

**PEMERIKSAAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK  
MENULAR BAGI IBU-IBU PKK DUSUN NGLARANG RT 06 TLOGOADI, MLATI,  
SLEMAN, YOGYAKARTA**

***HEALTH EXAMINATION AS AN EFFORT TO PREVENT NON-COMMUNICABLE  
DISEASES FOR PKK WOMEN IN DUSUN NGLARANG RT 06 TLOGOADI, MLATI,  
SLEMAN, YOGYAKARTA***

**Nazula Rahma Shafriani<sup>1\*</sup>, Yeni Rahmawati<sup>2</sup>,**

<sup>1,2</sup> Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>1\*</sup>[nazula.rahma@unisayogya.ac.id](mailto:nazula.rahma@unisayogya.ac.id)

**Abstrak:** Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang dan bersifat kronis. Hal ini diakibatkan minimnya aktivitas fisik, peningkatan gula darah dan lemak darah. Wanita mempunyai risiko lebih besar mengalami hipertensi, diabetes, dan asam urat. Diperlukan tindakan menggerakkan masyarakat menuju hidup sehat melalui perubahan gaya hidup. Tujuan pemeriksaan kesehatan ini sebagai upaya pencegahan PTM bagi Ibu-Ibu PKK Dusun Nglarang RT 06, Tlogoadi, Mlati, Sleman. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan kesehatan dan edukasi hasil pemeriksaan kesehatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan baik. Hal ini ditunjukkan dengan 30 orang ibu-ibu PKK telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah, gula darah sewaktu, dan asam urat. Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) dalam batas normal sebanyak 83,33%. Hasil pemeriksaan asam urat diperoleh batas normal adalah 76,67%, sedangkan untuk data hipertensi tingkat 2 termasuk tinggi yaitu 36,67%. Saran bagi kegiatan selanjutnya berupa pendampingan bagi lansia yang bermasalah sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia.

**Kata Kunci:** PTM, Pemeriksaan Kesehatan, Ibu-Ibu PKK

**Abstract:** Non-communicable diseases (NCDs) are diseases that cannot be transmitted and are chronic. This is due to minimal physical activity, increased blood sugar, and blood fat. Women have a greater risk of developing hypertension, diabetes, and gout. Action is needed to move people towards healthy living through lifestyle changes. The aim of this health examination is an effort to prevent PTM for PKK mothers in Nglarang, RT 06, Tlogoadi, Mlati, Sleman. This activity includes health examinations and education on the results of health examinations. The results of community service activities have gone well. This is shown by 30 PKK women having carried out health checks in the form of blood pressure, instant blood sugar and uric acid. Current Blood Sugar Levels (GDS) are within normal limits of 83.33%. The results of the uric acid examination showed that the normal limit was 76.67%, while the data for level 2 hypertension was high, namely 36.67%. Suggestions for further activities include assistance for elderly people with problems so that they can improve the health status of the elderly.

**Keywords:** PTM, health checkup, PKK Mothers

| Received      | Revised     | Published   |
|---------------|-------------|-------------|
| 15 April 2024 | 10 Mei 2024 | 15 Mei 2024 |

## **Pendahuluan**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang (Kementerian Kesehatan, 2019). Penyakit yang tergolong penyakit tidak menular antara lain kardiovaskular (jantung, aterosklerosis, hipertensi, jantung koroner, stroke), diabetes, dan kanker. Penyakit tidak menular disebut juga penyakit kronis, berlangsung dalam

jangka waktu lama, dan umumnya memiliki serangan yang lambat (Asmin dkk., 2021). PTM menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang setiap tahunnya, angka ini setara dengan 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia. Sekitar 17 juta orang meninggal sebelum usia 70 tahun akibat PTM (WHO, 2022). Mayoritas PTM terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut *Global Status Report on Non Communicable Disease*, PTM dapat terjadi akibat minimnya aktivitas fisik, peningkatan gula darah dan lemak darah (Kurniasih dkk., 2022).

