

Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Desa Mojogeneng Kecamatan Mojokerto Kabupaten Mojokerto Melalui Penyuluhan Gaya Hidup Sehat

Eviomitta Rizki Amanda¹, Farida Anwari¹, Berta Dhea Nabila¹, Astralin Diva Rahma Islami¹, Fitria Selvana¹, Leny Eka Nurhidayati¹, Salza Bella Maqfiroh¹

¹ Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medik, STIKES Rumah Sakit Anwar Medika – Jl. Raya By Pass Krian, KM. 33, Sidoarjo, Jawa Timur, 61253

Email: eviomittarizki@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Mojogeneng, Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat terutama dalam bidang kesehatan. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa program kerja yakni pemeriksaan dan penyuluhan pencegahan penyakit diabetes mellitus, pemeriksaan dan penyuluhan penyakit asam urat, serta senam lansia. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk memberi wawasan kepada masyarakat khususnya lansia mengenai deteksi dini serta upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus dan asam urat. Kegiatan ini diikuti oleh 212 warga dengan rata-rata usia di atas 50 tahun. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang telah dilakukan, sebanyak 33% masyarakat yang awalnya belum memahami deteksi dini dan upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus dan asam urat menjadi mengerti, sehingga 100% peserta penyuluhan dapat memahami dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain kegiatan penyuluhan, kegiatan senam lansia juga dilaksanakan dengan tujuan untuk memberi wawasan kepada masyarakat bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang mampu menurunkan dan mencegah resiko terjangkitnya penyakit diabetes mellitus dan asam urat.

Kata kunci : Penyuluhan, Diabetes mellitus, Asam urat, Senam lansia

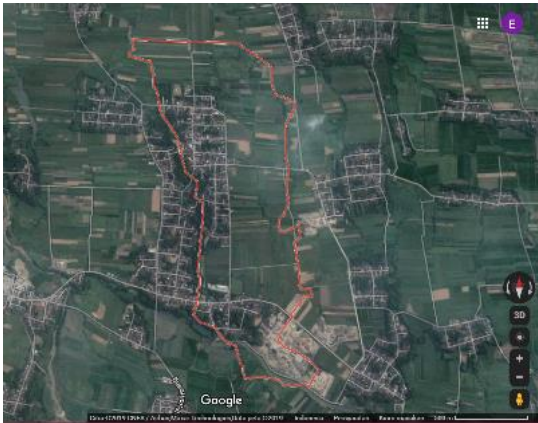
ABSTRACT

Community service activities was held in Desa Mojogeneng, Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto. This activities has an aim to improve the standard of living of the community, especially in health sector. This activities was carried out in several programs such as checking and counseling of blood glucose, checking and counseling of uric acid, and also gymnastic for elderly. This activity has been very useful for of early detection and prevention of diabetes mellitus and gout arthritis. This activities was attended by 212 people with average of age above 50 years. Based on the result showed that as many as 33% of people who previously did not know about diabetes mellitus and gout arthritis began to understand, so that 100% of participants could undertstand and apply the knowledge in the daily activities. Another that, gymnastic for elderly also carried out with the aims to share knowledge that gymnastic can decrease and prenvnt the risk of infected of the diabetes mellitus and gout arthritis.

Keywords : Counseling, Diabetes mellitus, Gout arthritis, Gymanastic for elderly

1. PENDAHULUAN

Desa Mojogeneng merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Desa Mojogeneng terdiri dari 15 rukun tetangga (RT) yang dikelompokkan menjadi 4 rukun warga (RW). Desa ini terletak di lereng Gunung Jengger sehingga sebagian besar wilayahnya adalah daerah persawahan. Adapun peta lokasi Desa Mojogeneng dapat ditunjukkan pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Peta lokasi Desa Mojogeneng

Walaupun sebagian besar wilayahnya terdiri dari area persawahan, namun sebagian besar jalan di Desa Mojogeneng sudah beraspal karena dilalui jalur alternatif yang menghubungkan Kabupaten Mojokerto dan Kabupaten Jombang. Adanya jalur alternatif ini membuat Desa Mojogeneng menjadi desa yang strategis sehingga di desa tersebut terdapat berbagai fasilitas pendidikan yang cukup memadai seperti Pondok Pesantren, Sekolah Dasar Negeri (SD), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dan Taman Kanak-kanak (TK). Secara demografi, mayoritas penduduk Desa Mojogeneng

beragama Islam dengan matapencaharian utamanya ialah bertani. Selain itu, mayoritas penduduk Desa Mojogeneng didominasi oleh anak-anak usia sekolah, serta orang tua dengan usia diatas 45 tahun. Hal ini dikarenakan para Pemuda di Desa Mojogeneng banyak yang merantau ke kota-kota besar seperti Surabaya dan Mojokerto.

