



Gerakan Sehat Bersama; Pemeriksaan Kesehatan Gratis Asam Urat, Gula Darah, Kolesterol, dan USG di RW 10 Desa Gadobangkong

Metha Irmawayani¹, Elmira Primasari Putri², Ranti Amelia Putri³, Sri Masruroh⁴, Zalfa Syaikhah⁵

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: elmira.prima0903@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: rantiamelia17@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: srimasruroh026@gmail.com

⁵Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: syaihahzalfa39@gmail.com

Abstrak

Penyakit yang terkait dengan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat semakin menjadi perhatian di masyarakat, termasuk di RW 10 Desa Gadobangkong. Kondisi ini seringkali disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik, yang berpotensi menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji status kesehatan masyarakat, dalam hal kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat masyarakat RW 10 dan sekitarnya di desa Gadobangkong. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kadar gula darah dan asam urat dalam batas normal, namun terdapat beberapa kasus dengan kadar yang tidak normal. Selain itu, prevalensi kolesterol tinggi juga menjadi perhatian, dengan 20,8% dari peserta di wilayah serupa menunjukkan kadar kolesterol yang tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Kata Kunci: Asam Urat, Gula Darah, Kolestrol, Pemeriksaan Kesehatan, USG.

Abstract

Diseases related to blood sugar, cholesterol, and uric acid levels have become an increasing concern in society, including in RW 10, Desa Gadobangkong. These conditions are often caused by unhealthy lifestyles, such as poor eating habits and lack of physical activity, which can lead to serious complications if not properly addressed. This study aims to assess the health status of the community, particularly adolescents, in terms of blood sugar, cholesterol, and uric acid levels. The results show that most adolescents have normal blood sugar and uric acid levels, though there were some cases of abnormal levels. Additionally, the prevalence of high cholesterol is also a concern, with 20.8% of participants in similar areas showing elevated cholesterol levels. These

findings highlight the importance of regular health check-ups and health education to raise awareness about the need for maintaining a healthy lifestyle. Community service efforts involving health screenings and counseling are expected to help improve the quality of life and prevent the onset of chronic diseases in the future.

Keywords: Blood Sugar; Cholesterol; Health Check-up; Ultrasound (USG); Uric Acid

A. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat menjadi isu yang semakin penting di berbagai daerah, termasuk di RW 10 Desa Gadobangkong. Seiring dengan perubahan pola hidup dan gaya hidup modern, penyakit-penyakit terkait kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat semakin meningkat. Penyakit-penyakit ini sering kali diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup yang kurang baik.

Beberapa faktor turut mempengaruhi penyakit degeneratif, salah satunya usia. Berbagai penelitian yang sudah dilakukan mengenai faktor resiko penyakit degeneratif menunjukkan hasil yang bervariasi. Penyakit hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat, dan gula darah merupakan penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh manusia. Penyakit ini bisa dipengaruhi oleh pola gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga, mengkonsumsi makanan tidak sehat, bahkan stress. Pada zaman era modern terjadi lonjakan mengenai temuan penyakit ini yang sering diderita oleh golongan usia 40-60 tahun. (Aryani, et al. 2023)

Dalam konteks RW 10 Desa Gadobangkong, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan masih perlu ditingkatkan. Masyarakat perlu mendapatkan edukasi mengenai cara menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat dalam batas normal. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan sosialisasi mengenai pola makan sehat serta pentingnya olahraga.

Pola makan sehat untuk menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat dengan rutin menjaga pola diet yang baik dan benar. Yang dimaksud dengan pola diet yang baik dan benar bukan dengan boleh makan ini dan tidak boleh makan itu. Namun atur porsi makanan sesuai dengan kondisi. Sebagai contoh. Pada penderita kadar gula darah tinggi maka sebaiknya mengatur porsi makan rendah kalori dan rendah gula. Jadi secara awam hal ini bisa diartikan dengan menghindari makanan yang manis, berkadar gula tinggi dan mengandung pemanis buatan. Untuk kasus asam urat tinggi, aturlah makanan agar mengandung purin yang rendah seperti brokoli, tomat, wortel, terong, dan hindari makanan kalengan, seafood, melinjo, makanan berkadar lemak tinggi dan berkadar gula tinggi, soda, alkohol dll. Perbanyak minum air putih agar asam urat bisa dikeluarkan bersama dengan urin. Untuk kolesterol tinggi, perbanyak buah dan sayur, makan makanan yang kaya serat tinggi, mengandung antioksidan dll seperti gandum, yogurt dll. Hindari makanan berkadar lemak dan berkadar gula tinggi. (Yusi Capriyanti. 2016).

