia menyangka kesehatan selaku salah satu parameter terutama di samping pembelajaran serta pemasukan. Aspek area, sikap serta pelayanan kesehatan pengaruhi kesehatan di segala Indonesia. Sedangkan itu, pelayanan kesehatan terdiri dari sebagian komponen, antara lain akses serta mutu pelayanan kesehatan, obat serta perawatan kedokteran, tenaga kesehatan, pembiayaan serta pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan primer sudah ada nyaris di segala daerah Indonesia, tetapi pemerataan serta keterjangkauan pelayanan kesehatan masih jadi hambatan.

Kesehatan masyarakat yakni ilmu serta seni memelihara, melindungi serta tingkatkan kesehatan warga lewat aksi warga dalam penyediaan pelayanan kesehatan dan menghindari serta memberantas penyakit. Kesehatan masyarakat meliputi seluruh fasilitas langsung serta tidak langsung penangkalan penyakit (penangkalan), kenaikan kesehatan(promosi), penyembuhan(obat- obatan) serta pemulihan(rehabilitasi). Pilar utama ilmu kesehatan warga ialah epidemiologi, biostatistik, kesehatan area, pembelajaran kesehatan serta ilmu sikap, manajemen kesehatan, gizi warga, serta pelayanan kesehatan. Kesehatan warga pengaruhi segala warga, tercantum orang, keluarga serta kelompok; baik yang sehat ataupun yang sakit, paling utama yang terkategori kelompok resiko.

Hipertensi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Sekitar 1,13 miliar orang menderita penyakit ini. Padahal, hanya satu dari lima penderita hipertensi yang mampu mengontrol dan mempertahankan tekanan darah normal. Oleh karena itu, penting bagi kita (masyarakat) untuk mengukur tekanan darah secara rutin agar mendapatkan manfaat yang lebih banyak. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer, dikenal juga dengan silent killer. Menurut World Hypertension League (WHL) (2021), lebih dari 50% penduduk dunia (sekitar satu miliar) tidak mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi. Banyak orang yang jarang memeriksakan tekanan darahnya sehingga tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi. Padahal, banyak yang belum memahami pentingnya mengontrol tekanan darah dalam tubuh kita. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi kemungkinan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan.

Mengukur gula darah sama pentingnya. Pemantauan gula darah tubuh secara rutin merupakan langkah penting dalam mencegah risiko diabetes. Sementara itu, tinggi rendahnya kadar gula darah dalam tubuh merupakan salah satu parameter kesehatan kita. Memeriksa gula darah atau glukosa secara rutin memiliki beberapa manfaat, antara lain:

Kenali tinggi rendahnya kadar gula darah dalam tubuh, pelajari pola makan dan olahraga yang tepat untuk menjaga kadar gula darah, pahami pengaruh faktor lain seperti penyakit atau stres terhadap kadar gula darah.

Kadar gula darah atau glukosa yang tinggi tidak hanya dapat meningkatkan risiko terkena penyakit diabetes. Berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, kolesterol atau penumpukan lemak juga bisa terjadi akibat gula darah yang tidak terkontrol. Pengukuran gula darah secara teratur tidak hanya dianjurkan untuk orang tua, tetapi juga baik untuk orang dari segala usia. Ada tiga tingkatan yang harus dipahami. masuk dalam kategori gula darah tinggi atau hiperglikemia jika mencapai

200 miligram per desiliter (mg/dL). Gula darah normal ada di angka bila kurang dari 140 mg/dl. Di bawah itu kita masuk ke tahap hipoglikemia, atau kadar gula rendah, yaitu sekitar 70 mg/dl. Pengukuran glukosa darah dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan dokter. Pemeriksaan ini bisa dilakukan sebelum dan sesudah makan untuk melihat efek perubahan kadar gula darah pada tubuh. (Auliya, P., Oenzil, F., , Rofinda, Z., D., 2016).

Masalah kesehatan yang diderita oleh suatu masyarakat karena sebab apapun tanpa diurus sendiri berdampak pada anggota keluarga lain dan keluarga di sekitarnya. Di FKIP Biologi, kami membantu warga guna memenuhi kebutuhan dasarnya lewat promosi kesehatan yang tidak bisa dilakukan sendiri disebabkan keterbatasan raga serta mental ataupun minimnya pengetahuan. Setelah itu keluarga silih tergantung serta berhubungan antar anggota keluarga. Oleh sebab itu, kala salah satu anggota keluarga ataupun lebih hadapi kendala kesehatan, hingga hendak berakibat pada anggota keluarga yang lain serta area di sekitarnya. Setelah itu kelompok dengan tipe kelamin, umur serta permasalahan yang sama. Aktivitas yang diselenggarakan ataupun orang/ kelompok warga sangat rentan terhadap kendala kesehatan sebab ketidakmampuan serta ketidaktahuan mereka buat melindungi kesehatan serta menjaga diri sendiri. Kami dari FKIP secara langsung atau tidak langsung selalu mengadakan kegiatan melalui KBM (Kemah Bakti mahasiswa) dan bekerjasama dengan Kelurahan Desa 4 Kabupaten Kampar. Dengan tujuan melakukan kemah dan sekaligus kegiatan penyuluhan pada masyarakat yang ada di Desa tersebut, dalam hal pengecekan tensi darah dan pengecekan gula darah, sehingga dari kegiatan itu masyarakat tahu bahwa pengecekan rutin pada diri sendiri dalam ini sangat penting dalam menjaga kesehatan.