Dominasi kalangan lansia, menyebabkan kurangnya pengetahuan mengenai penyakit metabolit yang saat ini sedang marak di kalangan masyarakat Indonesia seperti diabetes mellitus dan asam urat. Diabetes merupakan penyakit kronis serius yang terjadi karena pancreas tidak menghasilkan cukup hormone insulin (hormone yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya [1]. Sedangkan asam urat merupakan hasil metabolisme purin. Pada kondisi normal, zat purin ini akan dikeluarkan melalui sekresi (urin dan feses), namun jika purin yang masuk dalam tubuh terlalu banyak maka ginjal akan kesulitan mengeluarkan zat tersebut sehingga terjadi penumpukan di persendian. Penumpukan sisa metabolisme zat purin inilah yang menyebabkan bengkak dan rasa nyeri [2]

Penyakit diabetes mellitus dan asam urat yang menyerang masyarakat dapat menjadi semakin serius jika tidak dilakukan penanganan dengan baik. Namun, penanganan penyakit tersebut hanya dapat dilakukan jika penyakit sudah di deteksi. Kurangnya pengetahuan mengenai deteksi penyakit dapat menyebabkan terlambatnya penanganan dalam pengambilan tindakan pengobatan.

Berdasarkan kejadian tersebut, maka dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tema pemeriksaan dan penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan asam urat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemeriksaan diabetes mellitus dan asam urat dilakukan secara serempak di Balai Desa Mojogeneng pada tanggal 28 Juli 2019. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kadar gula darah dan asam urat warga desa Mojogeneng terutama para lansia. Kegiatan ini juga dilakukan melalui pemeriksaan dari rumah ke rumah (*door to door*). Pemeriksaan diabetes dan asam urat dilakukan menggunakan kit gula darah dan kit asam urat, sehingga masyarakat bisa langsung mendapatkan hasilnya. Kegiatan pemeriksaan ini dilakukan sebagai upaya deteksi dini kesehatan. Setelah diperoleh hasil, maka segera dilakukan edukasi kepada warga mengenai cara pengobatan bagi yang kadar asam uratnya melebihi batas normal dan edukasi mengenai pencegahannya.

Selain kegiatan edukasi personal kepada warga selama pemeriksaan, kegiatan edukasi juga dilakukan melalui penyuluhan pada masing-masing RT. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan warga satu RT kemudian diberi penyuluhan mengenai gejala dan cara pencegahan penyakit diabetes mellitus dan asam urat. Kegiatan ini dilakukan menggunakan media powerpoint dan brosur. Sebelum dimulainya acara, peserta diwajibkan mengisi kuisioner sebagai data awal untuk mengetahui pengetahuan awal warga sebelum dilaksanakan penyuluhan.

Pengisian kuisioner juga dilakukan setelah dilaksanakan setelah penyuluhan guna mengetahui tingkat pemahaman warga tentang materi yang disampaikan. Pada kegiatan penyuluhan ini banyak dibahas tentang gaya hidup yang meliputi pola makan dan aktivitas olahraga yang memegang pengaruh penting terhadap terjangkitnya penyakit diabetes mellitus dan asam urat.

Selain dilaksanakan penyuluhan, upaya peningkatan kualitas kesehatan warga Desa Mojogeneng juga dilakukan melalui program senam lansia. Kegiatan Peserta dalam kegiatan ini ialah ibu-ibu dengan usia diatas 45 tahun. Kegiatan senam lansia ini dilakukan dengan tujuan untuk memberi contoh aktivitas gerakan yang mampu menurunkan kadar diabetes mellitus dan asam urat. Setelah dilakukan senam lansia, peserta diberi penyuluhan tentang manfaat senam bagi kesehatan tubuh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja pertama yang dilakukan dalam kegiatan PPKM ini ialah pemeriksaankadar glukosa dan asam urat. Kegiatan pemeriksaan kadar glukosa dan asam urat ini dilakukan secara serempak dan juga *door to door*. Adapun kegiatan pemeriksaan kadar glukosa dan asam urat dapat ditunjukkan pada **Gambar 2**.





Gambar 2. Pemeriksaan Glukosa Darah dan Asam Urat

Program pemeriksaan kadar glukosa darah dan asam urat dilaksanakan dengan target capaian dan sasarannya ialah 70% penduduk berusia 40 tahun keatas dan dapat diketahui hasilnya sehingga dapat terdeteksi sejak dini. Sebelum dilaksanakannya program pemeriksaan diabetes mellitus, warga diberi kuisisioner mengenai pernah atau tidaknya melakukan pemeriksaan diabetes dan asam urat. Hasilnya diketahui bahwa 45% warga pernah melakukan pemeriksaan glukosa darah dan asam urat, sedangkan 55% sisanya belum pernah melakukan pemeriksaan glukosa darah dan asam urat.