Yusi Capriyanti (2016) juga menjelaskan lakukan olahraga secara rutin agar tubuh dapat menguraikan semua gula, kolesterol dan asam urat dari tubuh dan

mengeluarkannya. Olahraga juga bisa meningkatkan stamina, mengurangi berat badan dan memperbaiki kualitas hidup.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih sistematis untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif di kalangan masyarakat RW 10 Desa Gadobangkong. Dengan pemeriksaan rutin, intervensi kesehatan, dan edukasi berkelanjutan, masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Menurut Ketua RW 10 desa Gadobangkong, menyampaikan bahwa tujuan diadakannya cek kesehatan gratis adalah untuk memantau kondisi kesehatan masyarakat sekitar, guna mengurangi risiko memburuknya kesehatan di lingkungan tersebut, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan rujukan ke rumah sakit apabila ditemukan kondisi yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Ketua RW 10 juga meminta peserta KKN untuk bergabung dalam kepanitiaan acara, dengan tugas-tugas yang meliputi membantu proses check-in, administrasi, menjaga ketertiban, dan lainlain, Kegiatan ini juga didukung oleh kerja sama dengan Tim Komunitas Medis Peduli (KMP), yang bertanggung jawab dalam proses pemeriksaan kesehatan secara gratis.

B. METODE PENGABDIAN

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah warga Rw 10 Desa Gadobangkong, kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat.. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan konsultasi kesehatan yang dilakukan secara gratis. Tahapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu diawali dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai manfaat dan juga jadwal dilaksanakannya pemeriksaan gratis, melakukan penjajakan lokasi yang digunakan, mengidentifikasi kebutuhan pemeriksaan yang akan dilakukan, mempersiapkan peralatan serta bahan yang diperlukan dalam kegiatan pemeriksaan Kesehatan gratis ini.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan cek kesehatan gratis di RW 10 oleh Tim Komunitas Medis Peduli dimulai dengan persiapan lokasi dan peralatan medis yang diperlukan. Acara ini dilaksanakan pada hari Sabtu pagi, dimulai pukul 08.00 hingga 13.00, di dekat balai warga RW 10. Sebelum kegiatan dimulai, tim medis melakukan persiapan dengan mengatur meja pemeriksaan, alat pengukur tekanan darah, glukometer, dan perlengkapan lainnya hingga mempersiapkan daftar hadir.

Warga RW 10 dan sekitarnya yang telah diinformasikan sebelumnya melalui pengumuman dan selebaran mulai berdatangan sejak pagi hari. Setiap warga yang hadir terlebih dahulu melakukan pendaftaran di meja registrasi dengan menunjukkan kartu identitas. Setelah terdaftar, warga dipersilakan menunggu di area yang telah disediakan sebelum dipanggil untuk pemeriksaan.



Proses pemeriksaan dimulai dengan melakukan pengecekan seperti ditanya keluhan yang diderita dan ingin diperiksa apa, pengukuran tekanan darah dan gula darah. Setiap warga diperiksa secara bergiliran oleh dokter dan perawat yang bertugas. Selain itu, warga juga diberi kesempatan untuk berkonsultasi langsung mengenai keluhan kesehatan mereka. Selama pemeriksaan, warga yang ditemukan memiliki hasil di luar batas normal, seperti tekanan darah tinggi atau gula darah tinggi, langsung diberikan penjelasan oleh dokter mengenai langkah-langkah yang perlu diambil selanjutnya.



Setelah pemeriksaan selesai, setiap warga diberikan catatan hasil pemeriksaan kesehatan mereka, serta saran atau rujukan jika diperlukan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar hingga selesai pada pukul 13.00, dan diakhiri dengan pemberian ucapan terima kasih dari perwakilan warga kepada Tim Komunitas Medis Peduli atas layanan kesehatan yang telah diberikan. Total warga yang mengikuti pemeriksaan kesehatan ini mencapai lebih dari 100 orang, menunjukkan tingginya antusiasme dan kebutuhan masyarakat RW 10 dan sekitarnya akan layanan kesehatan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang disajikan, terdapat beberapa penyakit yang umum ditemukan di RW 10 Desa Gadobangkong, yang persentasenya bervariasi. Penyakit-penyakit ini meliputi USG (Ultrasonografi), gula darah tinggi, kolesterol tinggi, dan asam urat. Berikut adalah analisis dari masing-masing penyakit, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Presentase hasil pemeriksaan masyarakat RW 10 dan sekitarnya