Hasil observasi dilapangan dengan masalah yang ditemukan; 1. Masih adanya masyarakat kurang mau mengecek secara rutin mengenai pengecekan gula darah dan pengukuran tensi darah terutama untuk lansia 2. Kurang memahami resiko yang akan dihadapi jika gula darah dan dan tensi darah tidak diperhatikan dengan baik 3. Kurangnya pemahaman dalam pola makan yang baik sehingga resiko gula darah dan tensi darah akan mempengaruhi kehidupannya ke depannya nanti.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan bakti sosial ini diadakan di Kelurahan Desa 4 Kabupaten Kampar dan acara ini diikuti oleh pria dan wanita setempat yang berjumlah 25 orang (20 wanita dan 5 pria). Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berlangsung selama satu hari yaitu. H. Minggu 27 Februari 2022. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan lima langkah diantaranya; Sosialisasi, penyuluhan, pelatihan pengembangan produk aneka bunga, serta pelaksanaan, evaluasi dan pemantauan hasil pelayanan. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar masyarakat setempat dapat memantau gula darah dan tekanan darah sehingga risiko dapat dikelola dengan baik dan hati-hati.

Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan;



Gambar 1. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Tahap sosialisasi; FGD (diskusi kelompok fokus); Tujuannya untuk menyepakati program pengabdian kepada masyarakat (PKM) desa 4 desa mitra dan solusi permasalahan mitra, materi pelatihan, waktu pelaksanaan dan komitmen setiap anggota di awal pelaksanaan kegiatan ini . . Masyarakat dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini serta pengaturan lain yang diperlukan selama PKM.
2. TAHAP PENYUSUNAN; Kali ini Tim Pengabdian Masyarakat kami memberikan penyuluhan kepada warga Desa 4 Kabupaten Kampar tentang pengukuran tekanan darah dan glukosa.
3. TAHAP PENDIDIKAN; Saat ini tim pengabdian pelatihan mengetahui langkah-langkah, cara atau aturan mengukur tekanan darah dan gula bagi warga Desa 4 Kabupaten Kampar, sehingga mengetahui lebih dini pentingnya anjuran ini untuk menjaga kesehatan.
4. LANGKAH APLIKASI LAYANAN EKSTERNAL; Pada tahap ini kelompok pengabdian menulis artikel untuk dimuat di majalah pengabdian masyarakat, menulis artikel untuk dimuat di media.
5. TAHAP EVALUASI; Tahap evaluasi adalah tahap dimana pelaksanaan kegiatan pertama sampai akhir dilihat kadar gula darah dan pengendalian tekanan darahnya atau dipantau sejauh mana keberhasilannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan bakti sosial ini dilakukan pada tanggal 27.2.2022 pukul 09.00 s/d 12.00 WIB pada hari minggu di Desa 4 Kabupaten Kampar dengan total peserta 25 orang, untuk acara puncak dilakukan pada pukul 09.30 s/d 11.30 WIB, dimana seluruh peserta terlibat dalam tugas yang menjelaskan langkah-langkah pengukuran tekanan darah dan gula darah secara umum.

Data pengukuran pada orang dewasa tekanan darah terendah 90/60 mmHg dan tertinggi 135/80. mmHg Hal ini sangat berharga untuk dipahami dan terhindar dari resiko yang timbul bila warga saat ini tidak memahaminya dengan baik. Karena tekanan darah bisa berubah setiap hari dalam hidup Anda jika Anda tidak makan dengan baik. Menurut Hamria, Mien, Saranani, (2020), normalnya orang dewasa memiliki tekanan darah normal 120/80 mmHg. Tekanan darah orang dewasa berubah setiap hari tergantung pada faktor yang mempengaruhinya. Pergantian pola hidup sehat bisa diawali dari memelihara berat tubuh yang balance, teratur melaksanakan berolahraga, kurangi mengkonsumsi garam, melindungi pola makan yang sehat, mengendalikan konsumsi kalori dan menghalangi santapan besar lemak serta kolesterol. Aspek berarti yang pengaruhi hidup seseorang merupakan style hidup yang dijalani. Tekanan darah besar bisa diakibatkan oleh Kerutinan style hidup yang tidak sehat semacam berolahraga serta tekanan pikiran. Untuk seorang yang kedua orang tuanya mengidap tekanan darah besar, anaknya berisiko terserang tekanan

darah besar, paling utama tekanan darah besar primer (esensial), yang diakibatkan oleh aspek genetik.

