

Pengecekan Gula Darah Dan Tekanan Darah Gratis Pada Lansia Di Puskesmas Tiban Baru

Free Blood Sugar And Blood Pressure Checking For The Elderly at Tiban Baru Health Center

Delladari Mayefis^{1*}, Suci Fitriani Sammulia², Aprilya Sri Racmayanti³,
Sri Hainil⁴, Anjeli Firanka⁵, Aulia Salwa⁶

Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

[*sucifitriani.sammulia22@gmail.com](mailto:sucifitriani.sammulia22@gmail.com)

Article History:

Received: Januari 29, 2021;

Accepted: Februari 28, 2021;

Published: Maret 30, 2021;

Keywords: Elderly, Blood sugar, Hypertension

Abstract: The aging process in the elderly causes a decrease in glucose tolerance and basal metabolism, which affects blood sugar control. The activities and conditions of older adults influence their nutritional needs, which impact total calorie intake. Types of blood glucose level checks, including fasting, post-prandial, and others, are used to monitor elderly health conditions related to diabetes. Seniors are also susceptible to hypertension, which can cause serious complications such as stroke and heart disease. WHO notes the high prevalence of hypertension worldwide, emphasizing the importance of early detection and appropriate management to prevent adverse impacts on public health.

Abstrak

Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan toleransi glukosa dan metabolisme basal, yang mempengaruhi kontrol gula darah. Aktivitas dan kondisi lansia memengaruhi kebutuhan nutrisi mereka, yang berdampak pada asupan kalori total. Jenis pemeriksaan kadar glukosa darah, termasuk puasa, post-prandial, dan lainnya, digunakan untuk memantau kondisi kesehatan lansia terkait diabetes. Lansia juga rentan terhadap hipertensi, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. WHO mencatat tingginya prevalensi hipertensi di seluruh dunia, menekankan pentingnya deteksi dini dan manajemen yang tepat untuk mencegah dampak yang merugikan bagi kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Lansia, Gula darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Pada lansia terjadi penurunan toleransi glukosa yang mengakibatkan kenaikan kadar glukosa dalam plasma sekitar 1,5 mg/dl untuk tiap dekade umur. Hal ini terjadi karena penurunan produksi hormon insulin dan karena respon jaringan terhadap insulin yang menurun. Metabolisme basal menurun sekitar 20% mulai usia 30-90 tahun. Hal ini terjadi karena berkurangnya lean body mass (jaringan aktif tubuh) pada lansia (Effendy, 2013)

Porry & Perry (2010) mengemukakan bahwa pekerjaan dan aktivitas serta kondisi lansia akan mempengaruhi kebutuhan nutrisi mereka. Tingkat aktivitas akan berpengaruh pada jumlah kalori total. Lansia yang kurang aktif membutuhkan asupan kalori yang lebih sedikit dibandingkan dengan kondisi lansia yang aktif. Meskipun telah ada pedoman asupan kalori yang dibutuhkan untuk setiap lansia.

* Suci Fitriani Sammulia , sucifitriani.sammulia22@gmail.com

Jenis- jenis pemeriksaan kadar glukosa darah ada 5 yaitu :

1. Pemeriksaan darah glukosa puasa (Nuchter) : Kadar glukosa darah puasa adalah pemeriksaan yang paling umum digunakan mengenai homeostasis glukosa secara keseluruhan. Dalam keadaan puasa, dimana makanan dan minuman harus dihindari selama kurang lebih 12 jam sebelum dilakukan pemeriksaan. Nilai Normal: 76-110 mg/dl
2. Pemeriksaan kadar glukosa darah post-prandial (2 jam setelah makan) : Sampel glukosa darah 2 jam setelah makan biasanya dilakukan untuk mengukur respon klien terhadap asupan tinggi karbohidrat 2 jam setelah makan (sarapan pagi atau makan siang). Uji ini dilakukan untuk pemantauan terhadap diabetes yang dianjurkan jika kadar glukosa darah pembatasan makan dan cairan lebih tinggi dari normal atau meningkat. Nilai normal: <160mg/dl
3. Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu Glukosa darah sewaktu adalah sampel pemeriksaan yang dilakukan seketika 5 waktu tanpa adanya puasa. Nilai normal : <144mg/dl
4. Pemeriksaan test HBA1c Test HBA1c adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kadar glukosa selama tiga bulan. Nilai normal : <6,5%
5. Pemeriksaan test/ toleransi glukosa Test toleransi glukosa adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mendiagnosis adanya diabetes melitus pada seseorang yang memiliki kadar glukosa darah dalam batas normal atau sedikit meningkat. Nilai normal : 76-110 mmg/dl (Maulana.M. 2015)

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Pudjiastuti & Utomo, 2003). Proses menua dapat mempengaruhi perubahan fisik dan mental yang mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit, dan yang paling sering ditemukan pada lansia adalah penyakit hipertensi (Tamher & Noorkasiani, 2009). Penyakit hipertensi merupakan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung (Amirudin, 2007).