No	Penyakit	Jumlah %
----	----------	----------

1	USG	1,58
2	Gula Darah	34,39
3	Asam Urat	33,12
4	Kolestrol	30,91

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa persentase penyakit yang terdeteksi melalui USG cukup rendah, yaitu hanya 1,58%. Meskipun ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil masyarakat yang mungkin mengalami kondisi kesehatan yang memerlukan pemeriksaan USG, ini bisa juga mencerminkan keterbatasan akses atau frekuensi pemeriksaan kesehatan yang menggunakan USG. Oleh karena itu, masyarakat mungkin perlu didorong untuk lebih proaktif dalam menjalani pemeriksaan kesehatan preventif untuk mendeteksi kondisi yang mungkin tidak terlihat melalui gejala awal. Namun pemeriksaan USG ini hanya dilakukan atau yang diperiksa hanya pada wanita yang sedang hamil saja.

Masalah asam urat juga menempati porsi yang cukup besar, yaitu 33,12%. Asam urat tinggi, yang dapat menyebabkan gout, sering dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah dan makanan laut, serta minuman beralkohol. Kondisi ini memerlukan perhatian karena dapat menyebabkan nyeri dan masalah mobilitas yang signifikan. Edukasi masyarakat tentang diet rendah purin dan manajemen gaya hidup sehat perlu ditingkatkan untuk mengurangi angka kejadian asam urat tinggi. (Widiyanto, et al. 2022)

Kondisi gula darah tinggi merupakan masalah kesehatan terbesar di RW 10 dengan 34,39% dari populasi yang terdeteksi mengalami masalah ini. Ini menunjukkan bahwa diabetes atau risiko diabetes menjadi perhatian utama di wilayah ini. Tingginya prevalensi ini bisa dihubungkan dengan pola makan yang tinggi gula dan karbohidrat, serta kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih intensif dalam bentuk edukasi tentang diet sehat dan pentingnya olahraga untuk mengendalikan kadar gula darah di masyarakat. (Rahmawati, et al. 2019)

Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan pada dinding arteri, terdiri dari dua komponen: tekanan sistolik, yang terjadi saat ventrikel berkontraksi, dan tekanan diastolik, yang terjadi saat jantung beristirahat. Nilai tekanan darah normal pada orang dewasa biasanya berkisar antara 100/60 mmHg hingga 140/90 mmHg, dengan rata-rata tekanan darah normal sekitar 120/80 mmHg. Sementara itu, glukosa darah adalah gula dalam darah yang berasal dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot. Glukosa berperan sebagai sumber energi utama bagi sel-sel manusia, menjadikannya komponen penting dalam fungsi tubuh sehari-hari. (Pratiwi. 2023)

Asam urat adalah hasil akhir dari metabolisme purin dalam tubuh, yang berasal dari makanan yang mengandung purin. Jika kadar purin dalam tubuh berlebihan, ginjal tidak dapat mengeluarkannya dengan efisien, sehingga menyebabkan penumpukan

dan akhirnya membentuk asam urat, yang keluar melalui urin. Sementara itu, kolesterol adalah sterol utama dalam tubuh manusia yang berperan dalam membentuk membran sel dan lipoprotein, serta diproduksi terutama oleh hati. Kolesterol diekskresikan melalui empedu dan sebagian diserap dari diet. Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan pembentukan endapan yang menyumbat pembuluh darah, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. (Rahmawati et al. 2019)

Selain dari klasifikasi riwayat penyakit, juga pada pengabdian ini ditemukan bahwa rata-rata yang menderita penyakit degeneratif ini yaitu lansia sekitar usia 50-80 tahun, dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Presentase hasil pemeriksaan masyarakat RW 10 dan sekitarnya

No	Penyakit	Rata-Rata Usia
1	USG	24 Tahun
2	Gula Darah	56 Tahun
3	Asam Urat	63 Tahun
4	Kolestrol	53 Tahun

Dari tabel diatas terlihat bahwa peserta yang datang memeriksakan kesehatan mereka ke pengabdian masyarakat adalah berumur dari 24 sampai 84 tahun. Peserta yang berumur 21-30 tahun yang memeriksakan darah mereka adalah beberapa orang remaja. Umumnya pemeriksaan didominasi oleh peserta berumur 51-60 tahun diikuti oleh usia 61-70 dan 41-50 tahun. Pada usia di atas 30 tahun secara biokimia proses metabolisme seseorang mencapai puncaknya dan akan menurun pada usia di atas 36 tahun. Akibat metabolisme menurun tersebut maka menyebabkan beberapa proses katabolisme dan anabolisme dalam tubuh akan mengalami ketidaknormalan, termasuk metabolisme purin dan pirimidin penghasil asam urat dan metabolisme glukosa dalam tubuh. Oleh sebab itu perlu dilakukan pengecekan kadar glukosa dan asam urat dalam darah. Dengan diketahuinya kadar glukosa darah dan asam urat, maka masyarakat dapat menjaga pola makanan dan melakukan pola hidup sehat untuk menormalkan kadar glukosa dan asam urat tersebut. (Yati, et al. 2023)

E. PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan cek kesehatan gratis berjalan dengan ramai karena antusias dari warga RW 10 dan sekitarnya. Adapun peserta dari cek kesehatan ini yaitu remaja, orang tua, bahkan lansia ikut antusias. Dari hasil cek kesehatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa warga RW 10 dan sekitarnya rata-rata mempunyai gula darah yang tinggi sebanyak 34%, yang mengidap asam urat sebanyak 33%, selanjutnya yang mengidap Kolestrol sebanyak 30%, sedangkan untuk yang menjalani pemeriksaan USG 1,5% itu dikarenakan hanya wanita hamil yang menjalani USG.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membantu dan terus mengingatkan, juga terima kasih kepada masyarakat yang terlibat khususnya warga RW 10 desa Gadobangkong atas antusiasme mengikuti cek kesehatan ini, terima kasih juga kepada para panitia yang telah mengkoordinir acara ini sehingga berjalan lancar, juga terakhir terima kasih kepada teman kelompok yang telah bersama-sama menyukseskan kegiatan ini.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Doda, V. D., Kaseke, M. M. K., & Assa, Y. A. A. (2022). Gambaran Kadar Gula Sesaat, Kolesterol dan Asam Urat pada Wanita Pralansia dan Lansia di Kelurahan Batukota. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 3(2), 47-50.
- Kurniawan, K., Marfu'ah, N., Fatihah, N. I., & Damayanti, W. (2024). Pelayanan informasi obat pegal linu tidak terstandar dan edukasi penyakit asam urat masyarakat desa sambirejo, mantingan, ngawi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 3883-3889.
- Pratiwi, Y. (2023). Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolestrol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa Lembah Sari. *JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 3(2), 81-86.
- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 1(2).
- Rejo, R., Maharani, E. D. S., Salsabila, A., Faradila, L., & Zahro, A. L. A. (2023, October). Pendidikan Kesehatan Masyarakat dengan Senam Asam Urat dan Pemberian Jus Nanas sebagai Penurun Kadar Asam Urat. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 3, No. 2, pp. 113-118).
- Rohmah, L., & Krisdiyanto, D. (2016). Pengadaan Cek Kesehatan Gratis (Lansia) Untuk Menciptakan Masyarakat Yang Sadar & Peduli Terhadap Kesehatan di Jali, Gayamharjo, Prambanan, Sleman. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 16(1), 57-62.
- Setyawati, D. M., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., & Rochmawati, R. (2023). Peningkatan Kesehatan Masyarakat: Pemeriksaan Kesehatan, Kolesterol, Asam Urat, Gula Darah Di Posyandu Widuri Rw. 08 Mampang, Pancoran Mas, Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Darma Saskara*, 2(2).
- Susanto, N., Marlinawati, U., Rahmuniyati, M. E., Rosdewi, N. N., & Sahayati, S. (2022). Skrining masalah kesehatan pada lansia melalui pemeriksaan asam urat, gula darah, tekanan darah dan karakteristik lansia di Kecamatan Pakem. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 24-31.

- Utami, D. R., Rahim, A. R., Widiharti, W., & Sukaris, S. (2024). Peduli Sehat Sukodono Dengan Medical Check Up Dan Konseling (Tekanan Darah, Gula Darah Dan Asam Urat). *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 6(1), 96104.
- Utomo, A. W., Irbah, F. H., Indriani, W. J., Martiningsih, S. H., & Nora, B. I. Q. (2023). Sosialisasi Gizi Seimbang Dan Deteksi Dini Kesehatan Kadar Gula Darah, Kolestrol Total Dan Asam Urat Di Dusun Kebonduren. *Zahra: Journal Of Health And Medical Research*, 3(1), 80-85.
- Widiyanto, A., Duarsa, A. B. S., Mubarak, A. S., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., ... & Putra, N. S. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat pada Lansia di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 81-86.
- Yati, K., Hastuti, S., Nurhayati, N., & Syera, S. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Serta Edukasi Penggunaan Obat Kolesterol, Asam Urat, Dan Gula Darah Bagi Warga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3228-3237.