Wanita mempunyai risiko lebih besar mengalami hipertensi, diabetes, asam urat dan kolesterol tinggi dibandingkan dengan pria (Rusmini, dkk., 2023). Hal ini dikaitkan dengan aktivitas wanita khususnya para Ibu. Ibu memiliki peran dan aktivitas yang cukup padat dan menguras tenaga sehingga Ibu rentan mengalami penurunan sisten imun tubuh dan kelelahan (Fimela, 2016). Selain itu juga dikaitkan dengan respon hormon yang menurun saat wanita menopause dan kondisi obesitas (Arania dkk., 2021). Diperlukan tindakan yang bertujuan untuk menggerakkan dan memajukan masyarakat menuju hidup sehat melalui perubahan gaya hidup. Pencegahan jauh lebih baik daripada pengobatan ketika suatu penyakit terjadi (Domili, dkk., 2022). Oleh karena itu, edukasi dan dukungan masyarakat, serta penerapan tindakan pencegahan berupa deteksi dini sangat diperlukan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan pemeriksaan asam urat. Tujuan pemeriksaan kesehatan ini dapat mencegah masyarakat terutama ibu-ibu PKK terhadap beberapa permasalahan kesehatan yang muncul.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 30 orang ibu-ibu PKK Dusun Nglarang RT 06 Tlogoadi, Mlati Sleman. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada saat peringatan hari ibu di salah satu rumah ibu-ibu PKK. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu perencanaan dan persiapan, sosialisasi kegiatan, pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan. Pada tahapan perencanaan dan persiapan, tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak mitra. Kemudian, tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Pada tahapan sosialisasi kegiatan dilakukan untuk memberikan pengumuman dan informasi kepada ibu-ibu PKK RT 06 tentang pemeriksaan yang akan dilaksanakan. Tahap berikutnya yaitu pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilakukan dengan cara memeriksa tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat, dilanjutkan dengan konsultasi hasil secara bergilir. Pemeriksaan dilaksanakan dengan menggunakan alat test digital. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Pengukuran kadar gula darah dan asam urat dengan metode *stick* menggunakan alat "*Easy Touch*" GCUmeter. Masyarakat yang hadir dicatat identitasnya yaitu nama dan umur. Masyarakat yang melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah

dan asam urat, lalu diberikan kertas hasil pemeriksaan untuk konsultasi bersama pakar secara dua arah.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2023, di Dusun Nglarang, Kecamatan Mlati dengan jumlah 30 orang. Saat pemeriksaan dan konsultasi hasil pemeriksaan tampak ibu-ibu PKK antusias.



**Gambar 1. Sosialisasi kegiatan**



**Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan**



**Gambar 3. Edukasi hasil pemeriksaan kesehatan**

Rekapitulasi hasil pemeriksaan bagi ibu-ibu PKK Dusun Nglarang yang telah dilakukan pemeriksaan sebanyak 30 orang, sebagaimana tercantum dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil pemeriksaan kesehatan**

| No | Hasil pemeriksaan         | Jumlah    | %          |
|----|---------------------------|-----------|------------|
| 1. | <b>Tekanan Darah</b>      |           |            |
|    | a. Normal                 | 5         | 16,67      |
|    | b. Pra Hipertensi         | 6         | 20         |
|    | c. Hipertensi Tingkat 1   | 8         | 26,67      |
|    | d. Hipertensi Tingkat 2   | 11        | 36,67      |
| 2. | <b>Gula Darah Sewaktu</b> |           |            |
|    | a. Normal                 | 25        | 83,33      |
|    | b. Tinggi                 | 5         | 16,67      |
| 3. | <b>Asam Urat</b>          |           |            |
|    | a. Normal                 | 23        | 76,67      |
|    | b. Tinggi                 | 7         | 23,33      |
|    | <b>Total</b>              | <b>30</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa jumlah sampel yang mengikuti pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu dan asam urat sebanyak 30 orang. Pada hasil pemeriksaan tekanan darah, diperoleh sebanyak 20% (6 orang) mengalami pra-hipertensi, sedangkan sebanyak 26,67% (8 orang) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 36,67% (11 orang) mengalami hipertensi tingkat 2. Selanjutnya pada hasil pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), kadar GDS dalam batas normal adalah 83,33% (25 orang) dan kadar GDS tinggi sebanyak 16,67% (5 orang). Selanjutnya pada pemeriksaan Asam Urat, rata-rata Asam Urat dalam batas normal adalah 76,67% (23 orang) dan tinggi 23,33% (7 orang).

Hipertensi adalah suatu kondisi terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak normal dan terus-menerus pada beberapa pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi yaitu ketika tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 120 mmHg, tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari dkk., 2023). Tekanan darah tinggi seringkali menjadi kondisi yang berbahaya karena seringkali tidak disadari dan tidak menimbulkan gejala yang serius. Salah satu faktor yang

mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu makanan yang dikonsumsi (Hamria dkk., 2020). Prevalensi hipertensi secara global pada tahun 2021 diperkirakan mencapai 1,28 miliar yaitu orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun menderita hipertensi (Wulandari dkk., 2023). Hampir 26% penduduk dewasa di dunia menderita hipertensi. Diperkirakan 29% penduduk dunia yang berjumlah (1,56 miliar orang dewasa) masih menderita hipertensi pada tahun 2025 (Hamria dkk., 2020). Penderita tekanan darah tinggi berisiko dua kali lipat menderita penyakit jantung koroner (Domili dkk., 2022). Pada hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK RT 06 Dusun Nglarang hampir separuhnya mengalami hipertensi baik hipertensi tingkat 1 maupun hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 26,67% (8 orang) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 36,67% (11 orang) mengalami hipertensi tingkat 2.