Program ini berjalan lancar karena tingginya antusiasme masyarakat yang turut serta mengikuti kegiatan ini, baik melalui pemeriksaan serempak maupun *door to door*. Waktu pemeriksaan per pasien tergolong cepat karena digunakan metode pemeriksaan menggunakan kit sehingga pemeriksaan dapat dilakukan secara merata pada sebagian besar warga serta warga dapat mengetahui hasil pemeriksaan dengan secepat mungkin. Dari program kegiatan ini 100% warga lansia telah menjalani pemeriksaan kadar glukosa darah dan asam urat dengan nilai kadar glukosa darah dan asam urat tidak terlalu mengkhawatirkan. Sebanyak 91% warga diketahui memiliki kadar glukosa darah dan asam urat dalam skala normal, sedangkan 9% sisanya menunjukkan nilai melebihi nilai normal.

Beberapa kendala yang dihadapi dalam program pemeriksaan kesehatan ini ialah mayoritas warga ingin di datangi secara *door to door* karena beberapa lansia tidak mampu berjalan ke balai desa untuk pemeriksaan serempak. Hal ini mengakibatkan total waktu yang dibutuhkan untuk terselesaikannya program pemeriksaan sangat lama. Hal ini juga disebabkan oleh minimnya tenaga kesehatan yang kompeten dalam melakukan pemeriksaan.

Selain kegiatan pemeriksaan, juga dilakukan kegiatan penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan penyakit asam urat. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara serempak pada masing-masing RT dan juga penyuluhan secara personal pada saat pemeriksaan *door to door*. Kegiatan penyuluhan, dilakukan menggunakan media powerpoint serta

brosur. Ada[un kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus dan Asam Urat

Untuk mengetahui bertambahnya pengetahuan warga tentang penyakit diabetes mellitus dan asam urat yang merupakan indikator keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan pengisian sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil pengolahan data kuisioner menunjukkan bahwa 81% warga belum mengetahui penyakit diabetes dan asam urat sebelum dilakukannya penyuluhan, namun setelah penyuluhan diketahui 100% warga telah memahami

mengenai penyakit diabetes mellitus dan asam urat, pentingnya pemeriksaan dini, gejala, serta cara pencegahannya. Di Desa Mojogeneng sendiri juga diketahui bahwa jarang dilaksanakannya penyuluhan sejenis. Hal ini berdasarkan hasil pengolahan data dari uisioner, bahwa diketahui hanya 9% warga yang pernah mengikuti penyuluhan sejenis karena jarangya pelaksanaan kegiatan penyuluhan di desa setempat serta keterbatasan tenaga kesehatan di tersebut.

Selain dilaksanakannya pemeriksaan sebagai upaya dini deteksi penyakit asam urat dan diabetes mellitus, maka dilaksanakan juga kegiatan senam lansia. kegiatan ini dilakukan sebagai upaya tindak lanjut atas kegiatan penyuluhan guna menyegah terjangkitnya penyakit diabetes melitus dan asam urat. Adapun kegiatan senam lansia dapat ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Senam Lansia

Dari kegiatan senam lansia yang telah dilakukan, dapat terlihat minat dan

antusiasme masyarakat terhadap upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus dan asam urat. Senam lansia terbukti menurunkan kadar glukosa. Hal ini dikarenakan selama olahraga sel otot menggunakan lebih banyak glukosa dan bahan bakar nutrien lain dibandingkan kegiatan motorik yang biasa dilakukan sehari-hari. Selain itu, saat berolahraga resistensi insulin berkurang dan sebaliknya sensitivitasnya akan meningkat. Namun, keberhasilan dari senam lansia juga harus didukung oleh pengaturan diet, pola makan, konsumsi obat serta olahraga dengan teratur [3]. Demikian juga manfaat senam untuk penderita asam urat. Dengan melakukan senam yang teratur, maka dapat memperbaiki otot-otot sekitar sendi karena dengan gerakan-gerakan senam mampu menstimulasi produksi cairan pelumas di sekitar sendi [4].

4. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Dampak dari kegiatan PKM ini ialah mampu meningkatkan kesehatan warga Desa Mojogeneng sehingga angka harapan hidup juga semakin meningkat. Kegiatan ini juga sangat bermanfaat untuk memberikan informasi kepada warga, sehingga warga dapat melakukan deteksi dini serta upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus dan asam urat.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKES Rumah Sakit Anwar Medika yang telah memberikan dukungan finansial demi terlaksananya program kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Mojogeneng dan pemerintah Kecamatan Jatirejo beserta jajarannya yang telah mendukung suksesnya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] KEMENKES RI, "Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018," Jakarta, 2018.
- [2] N. W. Miratul Khasanah, Handoko Darmokoesoemo, "Pengembangan Elektroda Pasta Karbon Termodifikasi Molecularly Imprinted Polymer Sebagai Sensor Potensiometri Untuk Asam UraT," vol. 1, no. 2, pp. 4–7, 2016.
- [3] A. Ramadhani and I. M. Sapulete, "Pengaruh senam lansia terhadap kadar gula darah pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado," *J. e-biomedik*, vol. 4, 2016.
- [4] D. I. Sari, "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Gout Arthritis di UPT PSTW Jombang," STIKES Insan Cendekia Jombang, 2017.