Hipertensi harus segera ditangani dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi, pengobatan farmakologi dengan obat antihipertensi sedangkan non-farmakologi untuk penderita hipertensi yaitu memodifikasi gaya hidup (Amirudin, 2007). Diantaranya mempertahankan berat badan, kurangi asupan natrium (sodium), menghindari merokok, batasi konsumsi alkohol, menghindari merokok dan terapi musik (Radmarssy, 2007).

Pada tahun 2013, WHO mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Hipertensi penyebab kematian hampir 8 juta orang setiap tahun di seluruh dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahun di Asia Tenggara. Sekitar sepertiga dari populasi orang dewasa di daerah Asia Tenggara memiliki tekanan darah tinggi.

METODE KEGIATAN

Kerangka masalah dari pelayanan pengecekan gula darah dan tekanan darah gratis pada lansia di Puskesmas Tiban Baru meliputi:

1. Ketersediaan dan aksesibilitas layanan bagi lansia,
2. Kualitas dan kesesuaian tes dalam mendeteksi kondisi kesehatan,
3. Faktor-faktor sosial dan ekonomi yang mempengaruhi partisipasi lansia dalam program tersebut, dan

Upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat lansia dalam pelayanan kesehatan tersebut. Memberikan penyuluhan dan pengecekan gula darah dan tekanan darah kepada lansia.

HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 November 2021 pada pukul 08.00 – selesai di Puskesmas Tiban Baru.

Kegiatan dimulai dengan pengecekan tekanan darah terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan pengecekan gula darah. Masyarakat lansia dengan tertib mengantri dalam pengecekan tekanan darah maupun pengecekan gula darah.

Lansia yang telah selesai melakukan tahap pengecekan diberikan bubur dan jamu empon-empon yang telah disiapkan oleh mahasiswa kelompok proker jamu.



Gambar 1. Pengecekan Tenkanan Darah dan Gula darah Pada Lansia

DISKUSI

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan lokasi, dan video. Alat yang disiapkan oleh Tim kami yaitu:

1. Alat dan bahan pengecekan gula darah dan alat pengecekan tekanan darah
2. Kamera (dokumentasi)

Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB pada tanggal 20 November 2021 pengecekan gratis dilakukan setelah senam bersama lansia di Puskesmas Tiban Baru. Adapun uraian kegiatan sebagai berikut:

1. Satu minggu sebelumnya, koordinator bersama anggota program melakukan diskusi mengenai penyusunan acara kegiatan.
2. Mengkonfirmasi kegiatan acara dengan kepala Apoteker Puskesmas Tiban Baru.
3. Menyiapkan properti yang akan digunakan selama kegiatan acara berlangsung

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari Pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa :

1. Dengan adanya pengecekan gula darah dan tekanan darah gratis pada lansia ini dapat membantu para lansia mengontrol nilai gula darah dan tekanan darah secara baik.
2. Serta dengan adanya kegiatan pengecekan gula darah dan tekanan darah pada lansia membuat mahasiswa mendapatkan ilmu pembelajaran lebih banyak lagi dengan sosialisasi secara langsung kepada masyarakat lansia Tiban Baru.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Mitra Bunda atas kontribusi mereka yang berharga dalam pengabdian ini. Tanpa dukungan mereka, pengabdian ini tidak akan terwujud dengan baik. Ucapan terima kasih kami juga kami tujukan kepada Puskesmas Tiban Baru.

Kami juga ingin menghargai Teman-teman sejawat atas saran-saran dan masukan yang berharga dalam penyusunan jurnal ini. Kontribusi mereka telah membantu kami memperbaiki kualitas tulisan ini.

Akhirnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan menginspirasi kami dalam proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adelin, P., Malik, R., & Saputra, A. 2021. Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien Lanjut Usia Di Puskesmas Air Manjuto Kabupaten Mukomuko Tahun 2019. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 20(1): 9-13.
- Adyas, A., Putri, D. U. P., Setiaji, B., & Sutriyani, S. 2020. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Penderita Diabetes Mellitus Peserta Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*.2(2).
- Andini, N. K., Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. 2013. Faktor-faktor yang memengaruhi penduduk lanjut usia masih bekerja. *Piramida Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 9(1) : 44-49.
- Arisman, D. 2011. *Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Artanti, P., Masdar, H., & Rosdiana, D. 2015. Angka kejadian diabetes melitus tidak terdiagnosis pada masyarakat kota Pekanbaru. Doctoral dissertation. Riau University.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu. Damayanti, S. 2015. *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.