Diabetes merupakan kondisi medis kronis yang muncul ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efisien. Hiperglikemia atau peningkatan kadar glukosa darah merupakan efek yang sering terjadi pada diabetes yang tidak terkontrol sehingga dapat menyebabkan kerusakan pada sistem tubuh terutama sistem saraf dan pembuluh darah. Cakupan deteksi dini diabetes melitus di Indonesia sampai dengan Juni 2023 baru mencapai 14,05%. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk 3 provinsi dengan cakupan terendah (3,65%) (Ditjen P2P, 2023). Deteksi dini diabetes melitus dapat dilakukan dengan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS). Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu di atas 200 mg/dL maka peserta memiliki kemungkinan diabetes. Hasil pengukuran gula darah sewaktu pada Ibu-ibu PKK RT 06 Dusun Nglarang menunjukkan bahwa mayoritas peserta menunjukkan kadar gula darah yang normal (83,33%). Lima peserta mempunyai kadar gula darah tinggi (16,67%). Peserta dilakukan edukasi untuk menjaga pola makan seimbang dan berolahraga.

Selain pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu, dilakukan juga pengukuran kadar asam urat dalam darah. Kadar normal asam urat dalam darah wanita adalah 2-6 mg/dL (Ningtyas dan Ramadhian, 2016). Jika kadar asam urat dalam darah melebihi normal dalam jangka waktu yang lama maka akan menimbulkan penyakit asam urat. Hasil pemeriksaan menunjukkan 23,33% Ibu-Ibu PKK Dusun Nglarang RT 06 memiliki kadar asam urat tinggi. Kristal asam urat akan menumpuk pada cairan sendi di pangkal ibu jari kaki, lutut, pergelangan kaki dan sikut. Diantaranya merasa nyeri sendi saat digerakkan dan terasa kaku. Pembatasan konsumsi makanan kaya akan purin dapat mencegah pemicu kenaikan asam urat darah. Makanan tinggi purin contohnya adalah seafood, daging merah, jeroan, daun singkong, daun pepaya, bayam, kangkung, durian dan nangka. Peserta dianjurkan konsumsi nutrisi rendah purin seperti ikan nila, ikan mujair, tomat, oyong, wortel, labu, sawi putih, lemon dan pisang (Diantari dan Kusumastuti, 2013).

## Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat bagi ibu-ibu PKK Dusun Nglarang RT 06, Tlogoadi, Mlati, Sleman telah berjalan baik. Hal ini ditunjukkan dengan 30 orang ibu-ibu PKK telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah, gula darah sewaktu, dan asam urat. Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) dalam batas normal sebanyak 83,33%. Hasil pemeriksaan asam urat diperoleh batas normal adalah 76,67%, sedangkan untuk data hipertensi tingkat 2 termasuk tinggi yaitu 36,67%. Saran bagi kegiatan selanjutnya berupa pendampingan bagi lansia yang bermasalah sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia.

## Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu pengurus PKK RT 06 Dusun Nglarang, Tlogoadi, Mlati, Sleman yang telah memberikan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

## Referensi

- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3): 146–153.
- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Communnity Development Journal*, 2(3), 940–944.
- Diantari, E. and Kusumastuti, A. C. (2013). Pengaruh asupan purin dan cairan terhadap kadar asam urat wanita usia 50-60 tahun di kecamatan gajah mungkur, semarang', *Journal of nutrition college*, 2(1): 44–49.
- Ditjen P2P. (2023). Laporan Kinerja Semester 1 Tahun 2023 Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Diakses 27 Januari 2024 [https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/08/Final-LAKIP-Ditjen P2P-Semester-I-Tahun-2023.pdf](https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/08/Final-LAKIP-Ditjen-P2P-Semester-I-Tahun-2023.pdf).
- Domili, I., Anasiru, M.A., Igirisa, Y., Kumalasri, M. (2022). Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Demonstrasi Makanan Selingan Berbahan Pangan Lokal. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(5): 4349-4356.
- Fimela. (2016). Ternyata Wanita Lebih Mudah Sakit Dibanding Pria. Diakses 27 Januari 2024. <https://www.fimela.com/beautyhealth/read/3759617/ternyatawanita-lebih-mudahsakitdibanding-pria-alasannya>.
- Hamria, Mien, Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1): 17-21.
- Kemendes, RI. (2017). *Rencana Aksi Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2015-2019*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kemendes, RI. (2019). *Buku Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kurniasih, H., Purnanti, K. D., & Atmajaya, R. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1): 60-65.

- Ningtiyas, I. F. and Ramadhian, M. R. (2016). Efektivitas Ekstrak Daun Salam untuk Menurunkan Kadar Asam Urat pada Penderita Arthritis Gout, *Jurnal Majority*, 5(3): 105–110.
- Rusmini, Kurniasih, H., Widiastuti, A. (2023). Prevalensi Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2):1032-1039.
- Wulandari, A., Sari, S.A., Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2): 163-171.