Data pengukuran pada orang dewasa, rentang stres terendah yang dicapai adalah 70 mg/dl dan tertinggi 187 mg/dl. Gula darah harus dijaga begitu juga dengan tekanan darah, pola hidup sehat dengan makanan rendah gula (manis) karena risikonya tinggi, lambat atau cepat di kehidupan nyata. Menurut Retaningsih, Kora (2022). Kadar glukosa darah puasa pasien dianggap normal jika kurang dari 100 mg/dl dan pra-diabetes jika kadarnya 100-125 mg/dl. Seorang pasien menderita DM tipe 2 ketika BIP di atas 126 mg/dL. Mencapai kualitas hidup yang baik membutuhkan kerja keras dan konsistensi yang tinggi, yang tidak mudah dicapai. Ini karena kadar gula darah normal tercapai setiap hari. Diasumsikan bahwa seseorang sehat jasmani dan rohani serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari, oleh karena itu diperlukan kedisiplinan yang tinggi agar terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan.

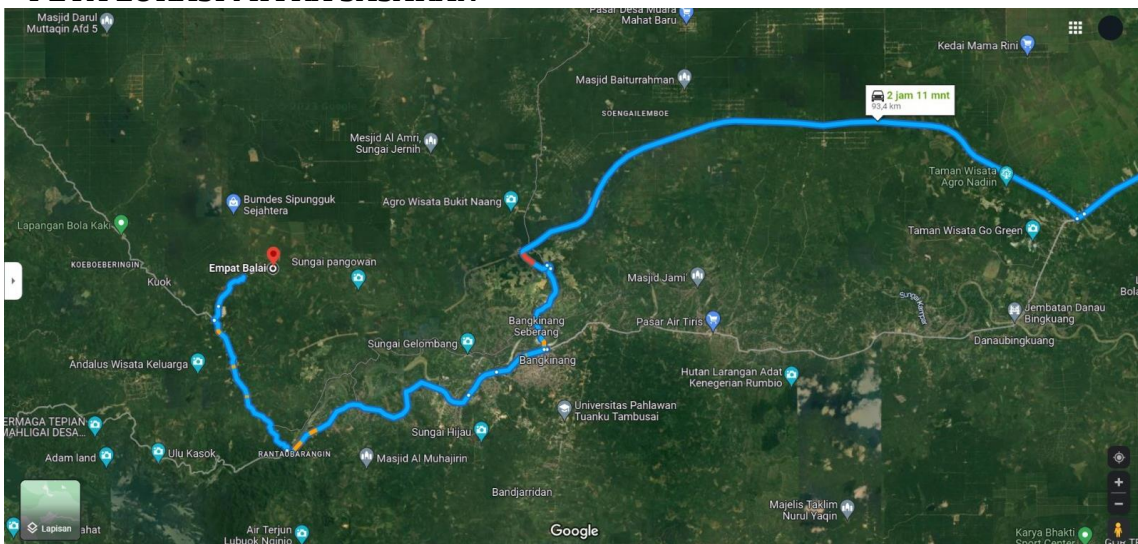
Dalam materi pengabdian diharapkan warga terlatih secara pribadi dalam mengukur tekanan darah dan kadar gula di masyarakat. Setidaknya dalam buku pedoman ini Anda memiliki pengetahuan yang cocok untuk penggunaan sehari-hari, Anda dapat mempraktikkannya sendiri, karena alat pemeriksaan mudah didapat dan terjangkau untuk menjaga kesehatan. Peserta bangga dengan kesediaan mereka untuk bertanya ketika mereka punya waktu untuk bertanya.

SIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian kepada masyarakat maka dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Masih banyaknya warga yang belum maksimal dalam mengecek gula darah dan tensi darah.
2. Kurang fahamnya guna pengecekan darah dan tensi untuk kelangsungan dalam kehidupan yang lebih baik dan sehat

PETA LOKASI MITRA SASARAN



0°19'51.7"100° 56'14.4"E

Desa 4 Desa terletak di Kabupaten Kampar, 93,4 km dari Universitas Islam Riau. Berdasarkan peta yang ada, dapat dijelaskan bahwa untuk sampai ke sana membutuhkan waktu sekitar 2 jam 11 menit melalui Jalan Raya Bangkinang.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, P., Oenzil, F., Rofinda, Z., D., 2016. Gambaran Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang Memiliki Berat Badan Berlebih dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(3) Hal; 528-533 file:///C:/Users/User/Downloads/571-1069-1-SM.pdf
- Hamria, Mien, Saranani M., 2020. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*. 4(1) Hal; 16-21 <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Retaningsih, Kora, F.,T., 2022. Peningkatan kualitas hidup pasien dm dengan menjaga kadar gula darah. *Ikars* 1 (2) Hal; 050- 052 file:///C:/Users/User/Downloads/214-Article%20Text-746-1-10-20220805.pdf
- World Health Organization (WHO). Report Hypertension in the World. 2021.